

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

**Комплект учебно-методических материалов
для образовательных организаций**

В четырех частях

Часть 4.

**ИСТОРИЯ.
ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ.
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ.
ГЕОГРАФИЯ**

Елец – 2025

УДК 613.9
ББК 51.204.0
Ф 79

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 26. 02. 2025 г., протокол №1*

Рецензенты:

К.А. Сидорова, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой морфологии, физиологии и общей патологии Государственного аграрного университета (ФГБОУ ВО ГАУ) Северного Зауралья.

О.А. Драгич, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры и спорта (КФКиС) Тюменского индустриального университета.

Е.В. Лопанова, доктор педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности Омской гуманитарной академии.

Авторы-составители:

История: **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости; **Афанасьев Александр Лукьянович**, кандидат исторических наук, доцент; **Завражин Сергей Александрович**, доктор педагогических наук, профессор; **Фортова Любовь Константиновна**, доктор педагогических наук, профессор; **Ляпин Денис Александрович**, доктор исторических наук, доцент, ведущий научный сотрудник УНИЛ «Бунинская Россия», ЕГУ им. И.А. Бунина, **Королев Сергей Владимирович**, преподаватель кафедры истории, теории и практики социальных коммуникаций Удмуртского государственного университета (УдГУ), г. Ижевск.

Обществознание: **Соловьёв Михаил Михайлович**, социолог, историк, общественный деятель (г. Казань); **Шевчук Денис Александрович**, профессиональный юрист и экономист, общественный деятель, активный участник трезвеннического движения в России, эксперт по теме зависимостей, участвует в разработке федеральных законов (г. Москва).

Основы безопасности и защиты Родины: **Клюшников ЕленА Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент КФКиС Тюменского индустриального университета.

География: **Шаргина Марина Геннадьевна**, кандидат биологических наук, доцент КФКиС Тюменского индустриального университета; **Созонова Анастасия Николаевна**, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, доцент КФКиС Тюменского индустриального университета; **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости.

Ф 79 Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения: комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4 частях. – Часть 4. История. Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины. География / Под ред. к.п.н. Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2025. – 162 с. ISBN 978-5-00151-527-2 (Часть 4) ISBN 978-5-00151-523-4

Цель четвертой части – трезвенное просвещение обучающихся через учебные предметы «История», «Обществознание», «Основы безопасности и защиты Родины», «География». В пособии раскрывается потенциал названных предметов для воспитания трезвого здорового поколения в курсах традиционных учебных дисциплин, когда не требуется специальных усилий и отдельных уроков. Для более грамотного применения предлагаемых дополнительных материалов учителю-предметнику, кому в первую очередь и адресовано данное учебное пособие, необходимо ознакомиться с концептуальной первой частью комплекта, в которой рассматриваются основные понятия и методика работы на разных образовательных ступенях.

УДК 613.9
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00151-527-2 (Часть 4)
ISBN 978-5-00151-523-4

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2025
© Авторы, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ	5
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Об отношении к алкоголю и образе жизни в древнем мире.....	6
От обрядового средства к орудию разрушения	11
Алкогольная история России	12
МЕРЫ САМОЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.....	16
Чего добились участники ТД?	21
ТРЕЗВЕННОЕ/ТРЕЗВЕННИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ	22
Основные этапы трезвеного/трезвеннического движения	23
Первое трезвенное/трезвенническое движение в России	23
Второе трезвенное/трезвенническое движение в России	24
Третье трезвенное/трезвенническое движение	26
Четвёртое трезвенное/трезвенническое движение	27
Пятое трезвенное/трезвенническое движение	28
Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.	30
«Тихая» антиалкогольная кампания 2009–2018 гг.	36
РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ АЛКОГОЛЬНОЙ ИСТОРИИ И БОРЬБЫ ЗА ТРЕЗВОСТЬ	39
ВОЙНЫ И АЛКОГОЛЬ.....	47
Древняя Русь	47
Отечественная война 1812 года. Бородинская битва	48
Первая мировая война.....	48
Великая Отечественная война (1941–1945 гг.)	49
СВО (2022-2024): неоправданные потери	52
ВЫВОДЫ О РОЛИ АЛКОГОЛЯ В ИСТОРИИ.....	54
ИСТОРИЯ ТАБАКА	58
ИСТОРИЯ НАРКОМАНИИ.....	65
ВЫВОДЫ ПО ИСТОРИИ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ	68
ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ.....	70
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	70
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ [М.М. СОЛОВЬЕВ]	71
ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ И ОСНОВЫ ТРЕЗВОСТИ [Д.А. ШЕВЧУК].....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОКУПАЯ АЛКОГОЛЬ И ТАБАК.....	94
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ.....	95
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	95
МОДУЛЬ №1. БЕЗОПАСНОЕ И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ	96
ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА, ГОСУДАРСТВА	96
МОДУЛЬ №2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ.....	103
МОДУЛЬ №3. КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	105
МОДУЛЬ №4. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ	107

МОДУЛЬ №5. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ	110
МОДУЛЬ №6. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ.....	113
МОДУЛЬ №7. БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ	114
МОДУЛЬ №8. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	119
МОДУЛЬ №9. БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ.....	122
МОДУЛЬ №10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ	127
ПРОСТРАНСТВЕ.....	127
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ В РОССИИ «ТРЕЗВОСТЬ – ВОЛЯ НАРОДА».....	133
ГЕОГРАФИЯ	135
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	135
ИСТОРИЯ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ.....	137
БИОСФЕРА – ОБОЛОЧКА ЖИЗНИ	139
ПРИРОДА ЗЕМЛИ И ЧЕЛОВЕК	142
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НА ЗЕМЛЕ. ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ	145
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПРИРОДЫ И ОБЩЕСТВА	148
ХОЗЯЙСТВО РОССИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	154
ХОЗЯЙСТВА РОССИИ.....	154
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О КУРЕНИИ	159
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА.....	159
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ВЕЙП-КАТАСТРОФА.....	160
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. НАРКОТИКИ.....	160

ИСТОРИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема освещения в учебниках истории и обществознания различных форм повседневной жизни (их поведения и образа жизни) соответствует антропологической парадигме образования. Знания, связанные с историей повседневности, могут служить положительным примером для современников и, наоборот, давать поучительные уроки для потомков. Как учителю, так и ученикам, нужны реальные факты.

Противоположность факта – миф. Именно он используется для манипулирования общественным сознанием. Сегодня в России как никогда актуальна правда об образе жизни людей прошлых эпох, потому что большинство населения России ведет явно нездоровый образ жизни, что уже привело к беспрецедентному сокращению ожидаемой продолжительности жизни, особенно среди мужчин, которая сегодня даже меньше, чем в большинстве стран Африки. Численность населения России стремительно сокращается. Разрыв между ожидаемой продолжительностью жизни мужчин и женщин в начале тысячелетия составил 13 лет. Такого нет нигде в мире, и это объясняется большей распространённостью пагубных привычек, прежде всего курения, пьянства и наркомании, среди мужчин, чем среди женщин, прежде всего русских.

Это приводит к половой диспропорции и невозможности построить семью для миллионов женщин, поэтому сегодня нередко можно услышать разговоры о том, что выход можно найти только в легализации многоженства, что в корне противоречит православной концепции семьи. Нам же выход видится в отрезвлении общества в самом широком смысле. К сожалению, сегодня наблюдается тенденция к росту наркотизации и среди женщин, особенно через пиво и электронные устройства по доставке никотина. Наш «заботливый» табачный бизнес, видимо, таким образом предлагает решить проблему половой диспропорции в России.

Истории известно немало случаев разложения и самоуничтожения целых народов и цивилизаций, которые явились следствием надругательства над собственной телесностью и природой.

В разделе «История» представлены хрестоматийные материалы об отношении к вину в Библии и об образе жизни в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Египте, по истории алкоголя, табака и наркотиков, о трезвенном движении в России и отчасти за рубежом. При этом мы опирались на исследования докторов исторических наук Владимира Михайловича Ловчева, Александра Лукьяновича Афанасьева, Дениса Александровича Ляпина, кандидата химических наук и бакалавра богословия Ивана Петровича Клименко и других учёных – специалистов по алкогольной проблеме.

При использовании хрестоматийных материалов, основная инициатива – за учителем. Именно сам учитель должен решать, что и когда включать в тему

урока с учётом информированности обучающихся. Предлагаются следующие *приёмы работы* со школьниками: описательный рассказ с опорой на наглядный образ, рассказ от имени очевидца событий, письма, дневники, творческие сочинения, устные сообщения, решение познавательных задач, создание школьных краеведческих и исторических музеев, связанных с образом жизни людей прошлых эпох и совсем недавнего прошлого, проведение ролевых игр и постановка школьных спектаклей, выполнение заданий на сравнение и сопоставление и т.д.

Об отношении к алкоголю и образу жизни в древнем мире

По сравнению с возрастом человечества время употребления алкоголя невелико. Историк Александр Афанасьев сделал следующие подсчёты: человечеству – 2 миллиона лет, потреблению алкоголя – 40–10 тысяч лет, то есть соотношение потребления к возрасту – 0,2–0,5 процента.

Лишь с переходом к позднепервобытной производящей общине (VIII– II тыс. до н.э.) жители Евразии начали изготавливать и употреблять слабоградусные алкогольные изделия, полученные путём естественного сбраживания: пиво, мед и т.п., а позднее в южных районах – и виноградное сухое вино.

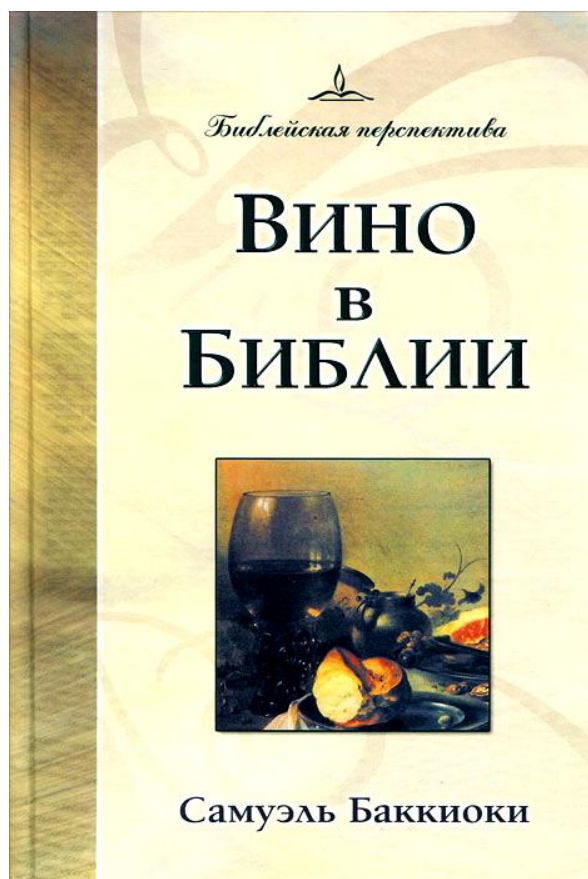
Открыв опьяняющие свойства алкоголя, люди стали использовать лёгкое опьянение в *совместных обрядах* – наряду с пением, танцами, едой – при проведении сезонных пиров и для поддержания дружественных меж- и внутриобщинных связей. С увеличением прибавочного продукта, имущественным расслоением общества появился *бытовой алкоголизм*: более частое потребление алкоголя уже как *обычного* предмета питания, «для удовольствия», вне связи с обрядом. Такой алкоголизм присущ состоятельным людям в классовых обществах.

Ещё меньше – время употребления крепкого алкоголя, вроде спирта или водки, полученного путём искусственной перегонки. Впервые спирт из вина получили в VI–VII веках арабские алхимики, а первую бутылку крепкого алкоголя изготовил персидский алхимик Ар-Рази в 860 году нашей эры. В Европе этиловый спирт был получен из продуктов брожения в XI–XII веке, в Италии. В Россию спирт впервые попал в 1386 году, когда генуэзское посольство привезло его с собой под названием «аква вита» и презентовала царскому двору.

Отношение к вину в Библии. По всему побережью Средиземноморья, где в основном и зародились древние цивилизации, виноград и продукты из него входили в повседневный рацион питания. Важнейшим источником информации об отношении к вину является Ветхий Завет. Сразу следует отметить, что *под вином понимались и сама виноградная гроздь, и все изделия из винограда*.

В докладе Митрополита Владимира, прочитанного на противоалкогольном Съезде в Москве 6-го Августа 1912 года со ссылками на доступные ему на то время данные, рассказывается о разных технологиях сохранения виноградного сока. А профессор Самуэль Баккиоки в своем подробном исследовании «Вино в Библии» (2004) посвящает описанию древних технологий почти 40 страниц. Как показало новейшее фундаментальное исследование И.П. Клименко (2011), в русском синодальном переводе Пятикнижия Моисеева словом «вино» на иврите

обозначено 13 продуктов из винограда – свежавыжатый виноградный сок, пастеризованный виноградный сок длительного хранения, пастила, джемы и т.д. *Сброженный виноградный сок*, то есть опьяняющий напиток, был всего лишь одним из 13 продуктов! И употребляли его исключительно в разбавленном виде: 2 части вина на 5 частей воды. Поскольку натуральное сбраживание прекращается при концентрации спирта в 11-12 процентов, получался напиток крепостью не более 3-4 градусов. Но даже при употреблении разбавленного сброженного вина Библия призывает к умеренности. Мера во всем – один из главных библейских принципов.



К сожалению, эта информация почти не известна современному человеку, и *под словом «вино» в Библии многие подразумевают исключительно опьяняющий напиток на основе сброженного сока*. Откуда появилось столь однозначное толкование? Может быть, дело в том, что в первом переводе Ветхого Завета на древнегреческий язык переводчик, чтобы упростить себе задачу, для всех случаев использовал лишь одно универсальное слово «йайин» для всех продуктов из винограда, и потом оно осталось во всех последующих переводах Библии на разные языки.

В Старом Завете описана история с опьянением Ноя, который после возделывания виноградника выпил перебродивший сок и уснул обнажённым в шатре своём, и его наготу увидел его сын Хам, который рассказал об этом двум братьям своим. Это было первое упоминание о вине в истории человечества в постпотопный период: *«И выпил он вина, и опьянел, и лежал обнажённым в шатре своём»*

(Бытие, 9:11). Следующая печальная история, в которой вино сыграло не последнюю роль, произошла, когда дочери Лота напоили своего отца вином и воспользовались его опьянением для кровосмесительного греха.

Святые отцы, толкователи Библии, говорят как об отрицательных свойствах сброженного вина, так и возможном полезном применении. Свт. Иоанн Златоуст обращает наше внимание на тот факт, что люди, жившие до Ноя, дошли до крайнего развращения и без вина, намекая на кровосмесительные и однополые грехи. Он высказывает мнение, что не вино само по себе худо, а неумеренное его употребление и, называя вино *«искусственным изобретением»*, говорит о том, что оно является врачевством против скорби и пособием к поддержанию здоровья, однако наносит вред, будучи употреблённым сверх меры. С тем, что опьяняющее вино не является изначальным даром Бога человеку, также соглашались свт. Василий Великий и свт. Филарет.

Уже в Ветхом Завете отмечается, что вино «йайин» часто употребляется с целью каких-либо неблагоприятных действий как до, так и после них; не только «жертвой» преступления, но и его совершителем – возможно, для того, чтобы заглушить совесть. Исследователями Библии подсчитано, что здесь содержится около 80 отрицательных высказываний о вине как опьяняющем напитке и лишь около 10 положительных в медицинских целях.

Какую роль играли опьяняющие вещества и образ жизни в целом в расцвете и угасании древних цивилизаций?

Древний Египет (с середины IV тысячелетия до IV века до н.э.). Это – одна из самых долговечных цивилизаций, которая существовала более 3 тыс. лет. Она создала самобытную культуру и верования. Её влияние ощутили античные цивилизации и весь мир. Древнеегипетский народ сложился из смешения ряда племен, населявших Северную и Восточную Африку. Основу этногенеза составили кушиты, ливийцы, семиты, потом влились гиксосы, евреи, финикийцы, позже греки.

Большинство населения составляли крестьяне. Земледелие было основой экономической жизни этой цивилизации. Древний Египет был рабовладельческим обществом. Но здесь, в отличие от классического рабства в Греции, их считали людьми, они находились под покровительством законов, могли иметь семью и собственность. В недрах древнеегипетских верований возникла вера в одного бога – монотеизм, что повлияло на духовную культуру всего человечества. Египтяне строили пирамиды как место погребения фараонов, которых мумифицировали. До сих пор не разгаданы все секреты строительства этих монументальных сооружений.

Питались древние египтяне злаками, сушёной рыбой, варили пиво из ячменя, но *пить допьяна было не принято*. Преобладал культ здорового физически крепкого тела. К сожалению, в области семейно-брачных отношений кровосмесительные связи не только не осуждались, но поощрялись, что *в конечном итоге привело к полному вырождению египетских династий*.

Среди других *причин распада и гибели* историки называют климатические катаклизмы (засухи, голод), вторжение иноземных завоевателей, кризис власти фараонов, а также череду слабых правителей.

Древняя Греция, Эллада (начинается с рубежа III–II тысячелетий до н.э. – возникновение первых государственных образований на острове Крит – и заканчивается во II–I вв. до н.э.). Древние греки одушевляли природу и сливались с миром богов и людей. Среди греков господствовал полисный патриотизм. Они называли себя по географической принадлежности: афиняне, спартанцы и т.д. Древние греки любили жизнь и не любили смерть. Древнегреческий идеал – гармония физического здоровья и силы. Они поклонялись телесной красоте и движения и создали продуманную систему физического воспитания, были основателями Олимпийских игр. Пифагор, Платон прославились как олимпийские победители.

Физическое воспитание в Древней Греции было неразрывно связано с воспитанием души и разума: философия, литература, риторика, математика должны были развивать не только умственно, но и нравственно. Творческий дух был характерной чертой как аристократа, так и простого грека.

Что касается одежды и питания у древних греков, то они носили хитоны, доходящие до колен, и длинные плащи – гиматии (прямоугольные куски материи, которые держались только на людях с хорошей осанкой и фигурой. А такими в Древней Греции были практически все.

Была распространена массовая привычка мыться, обливаться холодной водой и принимать контрастные ванны. Питались древние греки почти *аскетически* – хлебом, овощами, рыбой. Мясо ели редко и мало, в основном в связи с жертвоприношениями. *Вино пили только разбавленным водой*, не преследуя цели опьянения, в пропорциях: 1 часть вина на 3–4 части воды. А в поэме Гомера «Одиссея» *говорится о разбавлении вина водой в 20 раз*, фактически просто с целью обеззараживания:

*«Если когда тем пурпурно-медвяным вином насладиться
В ком пробуждалось желание, то, в чаше его нацедивши,
В 20 раз более воды подбавляли...»*

Защитники винопития любят ссылаться на учение Эпикура о гедонизме. Что было на самом деле? Под наслаждением он понимал *«свободу от страданий тела и смятений души»*. Образ жизни, который вели Эпикур и его ученики, сегодня бы посчитали почти аскетическим. Обычно ему было достаточно воды и простого хлеба, иногда он просил прислать себе немного сыра, мог выпить кружку разбавленного вина. Он утверждал: *«Распутство и пьянство приводят лишь к безумию»*.

Почему погибла и эта цивилизация? Как считают современные историки, *Древняя Греция (микенская цивилизация) погибла из-за сочетания климатических изменений (300-летняя засуха), экономического кризиса, политических конфликтов, большого количества войн, миграции и нашествий варваров.*

Древний Рим (с 27 года до н. э. по 395 год н.э.). Римская империя, одна из самых влиятельных цивилизаций в истории человечества, оставила неизгладимый след в истории. Вклад римлян в управление, юриспруденцию, архитектуру, инженерное дело, язык и культуру стал фундаментом для западной цивилизации.

Несмотря на свое величие, Римская империя столкнулась с многочисленными проблемами, которые способствовали её упадку. Прежде всего, по сравнению с Древней Грецией, сильно деградировал *образ жизни*. Вошло в моду обильное питание, вино древние римляне перестали разбавлять водой, идеалы красивого тела и физических упражнений вскоре были забыты и заменены на пассивное созерцание боёв гладиаторов. Пирушки длились по несколько дней подряд. Чтобы освободить желудок для дальнейших возлияний, участники пирушек искусственно вызывали рвоту и пировали дальше. Обжорство, грубые эротические развлечения получили широкое распространение особенно в эпоху Нерона. *В конечном итоге Римская империя разложилась в оргиях.*

Как показало исследование В.М. Ловчева, летопись римской философской мысли по отношению к вину может быть начата с Цицерона. Обвинение в пьянстве политического деятеля в его устах было оружием, а расход денег на вино – бессмысленной расточительностью. Потребление вина Цицерон считал уделом только мужчин, а *женская трезвость считалась само собой разумеющейся*. По мнению Цицерона, *опьянение и истина несовместимы*.

Почти одновременно с Цицероном творил представитель римского материализма Тит Лукреций. Он интересовался физическими свойствами вина, а в своей поэме «О природе вещей» утверждал, что от вина разлагаются и тело, и дух. В своей книге «Естественной истории» он восклицает: *«Как глупо так много денег и труда тратить на изготовление и потребление этого напитка, который похищает у людей их способность соображать и толкает их на глупость и преступления».*

Один из римских стоиков Сенека указывает на отрицательное влияние пьянства на организм человека: *«от пиров портится желудок, от попоек цепенеют и дрожат жилы».* Его интересуют и поведенческие аспекты проблемы: *«Пьянство разжигает и обнажает всякий порок, уничтожая стыд, охраняющий нас от дурных дел».* Хрестоматийной является фраза Сенеки: *«...опьянение не что иное, как добровольное безумие. Продли это состояние на несколько дней, кто усомнится, что человек сошёл с ума. Но так безумье не меньше, а только короче».*

Сенека говорил о недопустимости пьянства для политика и утверждал, что Марка Антония, человека с благородными задатками, пьянство сделало врагом государства, который напившись вином, жаждал крови и творил беззакония. В своей критике алкоголепотребления Сенека делает шаг к аскетизму: *«Пусть не так уж вкусны вода, мучная похлёбка и ломоть ячменного хлеба, но великое наслаждение в том, что ты способен... ограничить себя пищей, которая защищает от враждебности фортуны».*

Разрушению империи также способствовали политическая нестабильность, коррупция, экономические кризисы и ослабление центральной власти, череда

слабых императоров, гражданские войны, нашествия варваров. *Пьяных* отцов городов уносили прямо с пирушек *трезвые* завоеватели, которые вторглись в ослабевшую империю. Падения Древней Римской империи современники почти не заметили – она просто тихо умерла, растворившись среди варварских племён. Не было у неё ни последней великой битвы, ни хотя бы какого-то упоминания достойного события. На её обломках и зародилась западноевропейская цивилизация. Понадобились века, прежде чем наследие Древнего Рима было освоено пришельцами и получило дальнейшее развитие.

От обрядового средства к орудию разрушения

На Востоке алкогольные возлияния прославляет выдающийся поэт Средневековья Омар Хайям (примерно в XI в.):

*Без хмеля и улыбок – что за жизнь?
Без сладких звуков флейты – что за жизнь?
Всё, что на солнце видишь, стоит мало.
Но на пиру в огнях светла и жизнь.*

Переняла питейные обычаи и Западная Европа, возникшая на обломках Древнеримской империи. Резкий подъём, а затем и взрыв потребления алкоголя в городских поселениях и позднее – среди части крестьянства – произошел в период становления и развития капитализма, в XVI-XVIII и особенно в XIX – начале XX в. Употребление алкоголя, благодаря новым технологиям производства, стало частым и обильным, а опьянение – тяжелым, оглушающим.

Из европейских народов особую опасность испытывали народы северных стран, потреблявших крепкий алкоголь, – Финляндия, Норвегия, Швеция, который действует на человеческий организм более быстро и разрушительно.

Как видно из вышеизложенного, не весь исторический опыт человечества, начиная с древних времен, позитивен.

И наша мудрость состоит в том,
чтобы брать из прошлого только лучшее и научиться
отказываться от плохого и разрушительного

Алкогольная история России

Существует миф о том, что пьянство является русской вековой традицией. Русский историк и этнограф Н.И. Костомаров (1817–1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Аналогичные выводы делает Иван Прыжов в своей фундаментальной работе «История кабаков в России в связи с историей русского народа». Он указывает, что русские пили в основном слабоградусные «напитки». Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5–10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. Пить допьяна было не принято. Как говорится в русских сказках: *«И я там был, мёд-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало»*. В будни спиртного не было, а пьянство считалось величайшим позором и грехом. Крепость сухих вин, завозимых из Византии, – от 9 до 14 градусов. Более того, в домосковской Руси вино было принято разбавлять водой, как в Греции и Византии (1:3 или 2:5). Все «напитки» были домашнего производства и не являлись предметом коммерции.



Древняя Русь. Не пиры, а повседневный труд

Согласно исследованию Н.П. Загоскина (1851–1912), в России пили мало и в средние века. По Устюжской уставной грамоте 1614 года населению дозволялось варить и держать в домах крепкие напитки на 4 праздника: Великий День (Пасха), Дмитриевскую субботу, Николин день и на Масленицу. А в Пермской уставной грамоте 1553 года даже указывалось, что разрешение варить хмельные напитки распространялось лишь на «лучших людей», чтоб *«порухи меж ними и убийства не было»*.

Б. Кутырев провёл исследование по двум книгам – «Сказание о русской земле» Нечволодова (1913) и «Иностранцы о древней Москве. Москва XV-XVII веков» (сборник архивных материалов) и приводит следующие высказывания иностранцев о нравах на Руси.

Барбаро Иосафат, венецианский купец и дипломат, был на Руси в 1436–1452 гг.: *«Великий князь Иоанн издал запрещение изготовлять брагу и мёд и употреблять цветы хмеля в чём бы то ни было. Таким образом, обратил их к хорошей жизни».*

Сигизмунд Герберштейн, австрийский дипломат в России: *«...русским, за исключением немногих дней в году, запрещено пить мёд и пиво, а телохранителям одним только предоставлена полная свобода пить, и поэтому они отделены от сообщения с остальными, чтобы прочие не соблазнялись».*

Александр Гваньини, комендант Витебска 1569–1587 гг.: *«Василий III построил слободу „Наливки“ для солдат своей гвардии и других иноземных солдат – поляков, немцев, которые по природе своей любят пьянствовать».*

Матфей Меховский, польский епископ (начало XVI в.): *«Во избежание пьянства царь запрещает под страхом лишения жизни держать в домах мёд и другие опьяняющие напитки, кроме двух-трёх раз в году с разрешения государя».*

Климент Адамс, мореплаватель, был в России в 1553–1554 гг.: *«На пиру у царя в честь английского посольства было 100 человек гостей. Обед кончился, когда были уже зажжены свечи (потому что наступила ночь). И царь простился с обедавшими, назвав всех по именам».* (Попрощаться по имени с сотней гостей, из которых многие иностранцы, под силу только трезвому человеку!)

Михалон Литвин: *«В Московии же нет нигде шинков, и если у какого-нибудь домохозяина найдут хоть каплю вина, то весь его дом разоряется, имущества конфискуются, прислуга и соседи, живущие на этой же улице, наказываются, а сам хозяин навсегда сажается в тюрьму».*

Так как московитяне воздерживаются от пьянства, то города их изобилуют прилежными в разных родах мастерами...».

А.Д. Нечволодов: *«Под влиянием татарского ига стало заметно усиливаться общее огрубление нравов, образованность падала, а развивались пьянство и любовь к грубым зрелищам, между прочим, к кровавым кулачным боям».*

В.В. Похлёбкин, историк и этнограф, автор фундаментальной работы «История водки» (2007), указывает, что в целом виноделие, мёдоварение и пивоварение на Руси, как и в других странах, носили *«патриархальный (домашний или общинно-артельный характер, были тесно связаны с религией и ритуальными обычаями, восходящими к языческому культу предков и загробных верований», «использовались для важных, государственных, торжественных, религиозно-политических целей... Поэтому все эти „напитки“ рассматривались не просто как алкогольные, но в первую очередь как священные..., а потому традиционно не связывались с фискальными (финансовыми – прим. автора) интересами классового государства».*

Если русские традиционно пили мало, откуда же миф об «извечном русском пьянстве»? По мнению доктора политических наук В. Мединского, этот миф был сочинён нашими европейскими соседями, которые пили куда больше, чем русские, но которых сильно беспокоила растущая мощь России. Поэтому они стали

внушать, что это русские – пьяницы, а не они, тем самым программируя на пьяное поведение своих соперников.

XIV–XV вв. явились переломными в производстве алкоголя в России. В 1386 году русские впервые ознакомились с виноградным спиртом, ввезённым из Кафры (Крым) генуэзскими купцами. На Руси сырьём был не виноград, а зерновые. Создание винокурения на Руси В.В. Похлёбкин связывает с периодом апогея экономического развития сельского хозяйства, когда появились излишки хлеба в результате применения трёхполья – в 1440 – 1470-е гг. и, предположительно, в Московском государстве стали впервые выкуривать хлебное вино.

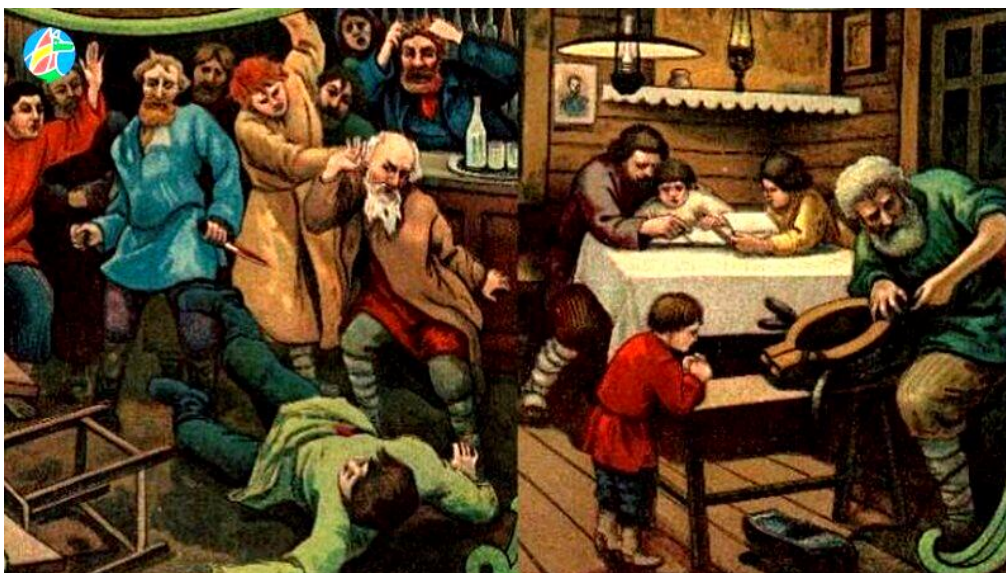
Примечательно, что в XV–XVI вв. словом «водка» обозначали лекарства в аптеке – настои, отвары; «водка» означало «разбавленная водой». Логично, что и хлебное вино, разбавленное водой, тоже стали называть водкой. Но лишь в XVIII веке это слово стало впервые употребляться в официальном языке. Получается, что слово «водка» для обозначения алкогольного изделия применяется немногим более 200 лет! А история того изделия, которое называется водкой сегодня (чистый спирт, разбавленный водой), согласно недавнему исследованию Б.В. Родионова, вообще началась лишь в 1895 году с введением государственной питейной монополии.

Винокурение стало одним из технических открытий феодального общества и возникло в эпоху перехода от патриархальщины к рыночно-денежному хозяйству. На смену бесконтрольному производству домашних «напитков» пришла жёсткая, беспощадная, скрупулёзно проводимая «государственная регалия» на выделку хлебного спирта. Появилась *государственная монополия* на производство и сбыт, ведь сырьё крайне дешёвое и, в отличие от напитков, получаемых натуральным путём, производство спирта значительно дешевле, а прибыль в десятки и сотни раз перекрывает стоимость сырья. Так было положено начало пьянству в России – оно стало насаждаться «сверху».

При Иване III организуются первые *кабаки*. *Корчмы*, где можно было не только выпить, но и поесть, уничтожаются. *Кабаки* – исключительно питейные заведения. При Иване Грозном продажа водки разрешена только опричникам царя. В царёвых кабаках должны были пить крестьяне и посадские. А власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления.

Во главе царёвых кабаков были поставлены *целовальники*. Их называли так, потому что они «целовали крест и клялись, что весь доход будут направлять в казну». Работа целовальника была выборной, считалась повинностью и не оплачивалась. Со временем в сознании народа сложился образ целовальника, умеющего грабить не только для государства, но и для себя.

Целовальникам были даны большие права. Малейший недобор угрожал им царёвой немилостью, а увеличение сбора сулило почести. За недобор денег в казну миряне подвергались *правёжу* – избиению тростью. Каждый подвергался правёжу ежедневно до тех пор, пока не выплачивал долга.



Кабак XVII века

Как отмечал Э.И. Дейчман, в кабаках XVII века висело объявление: *«По указу царя и великого князя Алексея Михайловича всея Руси... питухов от кабаков не отзывать, не гоняти – ни жене мужа, ни отцу сына, ни брату, ни сестре, ни родне иной, покудова оных питух до креста не пропьётся»*. Получается, что пьянство насаждалось сверху из корыстных побуждений – пополнить казну. Однако это было только началом спаивания.

Фактически для крестьян и посадских людей был введён
дополнительный налог

Значительный вклад в насаждение пьяных традиций в России внёс Пётр Первый. Образ настоящего «европейского времяпровождения» сформировался у царя ещё в юном возрасте. Позже вылился во «Всепьянейший Собор» с его пьяными ассамблеями и принудительным пьянством, которое часто заканчивалось под столом. Собор был своего рода общественной организацией, Устав которой лично подписал Пётр. Главное требование Устава было: *«Быть пьяным во все дни и не ложиться трезвым спать никогда»*. Низости, творимые Петром и его сподвижниками, историки сравнивают с бесчинствами безбожников в 1920-е гг., когда безбожники с черепами на палках бегали по храмам, матом орали в церкви и блевали на алтарь. Трезвых, как страшных грешников, при Петре торжественно отлучали от всех кабаков в государстве, а еретиков, борцов с пьянством, предавали анафеме.

Винокурение и насаждение пьянства сразу же привели к социальным последствиям – росту пьянства, возникновению более свободных моральных норм и отношений, к возникновению новых конфликтных ситуаций, росту городского нищенства.



Придворные нравы

Особенно безудержной алкогольной эксплуатации наш народ стал подвергаться в первой половине XIX века, когда появилось фабричное производство водки и повсюду были открыты кабаки с продажей водки днём и ночью. Тогда-то и появилась проблема не просто пьянства, а алкоголизма, что в конечном итоге вылилось в массовое трезвенное движение и установление «сухого закона» («право местного запрета») в 1914–1925 гг.

МЕРЫ САМОЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

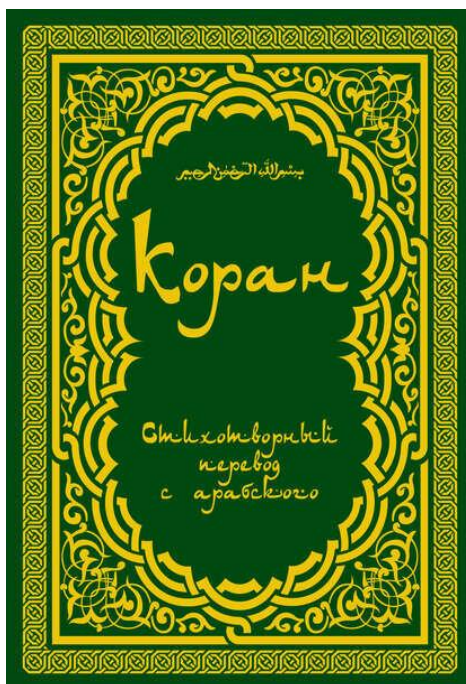
В ответ на алкогольную угрозу человечество предприняло меры защиты, соответствующие условиям времени и местным особенностям.

В «Коран» – священную книгу мировой религии Ислам, возникшей в VII в. н.э., был включён *запрет на употребления «опьяняющих напитков»*, что предохранило от пьянства миллионы правоверных мусульман от Индии до Марокко и от Поволжья до Индонезии. Примечательно, что Ислам возник и стал господствующей религией в Западной (Передней) Азии, где некогда в древнейших очагах земледелия люди впервые научились изготавливать спирт, т.е. **самая решительная преграда алкоголю была поставлена там, где он был впервые получен.**

В Исламе алкоголь – это моча дьявола. Запрещено даже сидеть за столом, если в это время за этим столом распивают алкоголь. Вино запретили не только пить, но и продавать. У купцов, которые ввозили в город спиртное, отбирали бурдюки, разрезали их и выливали содержимое на землю. Деньги, заработанные на продаже алкоголя – это *харамные* деньги, и любая еда, которая будет куплена на эти деньги является харам.

Были сформулированы *пять основных причин*, по которым запрещалось пить алкоголь:

1. Нельзя совершать намаз в пьяном виде. Ведь верующие должны обращаться к Аллаху по пять раз в день.
2. Боязнь привыкания. Мухаммед говорил, что не будет пользы от того, что запрещено. Ведь, выпив даже один глоток спиртного, человек может захотеть еще.
3. Затуманивая разум, алкоголь не дает разглядеть различие между праведностью и грехом.
4. Пить спиртное – это плохой пример для детей. Ведь старшее поколение должно служить образцом подражания для младшего.
5. Алкоголь снижает самоконтроль, заставляет забыть о Коране и заповедях Аллаха, а для верующих это недопустимо.



В средневековой Руси против пьянства ополчились главные книги «Стоглав» (1551) и «Домострой».

«Стоглав» – сборник решений Стоглавого собора 1551 года. Решения сборника касаются как религиозно-церковных, так и государственно-экономических вопросов в свете ожесточённых споров того времени о церковном землевладении.

«Стоглав» отражает стремление Русской православной церкви к укреплению нравственности и благочестия в обществе и показывает обеспокоенность церкви распространением пьянства и его негативными последствиями.

Основные тезисы об алкоголе в «Стоглаве»:

1. Осуждение пьянства духовенства:

«Аще кто от священников упиется, извержен будет из сана своего, и да не причастится Святых Тайн»;

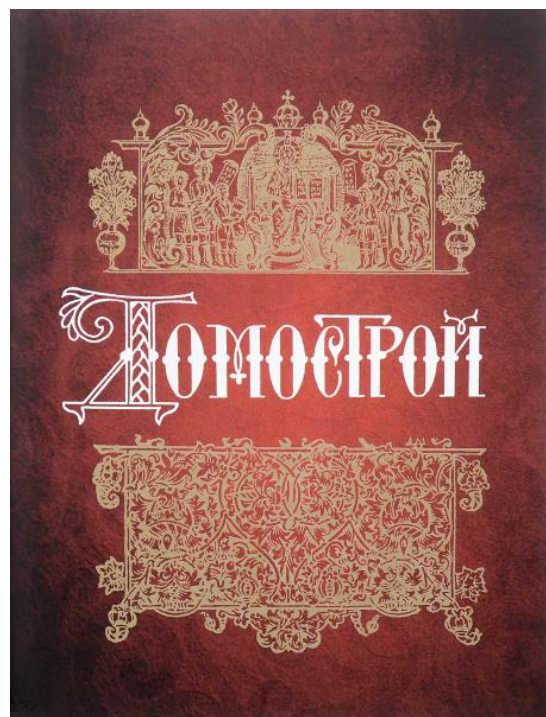
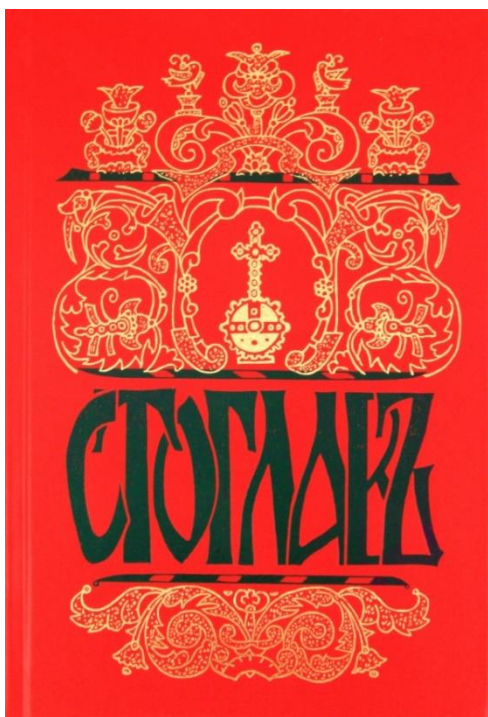
2. Запрет на питейные заведения вблизи церквей и монастырей:

«Да не будет корчемниц близ церквей, да не соблазнят люди»;

3. Регламентация потребления алкоголя мирянами:

«О питии же всякому христианину подобает блюстися, да не упиется, яко пьянство всякому злу мати есть».

4. Критика народных праздников и обрядов, сопровождающихся пьянством: «Стоглав» осуждает многие народные праздники и обряды, сопровождающиеся чрезмерным употреблением алкоголя и разгулом. Предписывается священникам бороться с такими проявлениями и наставлять прихожан на благочестивый образ жизни.



«Домострой» – памятник русской литературы XVI века, являющийся сборником правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека и семьи, включая общественные, семейные... Считается, что «Домострой» был написан в середине XVI века (примерно в 1550-е годы). Его автором обычно называют священника Сильвестра, который был духовником Ивана Грозного. Однако существует мнение, что «Домострой» представляет собой компиляцию более ранних текстов и наставлений, собранных и отредактированных Сильвестром.

Основные тезисы об алкоголе в «Домострое»:

1. Порицание пьянства: «Домострой» неоднократно предостерегает от пьянства, указывая на его разрушительные последствия для человека, семьи и хозяйства. Пьянство рассматривается как грех и порок, приводящий к нищете, болезням, потере разума и бесчестию.

2. Призыв к «умеренности»: «Домострой» не запрещает употребление алкоголя полностью, но призывает к его разумному и умеренному потреблению, только по праздникам и особым случаям.

3. Осуждение траты денег на алкоголь: «Домострой» предостерегает от чрезмерных трат на алкоголь, подчеркивая, что деньги следует беречь и направлять на нужды семьи и хозяйства. «Домострой» признаёт, что алкогольные «напитки» могут быть частью традиционного быта и обрядов:

- Вино как часть ритуалов: упоминается использование вина в церковных обрядах и на праздничных застольях, но подчеркивается важность соблюдения меры.
- Приготовление напитков в хозяйстве: описываются процессы приготовления различных алкогольных напитков в домашних условиях, таких как мед, пиво, вино. Это свидетельствует о том, что производство и употребление алкоголя было частью хозяйственной деятельности, но при этом важно было соблюдать контроль и умеренность.

Таким образом, отношение и «Стоглава», и «Домостроя» к алкоголю можно охарактеризовать как сдержанное и осторожное. Признавая возможность употребления алкоголя в определенных ситуациях, они категорически осуждают пьянство и злоупотребление им, призывая к умеренности, бережливости и сохранению здравого рассудка.



По мере нарастания алкогольных проблем и связанных с ним последствий отношение святых отцов в России к алкоголю становится более радикальным. Серафим Саровский (1754–1833), Тихон Задонский (1724–1783) подвергают сомнению принцип «умеренности».

Чем дальше, тем радикальнее. Всё чаще звучит идея о полном запрете алкоголя. В XIX в. В России, США, ряде европейских стран были приняты юридические документы о запрете ввоза «спиртных напитков» в места проживания народов, у которых в силу их физиологических особенностей употребление алкоголя вызывало быстрое вырождение и вымирание. Это – законы России о «ясачных инородцах» (коренных народах) Сибири и Дальнего Востока (акты от 1822 г. и позднее) и законы США об американских индейцах и эскимосах.

Никто так не бывает любезен
дьяволу, как пребывающий
в пьянстве, потому что никто
так не исполняет его воли,
как пьяница.

Хочешь служить Богу, то
первое: брось сам пить
пиво, вино и водку; ни
много, ни мало, а совсем
брось.



Святитель Тихон Задонский

Муром. Сент. 1666

К числу защитных мер относятся Брюссельские международные соглашения: от 2 июля 1890 г. о запрете ввоза алкоголя в германские Восточную и Северо-Западную Африку (Танганьiku и Камерун), английскую Нигерию, итальянское Сомали и 8 июня 1899 г., а также об установлении для всех других стран Центральной Африки обязательной высокой ввозной пошлины на спирт.

В 1810–1870 гг., в период развития промышленного переворота, в США, большинстве европейских стран (кроме некоторых винодельческих в Южной Европе), России возникают *трезвенные / трезвеннические движения (ТД)*, направленные против пьянства, за воздержание от употребления крепкого алкоголя. В 1830 – 1880-е гг., в период завершения промышленного переворота, начинаются движения за полную трезвость, отказ от употребления *любых* алкогольных изделий – водки, вина, пива.

В большинстве случаев для участников ТД достижение трезвости было не только средством избавиться от алкогольных бедствий, но и обрести смысл жизни: христианские – православные и католические *общества трезвости (ОТ)*; близкий к масонскому (наиболее распространенный в протестантских странах околomasонский трезвенный «международный орден добрых храмовников» – **International Order of Good Templars, IOGT** – **ИОГТ** (в русском переводе – **Интернациональная организация гуманизма и трезвости**), основанный в 1851 году, самый устойчивый и долгосрочный трезвенный проект в истории Европы. Штаб-квартира ИОГТ находится в Стокгольме (Швеция) – сегодня одной из самых трезвых стран Европы.



Эмблема ИОГТ

К началу 1911 г. в девяти странах Европы, России и США в ТД участвовало более 3,7 млн. человек. ОТ и отдельные участники имелись также в Австралии, Канаде, Южной Африке, Индии и ряде других английских, германских, французских колоний в Африке, Азии. Америке. Это было одно из наиболее многочисленных и влиятельных международных движений.

Чего добились участники ТД?

Участники ТД проводили противоалкогольное просвещение путем проповедей, лекций, печати (литература и более сотни периодических изданий на 10 европейских языках), входили в представительные органы. В итоге правильная деятельность в питейном вопросе стала рассматриваться как одна из важнейших государственных задач.

Органами государственной власти и ОТ были приняты просветительские меры в отношении подрастающих поколений и молодёжи. С 1876 по 1902 гг. противоалкогольное просвещение было введено в школах 11 капиталистических развитых странах четырёх частей света. Оно проводилось с 1901 г. во французской армии, с 1903 г. – в датской, с 1906 г. – в германской. В британской армии поощрялись общества трезвости. В 1905 г. в Англии и Индии в них состояло 51,8 тыс. членов, что составляло 20,1% численности армии на 1912 г.

Государства и местные органы самоуправления стали проводить меры по ограничению доступности и крепости спиртного. Наибольшее распространение они получили в странах Северной Европы и США. В Исландии, автономной части Дании, с 1900 г. действовал запрет на производство алкоголя крепостью свыше 2,25%, дополненный в 1912 г. запретом на ввоз и провоз алкоголя. Лишь в 1923 г. под давлением Испании, грозившей разорвать договор на закупку рыбы, в Исландию был разрешён ввоз вина, монопольное право на его продажу получило государство.

В Швеции, (1829, 1855 гг.), Норвегии и Финляндии (1865 г.) было запрещено мелкое, в том числе домашнее винокурение, городские и сельские общины получили право местного запрета на торговлю водкой, вследствие чего в сельской местности в Швеции её почти не осталось, а в Норвегии и Финляндии в конце XIX в. водка была полностью запрещена. С началом распространения (1855–1865 гг.) так называемой «Готенбургской системы» была подорвана материальная заинтересованность держателей питейных заведений в увеличении объёмов продажи водки, а позднее введены ограничения на время и места продажи, возраст покупателей и др.

В США существовал как полный запрет на производство и продажу крепкого алкоголя виски в отдельных штатах, так и местный запрет. Первым полный запрет принял штат Орегон в 1846 г. В 1893 г. было 6 «сухих» штатов, в 1903 г. – 3. В 1913 г. из 48 штатов под полным запретом было 9 с населением около 14 млн.; в 31 штате с населением в 26 млн. действовал местный запрет, применяемый большей частью в сельской местности и небольших городах; в 2 штатах добились полного запрещения в сельской местности. В некоторых других штатах

и странах, в частности в Великобритании, потребление ограничивалось высоким акцизом, обуславливающим высокую стоимость спиртного.

Законодательный запрет на ввоз, производство и продажу абсента (полынной водки) как напитка особенно вредного был принят в 1906 г. в Бельгии, в 1908 г. в Швейцарии, в 1910 г. в Нидерландах, в 1913 г. в Италии.

Оздоровление народов было особенно заметным в Швеции и Норвегии. Это привело: 1) к сокращению заболеваемости и смертности; 2) подъему физических и нравственных сил; 3) подъему благосостояния населения.

В Норвегии, например, об этом свидетельствует ряд показателей. С 1830-х по 1880-е гг. уменьшились: процент алкоголиков в числе психических больных – в 5,7 раза; число самоубийств на 1 млн. жителей – на 48,9%; абсолютное число убийств – на 69,5%; краж – на 32,7%. Такой показатель состояния здоровья общества, как процент непригодных к воинской службе призывников понизился с 35,7 до 20,4. Доля здоровых молодых людей увеличилась с 64,3 до 79,6%.

Оставались и проблемы. Потребление алкоголя в 1901–10 гг. продолжало расти во Франции (и винодельческих странах Южной Европы), США и России.

Во Франции это объяснялось слабостью ТД. Ограничительные меры направлялись лишь против водок, но не затрагивали основного алкогольного изделия – вина, за счёт производства и торговли которым жили миллионы людей.

В США потребление росло, главным образом, за счёт многочисленных переселенцев (в 1901–1910 гг. – 8,8 млн. человек или 55% всего прироста населения страны), большей частью из Восточной и Южной Европы, потреблявших алкоголя на душу в несколько раз больше, чем коренные американцы.

В России потребление алкоголя в середине XIX до начала XX вв. росло из-за близорукой алкогольной политики правительства, насильственного сдерживания *трезвенного движения* (ТД) «сверху». Во всех случаях рост потребления алкоголя вызывал тяжкие последствия. Так, с начала введения всеобщей воинской повинности (1874 г.) неизменно росло число призывников, непригодных к службе, несмотря на неоднократные понижения медицинских требований. В 1909 г. в стране их было 60%, а в 1910 г. в Санкт-Петербурге – 75% (в отрезвляющейся Норвегии, как уже было отмечено выше, непригодных к службе было в 3,5 раза меньше – 20,4%).

В России трезвенное движение находилось в особенно тяжёлых условиях из-за противодействия государства (черпавшего значительную часть доходов от продажи алкоголя, винокуров и виноторговцев) и бесправия местного самоуправления и представительных органов. Многочисленные движения крестьянства и духовенства 1837–1839 гг. (Прибалтика) и 1858–1859 гг. (Центр России) были подавлены правительством, чего не было ни в одной другой стране.

ТРЕЗВЕННОЕ/ТРЕЗВЕННИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

Трезвенное движение (ТД) в России удалось возродить лишь спустя 30 лет. Благодаря самоотверженному труду русских трезвенников (протоиерей П.А. Миртов, предприниматель из крестьян член III Государственной Думы

М.Д. Челышов, врач А.М. Коровин и др.), оно получило наибольшее развитие в 1907–1914 гг. Тогда же были проведены некоторые противоалкогольные меры: военное ведомство приказом 30 декабря 1908 г. отменило выдачу чарки водки нижним чинам и запретило продажу крепких «спиртных напитков» в солдатских лавках и буфетах.

По призыву Св. Синода с 1909–1910 учебного года стало проводиться противоалкогольное просвещение и подготовка к трезвенной пастырской деятельности в духовных семинариях. 16 ноября 1911 г. III Государственная Дума приняла законопроект о мерах борьбы с пьянством. 30 января 1914 г. – Николай II был вынужден заявить о необходимости изыскания иных средств государственных доходов, чем казённая продажа питей, что сняло многие препятствия на пути народного самоспасения. Повсеместно крестьянские общества и другие органы местного самоуправления стали принимать многочисленные запретительные приговоры. Так, в Рязанской губернии за первое полугодие 1914 г. были приняты приговоры о закрытии более половины казенных винных лавок и около половины прочих питейных заведений (пивных и пр.).

Основные этапы трезвенного/трезвеннического движения

Существует два основных подхода к определению этапов ТД в России. Согласно первому, выделяется 5 этапов трезвеннического движения (Г.А. Шичко, С.Н. Шевердин, Ф.Г. Углов): *первое крестьянское* (1858–1859 гг.), *второе все-народное* (в конце XIX – начале XX вв.); *третье* (1914–1925 гг.) в условиях права местного запрета; *четвёртое* (1929–1932 гг.) в чрезвычайных условиях ускоренной индустриализации, массовой коллективизации, начавшегося мирового экономического кризиса; *пятое* (с 1981 г. по настоящее время) с межведомственной конференции «Профилактика пьянства и алкоголизма» в г. Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области и даже раньше.

Другие авторы (А.Г. Быкова, А.Л. Афанасьев, А.Н. Маюров) выдвигают аргументы в пользу объединения второго и третьего этапов в один и поэтому считают, что в истории российского ТД следует выделять не 5, а 4 основных этапа. Ставится вопрос о выделении уже шестого этапа.

Мы будем придерживаться *пятиэтапной* версии, потому что второй этап борьбы за трезвость завершился осязаемым результатом – правом местного запрета (по сути «сухим законом»), и этот период, по нашему мнению, по праву можно считать отдельным этапом, так как ничего подобного больше в истории ТД в России ни до, ни после не было.

Первое трезвенное/трезвенническое движение в России

Отдельные попытки введения трезвости делались ещё в 1846 году в Литве, тогда части Российской империи, потом распространились на центральные губернии. Своего апогея *трезвенное движение* достигло в 1858–1859 гг.: отказ от

потребления продававшейся в то время откупщиками крайне дорогой и некачественной водки. Крестьяне целыми деревнями давали обеты трезвости (зарок не пить). Поэтому этот этап и называют *крестьянским*. Общества трезвости распространились в 32 губерниях. В мае 1859 г. русские крестьяне приступили к разгрому питейных заведений, волнения охватили 15 губерний.

Такие народные восстания жестоко подавлялись. За участие в трезвенном движении 780 «зачинщиков» были преданы военному суду, наказаны шпицрутенами и сосланы в Сибирь. 26 октября 1860 г. откупная система была заменена акцизной.

Второе трезвенное/трезвенническое движение в России

В конце XIX – начале XX вв., особенно с 1907 г., началось новое, *второе народное трезвенное движение* за отказ от потребления любых видов алкоголя и принятие действенных противоалкогольных ограничительных и просветительных мер. Состав его был более широким. В нём участвовала передовая часть духовенства, крестьян, врачей, предпринимателей. По всей России стали возникать общества трезвости.

В 1882 г. выдающийся отечественный педагог Сергей Александрович Рачинский создал общество трезвости при Татевской сельской школе, которой руководил. Ядром Татевского общества трезвости были его ученики, а также их родители и даже крестьяне из соседних сёл, которые давали обеты трезвости. Осенью 1888 г. в обществе было уже 383 человека; в Духовщинском уезде и в Гжатском, где учительствовал любимый воспитанник Сергея Александровича – Лебедев, в общество вступило 700 человек. Рачинский *«сформулировал главную стратегию преодоления алкоголизации народа: надёжный заслон ей должны поставить сильные приходские, школьные и семейные трезвенные традиции»*.

В 1887 году Л.Н. Толстой создал своё «Согласие против пьянства» (СПП). Уже через несколько месяцев в его рядах состояло 744 члена. Начал великий писатель с себя, членов своей семьи и друзей. Но там были выходцы из самых разных слоёв общества, люди почтенного возраста и дети. В списке его членов были: дворянин, крестьянин, дворник, пчеловод, извозчик, лесничий, токарь, маляр, повар, кухарка, горничная, няня, буфетчик, портной, сапожник, конторщик, сотрудник газеты, архитектор, студент, гимназист, учитель, переводчик, врач, офицер, чиновник, судья, купец, торговец.

Л.Н. Толстой сумел вовлечь в своё общество представителей интеллектуальной элиты того времени: писателей (П.И. Бирюкова), художников (Н.Н. Ге, Е.И. Репина), учёных (Н.Н. Миклухо-Маклая), военных (генерала А.Д. Толышина) и др.

Чем занимались члены СПП? Каждый выбирал себе направление деятельности по душе: антиалкогольное просвещение, распространение трезвеннической публицистики самого Л.Н. Толстого, поиск единомышленников, взаимодействие с чиновниками.



Н.П. Богданов-Бельский. Школа Рачинского. Устный счёт

Вот как обращался к народу Л.Н. Толстой: *«Ужасаясь перед тем страшным злом и грехом, которое происходит от пьянства, мы, нижеподписавшиеся, порешили: во-первых, для себя никогда ничего самим не пить пьяного – ни водки, ни вина, ни мёда, – и не покупать и не угощать ничем пьяным других людей; во-вторых, по мере сил внушать другим людям, и особенно детям, о вреде пьянства и преимуществах трезвой жизни и привлекать в наше согласие.*

Просим всех согласных с нами заводить себе такой же лист и вписывать в него новых братьев и сестёр и сообщать нам.

Братьев и сестёр, изменивших своему согласию и начавших опять пить, просим сообщать нам об этом».

Большая часть обществ трезвости в дореволюционной России создавалась в лоне Православной Церкви. В 1898 г. при храме Воскресения Христова у Варшавского вокзала в Санкт-Петербурге было создано и действовало под руководством пастыря-подвижника Александра Васильевича Рождественского общество трезвости. После смерти отца Александра в 1905 году общество возглавил Пётр Алексеевич Миртов. Только за первые 10 лет было зарегистрировано 598 тысяч трезвенных обещаний. За 10 лет было произнесено более 11 666 богослужебных и вне богослужебных бесед и поучений, прослушанных миллионом слушателей. Организовано около 30 религиозных процессий, в каждом случае не менее, как с 100 тысячами народа. Совершено 6 поездок на Валаам с 1000 участников исключительно из представителей столичной бедноты. Значительной была и просветительская деятельность. За 10 лет издано 265 названий книг и брошюр для народа,

издаётся 4 журнала, устроено более 2944 чтений, на которых присутствовало свыше 853 тысяч слушателей, действовало 7 библиотек, работало 5 школ и детский сад. С 1914 г. общество стало Всероссийским, а в 1917 году число членов Александро-Невского Всероссийского братства трезвости превышало 140 тысяч человек.



«Право местного запрета» при Николае II. Ограничительные меры Советской власти

Трезвенное движение в России приобрело такой размах, что власти пошли на серьёзные ограничительные меры, известные под названиями «право местного запрета» или «сухой закон».

18 июля 1914 г. – в первый день всеобщей мобилизации – указ Николая II дал земствам и городским думам право ограничивать или даже вовсе запрещать продажу спиртного в подведомственной местности. 16 августа 1914 года был издан указ Совета Министров, который запретил изготовление и продажу любых напитков (крепких, а также креплёного вина) градусностью выше 16, а равно изготовление и продажа пива крепче 3,7 градуса. Ситуация, по российским меркам, была признана чрезвычайной, хотя в 1913 г. алкогольных изделий в переводе на чистый алкоголь в России потреблялось почти в 7 раз меньше, чем во Франции. Меньше, чем Россия, в Европе пили только в Норвегии.

Третье трезвенное/трезвенническое движение

Третье трезвенное движение (1914–1925 гг.) развивалось в условиях введения запрета на продажу водки и других запретительно-ограничительных мер с 18 (31) июля 1914 г. в связи с началом мобилизации на I Мировую войну.

Вопреки мифам об «извечном русском пьянстве», в годы «сухого закона» в России для большинства населения трезвость стала нормой жизни. Прочитируем законопроект, внесённый в Государственную Думу в 1916 году крестьянскими депутатами:

«...Право решения быть или не быть трезвости во время войны было предоставлено мудрости и совести самого народа. Сказка о трезвости – этом преддверии земного рая – стала на Руси правдой...»

Понизилась преступность, затихло хулиганство, сократилось нищенство, опустели тюрьмы, освободились больницы, настал мир в семьях, поднялась производительность труда, явился достаток.

Несмотря на пережитые потрясения, деревня сохранила хозяйственную устойчивость и бодрое настроение. Облегчённый от тяжкой ноши – пьянства, сразу поднялся и вырос русский народ.

Да будет стыдно всем тем, которые говорили, что трезвость в народе немислима, что она не достигается запрещением.

Не полумеры нужны для этого, а одна решительная бесповоротная мера: изъять алкоголь из свободного обращения в человеческом обществе».

В 1918 году вместе с борьбой с религиозным «опиумом» были упразднены все общества и братства трезвости. Последствия не заставили себя ждать. Первые ограничения на некрепкий алкоголь были сняты уже после февральской революции, а последние ограничения – с 1 октября 1925 г., когда советское государство возобновило продажу 40-градусной водки. В беседе с иностранными рабочими делегациями 5 ноября 1927 г. И.В. Сталин оценивал водочную монополию как «временную меру», которая «...должна быть уничтожена, как только найдутся в нашем народном хозяйстве новые источники для новых доходов на предмет дальнейшего развития нашей промышленности».

Четвёртое трезвенное/трезвенническое движение

Четвёртое трезвенное движение началось в 1927 г. и было в основном движением рабочих и служащих. 16 февраля 1928 г. создано «Общество борьбы с алкоголизмом» (ОБСА), учреждён журнал «Трезвость и культура». Деятельность ОБСА вела к сокращению пьянства и его отрицательных последствий, но одновременно ставились под угрозу доходы от торговли алкоголем.

В чрезвычайных условиях ускоренной индустриализации, массовой коллективизации, начавшегося мирового экономического кризиса 1929–1932 гг. (когда цены на хлеб на мировых рынках упали примерно в два раза, что сильно ударило по СССР) власть свернула деятельность ОБСА и других общественных организаций. По существу, трезвенное движение прекратилось в апреле 1932 г., когда ОБСА, «Союз безбожников» и общество «Долой неграмотность» были преобразованы в единое общество «За здоровый быт».

Вскоре в разговорах о борьбе «со вшами и грязью» о борьбе за трезвость забыли вообще. Было провозглашено, что алкогольный вопрос решится сам собой, когда поднимется экономическое благосостояние и культурный уровень народа.

<p>Боролись не за ТРЕЗВОСТЬ, а с пьянством!</p>

Пятое трезвенное/трезвенническое движение

После окончания Великой отечественной войны на страну обрушилась другая беда – по нарастающей стало распространяться пьянство. Самые прозорливые граждане стали бить тревогу. В их числе Игорь Александрович Краснонос, который ещё в 1954 году обратился к Н.С. Хрущёву с призывом вспомнить «ленинский запрет» на алкоголь, а в марте 1967 года направил уже третью по счёту записку на XXIII съезд КПСС, а также лично первым лицам государства Л.И. Брежневу и А.Н. Косыгину – «Предложения по свёртыванию пьянства в стране».

В результате 16 мая 1972 года ЦК КПСС и Совет министров СССР приняли Постановление «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма». В соответствии с ним в стране стали продавать спиртное только с 11 утра до 7 вечера, с прилавков исчезли 50- и 100-граммовые ёмкости с водкой. Разные проявления алкоголизма перестали быть поводом для выдачи больничного. Итоги массовой антиалкогольной кампании два года спустя подвело МВД СССР – тенденция к спаиванию не прекратилась.

В 1979 году С.Н. Шевердин после самостоятельно проведённого социологического опроса опубликовал свою статью «О тумане и сухом законе» в очень популярной тогда «Литературной газете», в которой пытается доказать, что бороться надо не с пьянством, а за абсолютную трезвость, и большинство народа поддержит полный запрет на алкоголь.

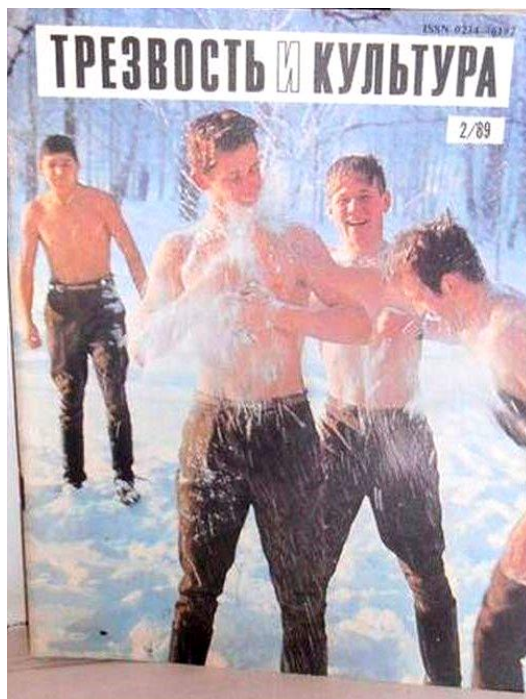


Антиалкогольные плакаты в СССР

В январе 1981 года Я.К. Кокушкин выступил с предложением XXVI съезду КПСС *«не включать в государственный план производство и продажу»* никакого алкоголя и разработать *«закон, запрещающий пропаганду алкоголя в любых формах»*.

В 1981 г. в г. Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области при активном содействии молодого коммуниста Александра Николаевича Маюрова была организована межведомственная конференция «Профилактика пьянства и алкоголизма», в которой приняли участие Г.А. Шичко, И.П. Красноносков, Б.М. Левин и др. Здесь выступил академик Ф.Г. Углов со своим знаменитым докладом *«Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя»*. Доклад попал в руки учёных в Новосибирском академгородке, которые пригласили академика к себе (в 1983 г.) и после личного общения с Угловым молодые патриоты развернули масштабную трезвенную работу по всей стране. Кандидат физико-математических наук Владимир Георгиевич Жданов оставил свою научную карьеру и занялся исключительно лекционной пропагандистской деятельностью. Трезвенная точка зрения победила.

Эти события и принято считать началом пятого трезвенного движения. Они привели к принятию правительственных антиалкогольных постановлений 1985–1987 гг. Планировались значительные ограничительные меры: последовательное сокращение производства алкоголя, прежде всего крепкого и некачественных креплёных вин («бормотухи»); уменьшение доступности по времени и месту его реализации; переориентация винной отрасли на производство виноградных соков, пастилы. Планировалось также увеличение производства безалкогольных напитков, соков и т.п. Был налажен выпуск первого за долгие годы трезвого журнала «Трезвость и культура» под редакцией С.Н. Шевердина, который стал очень популярен и достиг почти миллионного тиража.



Обложка журнала «Трезвость и культура»

Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.

Сначала народ поддержал антиалкогольную кампанию, хотя подготовлена она была плохо. «Сверху» надеялись быстро решить проблему принятым тогда административно-командным методом, а «снизу» массы народа, приученные пить, были не готовы принять идеи трезвости. Не был учтён отечественный опыт введения «права местного запрета» 1914 г., *которому предшествовала длительная информационно-просветительская работа.*

Впервые после отмены «сухого закона» 1914–1925 гг.
в стране вместо пропаганды «культурного, умеренного питания»
вновь провозглашён лозунг «Трезвость – норма жизни!»

Были применены и *подрывные технологии, дискредитирующие саму идею отрезвления.* Хотя было создано Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость (ВДОБТ), на деле оно было не добровольным, а формальным, куда загоняли всех подряд без учёта личного отношения к трезвости, что дискредитировало идею трезвости и вызывало справедливый протест со стороны народа. Лидеры трезвеннического движения (Ф.Г. Углов, В.Г. Жданов) не были допущены в руководящие органы. Далее кампания была провалена противниками отрезвления *по всем правилам информационно-психологической войны.*

Главным в той войне
было доведение благой идеи отрезвления общества до абсурда,
чтобы добиться её полной дискредитации в обществе в целом

Против антиалкогольной кампании 1985–1987 годов сегодня выдвигается ряд типичных обвинений – аргументов, которые, например, прозвучали в документальном фильме «Полусухой закон СССР» (2008):

- 1) официальное ограничение торговли алкоголем привело к экономическому кризису и развалу СССР;
- 2) людей заставили стоять в очередях за спиртным;
- 3) зверски вырубili виноградники в исторических зонах виноградарства в Крыму, что привело даже к самоубийству директора Массандры, всю жизнь занимавшегося виноделием;
- 4) начались массовые отравления населения суррогатами;
- 5) стало массовым самогоноварение, вследствие чего из продажи исчез свекольный сахар;
- 6) главный идеологический виновник кампании – Ф.Г. Углов – прославился тем, что стал искать «градусы» в кефире;
- 7) единственное место, где трезвость – норма жизни, это деревня Дураково, где живут бывшие алкоголики.

Рассмотрим каждое из этих обвинений:

1. Ограничение торговли алкоголем привело к экономическому кризису и развалу СССР.

Не секрет, что Гитлер, размышляя о политике в отношении славянских народов, сводил эту политику к краткой формуле: «водка и табак». В 1945 г., предвидя победу СССР в Великой Отечественной войне, Аллен Даллес, позже возглавивший ЦРУ, разработал план уничтожения СССР с помощью нравственного разложения, коррупции, водки, табака и наркотиков. Потом были Гарвардский (план развала СССР) и Хьюстонский (план развала России) проекты.

Противники **«теории заговора»** опровергают наличие подобных планов. *Но если таких планов не было, то возникает вопрос: почему именно так всё и получилось? Чем тогда занимаются британская, американские и другие разведки, как не устранением своих геополитических противников?*

Сегодня избегают термина «теории заговора», но говорят о *прогнозировании и планировании в когнитивных войнах* (это более широкое понятие, чем просто информационно-психологическая война): см., например, десятисерийный документальный фильм Семёна Уралова.

В позднем СССР созрели условия для экономического развала и в самой стране. Административно-командный стиль управления экономикой всё больше заводил её в тупик, а социалистический бюджет позорно зависел от алкогольных денег. Так, поступления в бюджет от винной монополии доходили до 29% от общего бюджета. Во время ограничительных мер бюджет СССР действительно недополучил алкогольных денег, но они (даже в большем количестве) поступили в Сбербанк. Так, в 1989 г. водки было реализовано на 37 миллиардов меньше, чем обычно, зато в сберкассы страны поступило на 45 миллиардов больше. Однако неэффективность управления не позволила использовать эти деньги для подъёма экономики страны.

Росли противоречия между республиками СССР, где искусственно насаждался национализм и раздувались противоречия между коренными (*титульными*) и некоренными (*нетитульными*) народами – по названию национальных республик, что всё больше приводило к распаду всех связей, в том числе экономических, в конечном итоге – к тяжелейшему экономическому кризису с дефицитом на все товары, пустыми полками и очередями за всем и вся.

При серьёзном исследовании, совершенно очевидно, что антиалкогольная кампания не могла быть собственно причиной экономического кризиса и развала СССР. Наоборот, именно распространение алкоголя (а не его ограничение) стало одним из главных инструментов разрушения общества в течение последних десятилетий существования СССР.

2. Людей заставили стоять в очередях за спиртным.

Сократив производство алкоголя за два года на 1/4, число магазинов, торгующих спиртным, сократили в 5 раз, а время торговли – в 2 раза. Таким образом, *доступность алкоголя сократили в среднем в 10 раз!* В отдельных областях – Астраханской, Рязанской – число вино-водочных магазинов сократилось в 50 раз. По другим данным, вместо намечаемого прежде сокращения производства на 11% в год с 1985 по 1987 гг. сокращение производства провели в 2,7 раза.

Очевидно, что такой разрыв
между сокращением производства алкоголя и доступностью
был тщательно спланирован противниками отрезвления

Народ, приученный пить и отмечать все события со спиртным, встал в очереди. При этом каждый день находились журналисты, которые всё это народное унижение снимали на плёнку, а вечером показывали по телевизору, чтобы обозлить народ ещё больше.

3. Вырубили виноградники.

В антиалкогольном указе от 16 мая 1985 года *не планировалась ликвидация этой отрасли!* Речь шла о том, чтобы частично заменить винные сорта винограда столовыми. И при разумном подходе это никак не сказалось бы на важной отрасли земледелия в южных районах страны. Кроме того, холодной зимой 1984–1985 гг. часть виноградников вымерзла. Поражающим фактором стало и вирусно-грибковое заболевание части виноградников, из-за чего их пришлось вырубить из санитарных соображений. Очевидно, были и провокации, чтобы возмутить народ. До сих пор не могут назвать имена тех, кто отдавал распоряжения вырубать виноградники.

4. Начались массовые отравления суррогатами.

В 1987 году все СМИ раструбили о том, что в 1987 году в СССР алкоголем и его суррогатами отравились 11 тысяч человек, но промолчали, что в 1984 году алкоголем и суррогатами, согласно статистическим отчётам, отравились 38,5 тысяч человек, т.е. **за два года антиалкогольной кампании число погибших от отравлений не увеличилось, а уменьшилось примерно в 4 раза!**

Вот статистика смертности от случайных отравлений алкоголем и его суррогатами в одной только России (количество человек):

1991 г. – 16 653

1992 г. – 26 209 (была отменена госмонополия на алкоголь)

1993 г. – 45 425

1994 г. – 55 473

1995 г. – 43 461

1996 г. – 35 233

1997 г. – 27 924

1998 г. – 21 800

1999 г. – 24 100

2000 г. – 33 979 (прирост связан с наращиванием производства пива)

2001 г. – 37 824

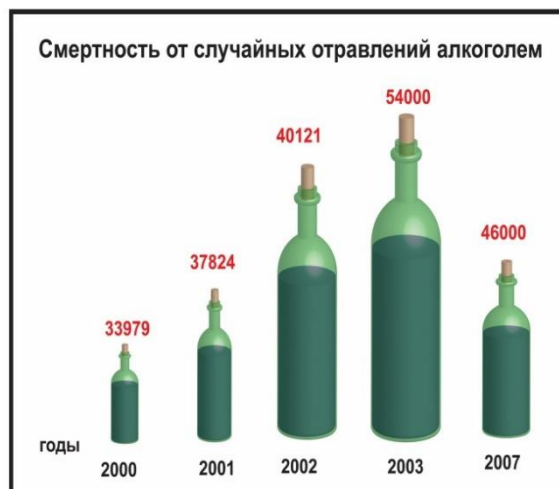
2002 г. – 40 121

2003 г. – более 54 000

2008 г. – около 36 000 человек (сокращение смертности, очевидно, связано с введением акцизной марки, что несколько снизило доступность алкоголя).

Итак, после свёртывания антиалкогольных мер только от прямых отравлений алкоголем и его суррогатами стало ежегодно вымирать население небольшого российского города. *При этом 93% всех смертей вызвано не качеством*

алкоголя, а его количеством. Но почему-то об этом никто шума поднимать не стал и не поднимает сегодня. Не потому ли, что **алкогольный капитал добился, чего хотел: ему позволили беспрепятственно, почти без всяких ограничений наживаться на человеческих слабостях.**



5. Стало массовым самогонование, поэтому исчез сахар.

Противники антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. уверяют, что самогонование фактически полностью компенсировало государственное сокращение производства алкоголя. Из магазинов исчез сахар.

Здесь тоже не всё сходится. Согласно статистическим отчётам, потребление сахара в 1987 году составляло 46 кг на человека в год, что всего на 2 килограмма больше по сравнению с 1985 годом (44 кг), то есть никакого *чрезвычайного* роста потребления сахара не было. Как показали исследования, существенного роста самогонования тоже не было. **Дефицит сахара был тщательно спланирован.** Как сообщает доктор исторических наук, генерал-лейтенант КГБ Н.С. Леонов в своей книге «Холодная война против России» (2010), под урожай 1991 года в СССР не были засеяны 30%, отведённых под сахарную свёклу, «из-за общего бедлама». Представляется логичным другое объяснение: это было сделано, чтобы внушить народу мысль, как опасно, якобы, бороться с пьянством, т.к. весь сахар уходит на самогон. Несколько крупнейших сахарных заводов страны вдруг (!) встали на капитальный ремонт. Явная диверсия.

6. Главный идеологический виновник этой кампании – некто Углов, который «прославился» тем, что стал искать «градусы» в кефире.

Фёдор Григорьевич Углов – выдающийся хирург. Один из первых в стране успешно выполнил ряд сложнейших операций, автор изобретения «Искусственный клапан сердца и способ его изготовления» (1981, 1982). Более 40 лет руководил кафедрой госпитальной хирургии СПбГМУ, создал большую хирургическую школу.

Ф.Г. Углов – доктор медицинских наук, был академиком РАМН, действительным и почётным членом Петровской академии наук и искусств, вице-президентом Международной славянской академии, президентом Государственного православного фонда, почётным доктором Санкт-Петербургского медицинского

университета им. Академика И.П. Павлова, главным редактором журнала «Вестник хирургии» (1953), членом Союза писателей России, почётным членом многих отечественных и зарубежных научных обществ.



Был удостоен звания Лауреата Ленинской премии, имел десятки других почётных наград и даже был занесён в Книгу Рекордов Гиннеса, как старейший практикующий хирург в России и СНГ. Он стоял у истоков Пятого трезвеннического движения в России. Написал книги «Сердце хирурга», «Ломехузы», «Правда и ложь об алкоголе», «В плену иллюзий» (во втором издании – «Из плена иллюзий»), ряд научно-публицистических статей по алкогольной проблеме. Он умер незадолго до своего 104-летия – 22 июня 2008 года (в день памяти Великой Отечественной войны).

Углов одним из первых (вслед за социологом И.А. Красноносковым) заявил, что Россию целенаправленно спаивают и что её ждут великие потрясения, если не начать немедленное отрезвление. Его труды занимают достойное место среди исследований алкогольной проблемы таких титанов мировой науки, как швейцарец А. Форель, наши соотечественники И.П. Павлов, И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, а также, автор немедицинского метода избавления от алкогольной и табачной зависимостей Г.А. Шичко. Антиалкогольная публицистика Ф.Г. Углова прекрасно дополняет то, что написано о трезвости Л.Н. Толстым.

7. Народ сопротивлялся ограничительным мерам, и ничего хорошего антиалкогольная кампания не дала.

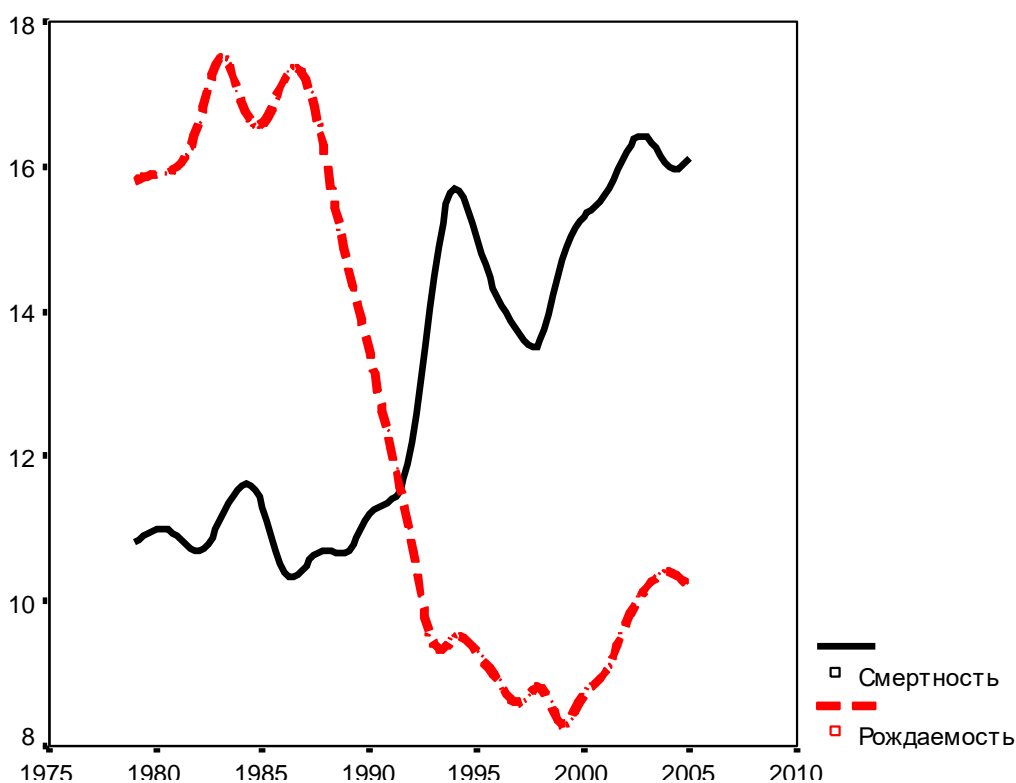
На самом деле народ, прежде всего, молодёжь, массово поддерживали трезвость. Отцы стали больше времени проводить в семьях, улучшились демографические и другие показатели.

Народ реально стал пить меньше, но мифы и откровенное враньё были использованы, чтобы принудить государство отказаться от принятого курса на отрезвление страны.

Исследование А.В. Немцова, одного из главных специалистов по алкогольной проблеме, показало, что только в 1985–1987 гг. ожидаемая продолжительность жизни мужчин увеличилась на 3,2 года, а женщин на 1,2 года. Только за два года антиалкогольная кампания в России спасла жизни примерно 700 тысячам человек. А к 1993 году, когда потребление алкоголя достигло уровня 1984 года, количество спасённых от гибели россиян приблизилось к миллиону.

В годы антиалкогольной кампании детей рождалось на 500 тысяч в год больше, чем прежде. Преступность снизилась на четверть (по тяжким преступлениям – на треть), уменьшилось число прогулов, аварий, пожаров. Снизилось число разводов, повысилась производительность труда.

В результате временный успех трезвенного движения сменился его разгромом и продуманной антитрезвенной (и крайне агрессивной) пропагандой во всех СМИ, которая усилилась после развала СССР (1991). В результате, в России в 1992 г. по сравнению с 1991 г. увеличилась смертность от хронического алкоголизма у мужчин в 2,5, у женщин – в 2,3 раза; от острых алкогольных отравлений у мужчин – в 6, у женщин – в 7 раз. Среднее душевое потребление в 1992–1994 гг. достигло уровня 16 л. чистого алкоголя, что в четыре раза выше уровня 1908–1913 годов). Демографические колебания можно наглядно увидеть на графике, и они показывают, что положительные эффекты от антиалкогольной компании были!



Динамика рождаемости и смертности в Российской Федерации («Русский крест»)

К сожалению, были и силы, которым во что бы то ни стало надо было провалить кампанию по отрезвлению общества. Не гнушались никакими «фейками» и вбросами, как сейчас называют такие действия. Учитывалась социальная психология – после того, как вброс сделан и народ возмущён, установление истины уже мало кого интересует.

В этих условиях спасительной для страны стала деятельность трезвеннических организаций:

- Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ, с 1988 г.);
- Общероссийская Общественная Организация «Объединение Оптималист» (ООО «Оптималист», с 1991 г.);
- Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ, с 1991 г.);
- ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень»;
- Всероссийское православное Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» (с 2003 г., по решению конференции православных трезвенников) и др.

Эти организации имеют свои печатные органы: «Соратник», «Трезвение», «Подспорье», «Оптималист», «Феникс», «Трезвое слово». С 2014 года Международная академия трезвости (МАТр) выпускает рецензируемый научно-практический журнал «Собриология». Действуют сайты «Союза борьбы за народную трезвость», «Оптималист», «Партия сухого закона России» и др.

С благословения патриарха Московского и всея Руси в 2009 г. Был создан Церковно-общественный совет по защите от алкогольной угрозы. Также была создана общероссийская общественная организация «Общее дело – Здоровая Россия», которая готовит методические материалы для уроков трезвости, создаёт документальные фильмы и антиалкогольные видеоролики.

«Тихая» антиалкогольная кампания 2009–2018 гг.

12 августа 2009 года в Сочи президент Дмитрий Медведев вынужден был признать, что *«алкоголизм приобрёл в России характер национального бедствия... В России на каждого человека, включая младенцев, сегодня приходится около 18 л чистого алкоголя, потребляемого в год. Можете пересчитать это количество в бутылках водки, дух захватывает. Это более чем в 2 раза превышает уровень, который ВОЗ определила как уровень опасный для жизни и здоровья человека. Этот уровень просто грозит деградацией нашей стране... Проблемы с демографией, в целом со здоровьем нации, колоссальный экономический ущерб, распад сотен тысяч семей, все это – производные алкоголизации общества... Успешно решать алкогольную проблему можно, только подходя к ней с двух сторон. Первая – это ограничительные меры. Вторая – разъяснительная работа, пропаганда трезвого образа жизни».*

Именно в 2009 году после выступления президента началась так называемая «тихая антиалкогольная кампания», когда на государственном уровне был принят ряд антиалкогольных мер, связанных со снижением доступности алкоголя, повышением цены, ограничением по времени продажи, сокращением торговых точек и т.д. На федеральном уровне была запрещена ночная продажа алкоголя,

исчезли ларьки на каждой остановке, пиво приравнено к алкогольной продукции с соответствующим акцизом, запрещена алкогольная реклама, распитие алкоголя в общественных местах, на центральном телевидении впервые показали социальную антиалкогольную рекламу, ролики «Общее дело».

В результате потребление алкоголя сократилось с 2008 по 2017 год с 15,8 литра до 9,7 литра этанола на человека в год. Россия вышла на 1-е место в мире по темпам снижения смертности и роста продолжительности жизни среди среднеразвитых и высокоразвитых стран.

Однако, уже с 2018 года начинается обратный процесс, перед чемпионатом мира по футболу пивные корпорации пролоббировали рекламу пива на телевидении, был разработан проект закона о продаже алкоголя онлайн, через интернет магазины, цены на алкоголь в отличие от других товаров перестали расти. Ну и главным событием того периода стало *стремительное расширение алкосетей по всей стране печальным символом которых, стал бренд «Красное и белое».*

Новый тренд символично обозначила занимавшая в 2018 г. должность главы Минздрава РФ В. Скворцова заявив том, что *«одной из задач, стоящей перед властями, является структуризация рынка спиртного в стране. На смену преобладающим крепким напиткам должны прийти благородные вина, особенно сухие, ряд других напитков меньшей градусности».*

Мы это уже проходили! Опыт последних десятилетий показал, что «благие» намерения государства изменить структуру потребления в обществе с плохого алкоголя (самогон, водка) на «хороший» (вино и пиво) в позднесоветский и постсоветский период привели к ещё большему росту алкоголизации населения. Что же делать?

Модель формирования культуры трезвости. Одно из последних масштабных исследований (на материале 195 стран в период с 1990 по 2016 гг.) свидетельствует, что *«безопасного уровня употребления алкоголя не существует»*, поэтому доминантная точка зрения о том, что *«злоупотребление алкоголем вредит здоровью»* должна смениться на *«употребление алкоголя вредно для здоровья»*. Понятный сигнал позволит сформировать в обществе здоровые привычки и со временем перейдет в традицию, как это произошло, например, в Швеции, Норвегии, Финляндии, которые в XIX были на грани вырождения из-за обвального пьянства, благодаря политической воле властей смогли остановиться и теперь это – самые трезвые страны Европы. В России с 1914 по 1925 гг. 11 лет просуществовал «сухой-полусухой закон», который был отменен не «снизу», но «сверху» – «для изыскания средств для развития экономики».

Среди других мер: выработать долгосрочную комплексную антиалкогольную политику с целью формирования культуры трезвости и здорового образа жизни; активнее привлекать в процесс оздоровления общества НКО и предпринимательское сообщество, использовать федеративный принцип формирования территорий трезвости и трезвых сообществ с учетом местной специфики. Только трезвая оценка ситуации и последовательные меры государства и общества способны дать долгосрочный результат и оздоровить общество.

По инициативе *Николая Петровича Бурляева* в Государственной Думе РФ

создана межфракционная комиссия «Трезвость – основа гражданского общества». В резолюции «Трезвость – здоровье гражданского общества» от 30 октября 2021 г. предлагается распространить на алкоголь антинаркотическое законодательство, освободить региональные и местные бюджеты от денежной алкогольно-табачной выручки, убрать её из статистики ВВП, *«развернуть вектор массовой культурно-информационной политики в сторону жизнеутверждающих, созидательных, трезвеннических установок, скорректировать внутренний курс политико-экономического развития стран и регионов от алкоголизации и пандемии алкогольного потребления к трезвости»*. Межфракционная комиссия предлагает объявить трезвость национальной идеей России, необходимым условием сохранения и развития нашего государства.

В последние два десятилетия одним из передовых регионов в борьбе за трезвость стала Республика Саха (Якутия). В результате постоянной систематической, активной информационно-разъяснительной работы активистов-трезвенников, общественных организаций при поддержке главы РС(Я), правительства и депутатского корпуса к 2024 году более 204 поселений Якутии отказались от розничной торговли алкогольных изделий и стали территориями трезвости.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ АЛКОГОЛЬНОЙ ИСТОРИИ И БОРЬБЫ ЗА ТРЕЗВОСТЬ

Чтобы установить историческую правду и мотивировать обучающихся к познавательной деятельности, в процессе трезвенного просвещения, очевидно, необходимо рассказать и об алкогольной и трезвой истории РОДНОГО КРАЯ. Ведь трезвенное движение носило и носит Всероссийский характер, поэтому в каждом регионе такие свидетельства есть.

О трезвой истории Елецкого края рассказано в ряде историко-краеведческих исследований, в их числе монография Н.А. Гринченко и Д.А. Ляпина «Трезвый Елец» (2017). Выяснилось, что современный Елец, будучи на год старше Москвы, с 1592 года выступил в роли пограничного форпоста России на южных рубежах, на которых русским людям приходилось вести непрерывную войну с крымскими и ногайскими татарами и вскоре стал самым крупным городом Центрального Черноземья, вобрав в себя все наиболее характерные черты старой допетровской Руси.

В Ельце как в зеркале отразилось отношение государства XVII века к алкоголю и табаку. Отношение это было резко отрицательным. Чтобы увидеть наглядную картину такого отношения, достаточно ближе познакомиться с историей *елецкого кабака*.

Кабак в Ельце появился около 1613 года. В кабаке существовало два легальных источника дохода. Первый заключался в продаже спиртных изделий (вина, пива, мёда) лицам, приходящим в кабак. Частые посетители кабаков назывались «питухами», вероятно, от слова «пить». Они подолгу сидели в кабаке, пропивая свои деньги. Вторая статья дохода – сбор пошлин с населения за производство спиртных изделий. Монополия на варку пива или вина принадлежала государству. Все, кто желал изготовить спиртное. дома, должны были явиться в кабак за разрешением. При этом указывалась причина производства и его количество. Учитывались даже количество приглашённых гостей и размер посуды.

Должность кабацкого головы была нелёгкой, ведь он был государственным служащим, и ему надо было сохранить баланс между получением прибыли для царской казны и интересами горожан, поэтому он часто попадал в непростые ситуации. Посещаемость кабака была минимальной, заработать на нём большую сумму денег было невозможно. В основном елецкий кабак производил спиртные изделия самостоятельно, но в некоторых случаях пользовался услугами поставщиков.

Кабак не был престижным заведением для ельчан. Елецкий кабак XVII века – это высокое тёмное деревянное здание с маленькими окнами и большой дверью в районе Аргамачьей горы. Посетители кабака делятся на две категории. Первая включает тех, кто бывает здесь редко, и, в основном, в компании. Они приходят по случаю какого-нибудь праздника или отдохнуть от забот службы. На их столе часто появляются азартные игры, в основном кости (зернь). Другая категория посетителей – это завсегдатаи кабака («питухи»). Они проводят в кабаке много

времени. Как правило, это отставленные от службы, выпавшие из общества люди, разорившиеся, полукриминальные элементы.

Каков ассортимент кабака? Прежде всего, это «хлебное вино», которое было предшественником современной водки. Во второй половине XVII века среди богатых елецких помещиков появилось «фряжское вино», т.е. виноградное вино, производимое в основном в Средиземноморских районах Европы. Фряжское вино было редким и дорогим явлением.

Большинство ельчан предпочитали алкоголь собственного производства. Пиво XVII века мало напоминало современный нам «напиток» с тем же названием. В основе его были солод и ячмень, которых в Ельце было очень много, но пиво было гораздо крепче и гуще современного, «хорошее» пиво имело осадок. Мёд также являлся спиртным «напитком», в основе которого лежал собственно пчелиный мёд. Он обладал огромной популярностью среди приезжавших в Россию иностранцев. Но мёд как алкогольный «напиток» в Ельце был явлением редким и дорогим.

Человек, являвшийся в кабак с целью непосредственно употребления спиртного, как правило «сидел в кабаке» довольно долго. «Кабацкие сидельцы» – особая категория посетителей. Некоторые служилые люди считали для себя зазорным сидеть в кабаке. А *уважающий* себя дворянин вообще кабак посещал очень редко. Вторая категория посетителей – это люди, которые, по меткому выражению тех лет, «валялись в кабаке». После Смуты в 1622 году в Ельце на весь город таких было всего 10 человек. На фоне общего числа служилых людей (около 2000 человек) эта цифра ничтожна, а общая численность населения Ельца составляла 6000.

Таким образом, в допетровское время кабак на Руси не был большим источником дохода: его смысл был в том, чтобы регулировать потребление спиртного, которое употреблялось не на все праздники. Во-вторых, потребление алкоголя связывалось не столько с удовольствием, сколько с необходимой, традиционной, «магической» процедурой. Какие это были праздники? Была изучена Елецкая Кабацкая книга за два года.

Большим ноябрьским праздником был день Введения во храм Пресвятой Богородицы, отмечаемый 21 ноября. Ельчане называли его «Веденев день». С этого дня считалось начало зимы, и начинались зимние ярмарки. К Введению изготавливали пиво, брагу, вино. Иногда сразу браги и вина, либо пиво и вино в небольших количествах. Один из самых популярных праздников – Егорьев день – ельчане отмечали 26 ноября. Популярность его в Ельце была очень высока, особенно среди служилого населения. Егорьев день имел и иные названия: Григорий осенний, холодный, Юрьев день. К Егорьеву дню обычно утепляли дома, заканчивали сельскохозяйственные работы. *Но как показывают документы, даже в популярный праздник употребляли спиртное лишь около половины жителей города.*

Любимым праздником в Ельце был Николин день, отмечаемый 6 декабря. Праздник Николы Зимнего посвящён святому Николаю Чудотворцу Мирликийскому, заступнику от всех бед и несчастий, покровителю земледелия «и всех вод».

После поста, 25 декабря, наступал праздник Рождества Христова. К этому дню 28 ельчан явились в кабак с просьбой разрешить варку вина и пива. Рождество – один из главных праздников православного человека. В этом празднике также переплелись языческие и христианские традиции: поминать предков, колядовать, рядиться в чертей и зверей. Это – массовый праздник, рождественские гулянья были общенародным делом. От Рождества до Крещения шли Святки, очень популярные в народе.

Например, 26 декабря отмечали праздник Бабыи Каши, ныне почти совсем забытый населением. Этот праздник связан с рождением детей, праздник повивальных бабок и рожениц. Как указано в Елецкой Кабацкой книге, 15 человек просили в кабаке сварить вина к этому дню. Совершался специальный обряд, связанный с употреблением алкоголя. Люди, имеющие детей, ходили к повивальным бабкам и приносили вино, пироги, блины и другую пищу. Подобное посещение и еда с повивальными бабками проходили с вечера до утра.

На Васильев день 1 января попросили сварить вина 11 человек; 6 января праздновали Богоявление, или Крещение – 17 ельчан получили разрешение на варку вина к этому дню. В начале февраля в Ельце начиналась Маслина – 27 ельчан изготовили вина и пива к этому празднику, который назывался в документах «маслина неделя»

В Великий пост количество посетителей кабака резко снижалось, но запрета не было. Ельчане просили разрешение помянуть родителей, отпраздновать некоторые праздники, выпадавшие на пост. Употребление спиртного в праздники, выпадающие на пост, не возбранялось, поскольку вино не всегда ассоциировалось в сознании человека с весельем, а было скорее данью обычаю.

В феврале народ просил варить пива к Пасхе, в документах называемой «Велик день». Не менее популярным был праздник Сороки (Сорок мучеников) празднуемый 9 марта. К концу февраля праздники зимнего цикла завершаются.

Таким образом, в допетровском Ельце пьянства как массового явления не было. Приличные люди не посещали кабак – туда ходили только служилые люди и отдельные асоциальные элементы. В кабаке по великим праздникам можно было заказать пиво, вино, но этот процесс жёстко контролировался.

На примере Ельца мы ещё раз убедились, что средневековая русская цивилизация была преимущественно трезвой, и употребление алкоголя носило узкогрупповой (регулярно употребляли алкоголь только служилые люди и асоциальные элементы) или обрядовый характер (употребление приурочено к редким праздникам или значимым событиям, но даже эти обряды соблюдали далеко не все).

В допетровской Руси употребление спиртного строго контролировалось государством и однозначно осуждалось обществом. Даже в народной культуре, (вспомним фольклорную повесть «О горе и злочищении») пьянство подвергалось жёсткой критике. Большим грехом считалось курение табака и азартные игры.

Представитель элиты русского войска – дворянин XVII века – лишался поместья за употребление табака или игры в карты. Очевидно, старая, самобытная Русь была гораздо умнее, чем нам кажется. Русские люди инстинктивно ощущали опасность алкоголя и табака, видя в них зло и греховность.

Что такое греховность в понимании древнерусского человека? Это то, что вредит, прежде всего, душе, внутреннему состоянию человека. Отношение к употреблению спиртного как к обряду также имело большой смысл. В этом случае повседневное, обыденное распитие вина или пива было большим грехом, оно воспринималось как надругательство над святым обрядом.

В XVIII веке Россия, всё больше ориентируясь на Запад, меняет своё отношение к алкоголю и табаку. Теперь на первый план выходит европейская практичность. Государство стремится зарабатывать на общественных пороках, получать с них прибыль. К сожалению, со временем количество кабаков в России возрастало, так что чуть ли не в каждой деревне находилось по три кабака. О вреде духовном и нравственном от кабака при Петре I уже не думали. Русский крестьянин XVIII–XIX веков, получив прибыль, вместо того, чтобы вложить её в дело, в работу, относил свой скудный доход в кабак, что не могло не вызывать озабоченность и противодействие со стороны лучших людей России.

В монографии «Трезвый Елец» рассказывается о выдающихся трезвенниках Елецкого края – святом подвижнике трезвости и духовном писателе Тихоне Задонском (1724–1783) и его учениках; священнике, писателе, публицисте, этнографе, Дмитрии Гавриловиче Булгаковском; великом писателе и великом трезвеннике Льве Николаевиче Толстом, нашедшем последнее пристанище на станции Астапово (ныне г. Лев Толстой); просветителе и основателе Рождественского Аргамаченского общества трезвости в г. Ельце Николае Васильевиче Брянцеве, служившем священником в елецкой церкви Рождества Пресвятой Богородицы и деятельности Рождественского Аргамаченского общества трезвости.



Руководство Рождественского Аргамаченского общества трезвости.
О. Николай Брянцев второй справа.
Председатель общества В.В. Замаруев – четвёртый в белом кителе (сидит).
Фото из семейного архива Мешковых, 1910 г.

В новейшей истории выдающимся борцом за трезвость был выдающийся государственный деятель советской эпохи Михаил Сергеевич Соломенцев. При Ю.В. Андропове он возглавил Комитет партийного контроля при ЦК КПСС (1983–1988) и стал членом Политбюро; влияние он сохранял и в начале периода руководства Горбачёва. Соломенцев был одним из основных сторонников анти-алкогольной кампании середины 1980-х. В центральном сквере знаменитому ельчанину установлен памятник.



Памятник выдающемуся государственному и партийному деятелю эпохи позднего СССР Михаилу Сергеевичу Соломенцеву в Ельце

Главный внештатный специалист ГУЗ «Липецкого областного наркологического диспансера» (ЛОНД), психиатр-нарколог УЗО Липецкой области, заслуженный врач России, *Михаил Иванович Коростин* не только лечит, но имеет

твёрдые трезвенные убеждения. Он проводит большую профилактическую информационную работу: публикуется в прессе, выступает с лекциями в самых разных аудиториях. Его многолетним единомышленником и коллегой был заслуженный врач России, автор профилактических книг для учителей *Вячеслав Петрович Трушов*, которого, к сожалению, больше нет с нами. На здании Липецкого областного наркологического диспансера 14 июня 2019 года была установлена памятная доска, открытие которой было приурочено к 72-й годовщине со дня его рождения.



Коростин Михаил Иванович



Трушов Вячеслав Петрович

Бывший врач-нарколог *Вячеслав Юрьевич Колягин*, который работал в Липецком областном наркодиспансере, стал священником в строящемся храме на окраине Липецка Св. Прп. Сергия Радонежского, и осенью 2014 года организовал «Православное общество — Трезвение под небесным покровительством святого преподобного Сергия Радонежского».

Первый проект назывался «Реабилитация зависимых на приходах Липецкой митрополии». Тогда общество «Трезвение» ещё не было зарегистрировано как юридическое лицо и проект реализовывался Липецким региональным отделением Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании», который возглавляла медицинский психолог *Елена Анатольевна Никуличева*. Отец Вячеслав был главным специалистом по реабилитации и духовником проекта.

С тех пор трезвенные организация Липецка, благодаря профессионализму Никуличевой, неоднократно выигрывали гранты федерального и регионального уровней. В социальной сети «ВКонтакте» есть открытая группа «Липецкое православное общество «Трезвение», в которой публикуются новости, православные стихи, интервью с известными православными деятелями.



*Клирик храма преподобного Сергия Радонежского
иерей Вячеслав Колягин.*

Уникальность проектов в том, что в работе используются формы и методы терапевтического характера, позволяющие создать модель функциональной (здоровой) личности, семьи, коллектива. Издаются и переиздаются методические материалы для образовательных организаций и рекомендации для оказания своевременной и адресной помощи семьям, имеющим алкогольные проблемы.

В борьбе за трезвый здоровый образ жизни есть и личный скромный вклад автора-составителя и главного редактора данного издания. Прежде всего, *Гринченко Наталья Александровна* — один из авторов коллективной монографии «Собриология» под редакцией А.Н. Маюрова, выдержавшей несколько изданий (2009, 2010, 2013).

Будучи кандидатом педагогических наук (педагогическая диссертация по педагогической профилактике химических зависимостей, 1991 г.), разработала и в течение 20 лет преподавала факультатив под названием «Педагог-организатор антинаркотического воспитания» (1995–2014) на базе факультета дополнительных педагогических профессий (ФДПП) Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина. На основе этого опыта издан учебно-методический комплекс «Трезвый образ жизни» (2010, 2013, 2023), состоящий из трёх частей: 1) теория трезвости; 2) методика трезвенной работы; 3) практикум.

Спецкурс был рассчитан на 72 часа аудиторных занятий со студентами второго курса (3, 4 семестры) и столько же часов самостоятельной работы. Промежуточный и итоговый контроль осуществлялся с помощью зачёта (3 семестр) и экзамена (4 семестр), и его апробация проходила на ряде факультетов: историческом, журналистики, филологическом, педагогики и методики начального образования и др. Всего через факультатив за 20 лет его существования прошли около 400 студентов.

В 2014 году в связи с оптимизацией многие бесплатные факультативы в ЕГУ им. И.А. Бунина были закрыты, в том числе и этот, а вместе с ним закончилась и подготовка специалистов, уникальная в своём роде в России. Лучшие из выпускников сегодня работают в комитетах по делам молодежи, комиссиях по делам несовершеннолетних, спорткомитетах и т.п., то есть они не только сохранили свою трезвость, но и стали активными пропагандистами трезвого здорового образа жизни.

Однако работа после закрытия факультатива продолжилась. В соавторстве было издано пособие для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», рекомендованное Министерством образования и науки, молодежи и спорта АРК... Автономной Республики Крым (2013). В соавторстве опубликован УМК для старшей школы «Уроки трезвости и здравомыслия» (2017, 2019), историко-краеведческое издание «Трезвый Елец» (2017, 2019). Самостоятельно написано учебное пособие «Уроки нравственности и здоровья» (2014, 2017), к которому сделаны видеоуроки. Их можно посмотреть на авторском канале Натальи Гринченко в Рутубе: <https://rutube.ru/plst/101864/>

Кроме того, будучи филологом-преподавателем английского языка по первому образованию и работая доцентом на кафедре ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020 гг.), Н.А. Гринченко предлагала курсовые работы по разным аспектам культуры здоровья и здоровьесберегающим технологиям в процессе иноязычного образования. Есть защищённая магистерская диссертация Ирины Александровны Филимоновой по профилактике ранней алкоголизации, выполненная под её научным руководством. Опубликована коллективная монография на основе студенческих работ «Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования» (2020), удостоенная наград на Всероссийском конкурсе учебных пособий с международным участием, подготовленная под её редакцией.

В трезвенной прессе, в журнале «Собриология», в сборниках МАТр, а также в научных журналах Н.А. Гринченко опубликованы десятки статей по разным аспектам культуры здоровья, здоровьесберегающих технологий и трезвости.

На базе ЕГУ им. Бунина разработана обновлённая программа повышения квалификации «Педагог-собриолог», и в октябре-декабре 2024 года состоялся пробный курс для заместителей директоров по воспитательной работе. О результатах вместе с выпускниками курсов было проведено отчётное мероприятие на общегородской конференции в Елецком Доме Школьников с приглашением работников управления образования и администрации городского округа «Елец». В октябре 2025 года был успешно проведён краткий 25-часовой онлайн курс для педагогов Липецка. Для педагогов подготовлены видео лекции (<https://rutube.ru/plst/1230118/>), а для обучающихся – «Уроки о важном» (<https://rutube.ru/plst/1170619/>)

В качестве зачётного мероприятия было предложено разработать планы-конспекты уроков по своей учебной дисциплине или внеурочных мероприятий. В 2026 году планируется выпуск учебно-методического пособия «Трезвенное просвещение и воспитание в образовательном учреждении, в который войдут и

разработки липецких педагогов. Продолжается успешное сотрудничество с общественными организациями Липецкой области – Липецкое Православное общество «Трезвение», ЛООО «Родители против наркотиков», «СБНТ Липецк-48».

ВОЙНЫ И АЛКОГОЛЬ

В связи с проведением специальной военной операции (СВО), а по сути, с масштабной войной всего блока НАТО против России, активизировались споры о допустимости регулярного алкогольного пайка для военнослужащих в зоне боевых действий. Алкоголь – наркотик, яд нервнопаралитического действия. Его применение, скорее, ослабит армию, а не усилит её. Имеется убедительный исторический и современный опыт.

Роль алкоголя в армиях мира.

Исторически: стимулирующее средство: Алкоголь использовался в качестве стимулятора для повышения боевого духа и снижения страха. Вспомним, например, знаменитый «грог» английских моряков или «водку» русских солдат. Французы, немцы и японцы тоже пользовались алкоголем, но только по случаю, а в Японии – только смертники.

Традиция: в некоторых культурах употребление алкоголя было частью военной традиции и являлось символом товарищества и единства.

Награда: алкоголь часто использовался как награда за успешные военные операции или за хорошую службу.

Современность: запрет в большинстве армий. Сегодня большинство армий мира запрещают употребление алкоголя в военных частях. Это связано с рисками для здоровья и дисциплины.

Армии мира, соблюдающие сухой закон.

США: в армии США действует «сухой закон». Употребление алкоголя запрещено в военных частях и во время службы.

Другие страны: аналогичные законы существуют в армиях многих других стран, например, в Великобритании, Канаде, Австралии.

Влияние алкоголя на боеспособность.

Отрицательное: алкоголь снижает реакцию, ухудшает координацию движений, способность к концентрации и принятию решений.

Положительное (теоретически): в некоторых ситуациях алкоголь может помочь снизить страх и повысить боевой дух. Однако, это крайне опасное и непредсказуемое воздействие.

Важно отметить, что употребление алкоголя во время службы в армии крайне опасно. Армия требует высокой дисциплины и ответственности. Алкоголь нарушает эти принципы и может привести к тяжелым последствиям. В современной армии главная цель – обеспечить здоровье и безопасность военнослужащих. Алкоголь – не помощник в этом деле.

Древняя Русь

В древней Руси князья давали своим воинам алкоголь перед боем и во время него. Это было широко распространенной практикой и имело ряд причин:

- *Повышение боевого духа:* Алкоголь использовался для снижения страха и повышения агрессии у воинов.

- *Традиция:* В древнерусской культуре употребление алкоголя было частью праздников, свадеб, похорон, и война не была исключением.

- *Символ единства:* Общий – употребление алкоголя сближало воинов, делало их более сплоченными.

- *Религиозные обряды:* В древнерусской религии были обряды, связанные с алкоголем, например, жертвоприношения богам.

Однако, стоит отметить, что алкоголь не всегда использовался как стимулятор. Иногда его давали во время отдыха, после сражения, чтобы «снять напряжение». Количество алкоголя не было большим. Князья не хотели, чтобы их воины были пьяны, потому что это ухудшало боеспособность.

Таким образом, в Древней Руси алкоголь играл важную роль в военной культуре, но его использование было *ограничено* и носило либо стимулирующий (перед боем), либо поощрительный (после боя) характер.

Отечественная война 1812 года. Бородинская битва

С древних времён у славян существовала традиция выходить на бой с превосходящими силами противника предварительно сняв с себя верхнюю одежду. Этим они показывали своё презрение к смерти и такое поведение оказывало психологическое воздействие на противника, который понимал, что они будут биться до самого конца. Эта традиция идти в атаку практически в чём мать родила впоследствии трансформировалась.

Так во время Отечественной войны 1812 года перед Бородинской битвой солдаты Кутузова надели под мундиры чистое нательное бельё и отказались от положенной порции водки перед боем, объяснив это так: «Мы идём на смерть и не гоже перед Богом пьяным представать».

Вопрос литературной викторины В.М. Ловчева: кто из положительных героев Михаила Юрьевича Лермонтова был трезвенником?

Ответ: Максим Максимыч, «Герой нашего времени».

Как же так, храбрый офицер и не пьёт?

«Да так. Я дал себе заклятье. Когда я был ещё подпоручиком, мы подгуляли между собою, а ночью сделалась тревога, вот мы и вышли... навеселе, да уж и досталось нам, как Алексей Петрович узнал: не дай господи, как он рассердился». (заем тут кавычки?) Чуть-чуть не отдал под суд. Оно и точно: другой раз целый год живёшь, никого не видишь, да как тут ещё водка – пропащий человек!»

Первая мировая война

Отрывок из романа Эдуарда Миртиновича Скобелева (советский дипломат, писатель) «Свидетель»:

«Вскоре вернулись возбуждённые и радостные мои казаки – они взяли в плен пятерых неприятельских гусар, одного убили в перестрелке. Мигом осмотрели двор и подворье, заперли пленных в каменном каретном сарае и стали выискивать, чем поживиться на ужин. Седой старик-лакей, единственный, кого нашли в покоех, тряся от страха, повторяя, что все господа разъехались и люди разбежались неведомо куда, узнав, что вблизи проходит русская армия. Я хотел спросить у старика, не сыщется ли в доме провизия, но сие оказалось излишне: пронырливые казаки, обшарив дом от подвалов до чердака, тащили уже окорока и выкатывали из погреба бочки с вином и пивом...

После ужина я отправился с подпоручиком Лобовым, совершенным, как и я, трезвенником, удостовериться в исполнении моих приказов. Что же мы нашли? Вопиющую нераспорядительность и беспечность. Казаки, занявшие нижний этаж господского дома, на правах хозяев погребных запасов упились до положения риз. Одного, повалившегося у самого порога, возмущённый Лобов пнул ногою, но он только завалился на другой бок и, пошевелив усами, пуще захрапел, держа в раскинутых руках чепрак и потник....

Выстрелами из пистолета я выпустил из бочек остатки вина и пива.

В беспамятство погрузилось всё славное русское воинство, и я не представлял себе, как оживить его, если нагрянет враг. И вот – я ещё сидел недоумённо, проклиная всё на свете, – распахнулась входная дверь, и на порог вбежал маленький чёрный улан. Обеими руками он держал разрубленную голову, и как мёртвые руки его упали, то и голова будто развалилась на обе стороны...

В тот же миг пространство наполнилось адским шумом, бряцаньем, криками и выстрелами. Как черти из голенища, посыпались пруссаки. Они рычали, рубя палашиами направо и налево беспомощных казаков, и стреляли в тех, кто пытался защититься. Кровь лилась ручьями и брызгала фонтанами. Если бы я и хотел, я не мог оторваться от ужасного зрелища, зная, что среди виновных я виноват более всех. Почему? Да потому уже, что сохранял твёрдую волю и ясную голову – зачем, зачем я сие сохранял?..

Очнулся я уже в грязной фуре, медленно тащившейся. Дождь лился немилосердно. Обочь ехали прусские уланы. Увидев перед собой постаревшего за ночь Мархлевского, напрочь утратившего былой лоск, я спросил, куда мы едем. «В неволю, братец, в неволю», – отвечал со вздохом Мархлевский. От него я узнал, что все наши офицеры убиты, и Лобов убит, только он, ротмистр, да я остались в живых...

Непостижимое совершилось. От стыда и позора я не знал, что ответить моему начальнику, не менее меня удручённому. Так я оказался в плену. Завезли нас под город Шведт, где в старом замке содержался изрядный лагерь пленных русских офицеров».

Великая Отечественная война (1941–1945 гг.)

Существует много мифов о фронтовых 100 граммах, без которых якобы и Победы не было бы. Что было на самом деле? Старые фронтовики, прошедшие передовую, говорили, что водку давали в зимнее время. А военнослужащим, не входящим в состав боевых частей, водка вообще была не положена. Приведём выписки из соответствующих руководящих документов.

1. Постановление ГКО №562 «О введении водки на снабжение в действующей Красной Армии»

от 22.08.1941 г.

«Установить, начиная с 1 сентября 1941 года, выдачу 40-градусной водки в количестве 100 граммов в день на человека красноармейца и начальствующему составу войск первой линии Действующей Армии.

Председатель ГКО: И. Сталин»

2. Постановление ГКО №1727 «О порядке выдачи водки войскам действующей армии»

от 11.05.1942 г.

1. Прекратить с 15.06.1942 г. массовую ежедневную выдачу водки личному составу войск действующей армии.

2. Сохранить ежедневную выдачу водки только военнослужащим частей передовой линии, имеющим успехи в боевых действиях, увеличив норму выдачи водки до 200 г на человека в день.

3. Всем остальным военнослужащим передовой линии выдачу водки по 100 г на человека производить в следующие революционные и общенародные праздники: 7-8 ноября, 5 декабря, 1 января, 23 февраля, 1-2 мая, 19 июня, 16 августа, 6 сентября, а также в день полкового праздника (сформирования части)

И. Сталин

Примечание:

7-8 ноября – День Великой Октябрьской революции

5 декабря – День Конституции СССР

1 января – Новый год

23 февраля – День РККА

1-2 мая – День международной солидарности трудящихся

19 июля – Всесоюзный день физкультурника

16 августа – День авиации

6 сентября – Международный юношеский день

3. Постановление ГКО №1889

от 6.06.1942 г.

Во исполнение постановления КГО от 11 мая с.г. ГКО постановляет:

1. Прекратить с 15.05.1942 г. массовую ежедневную выдачу водки личному составу войск действующей армии.

2. Сохранить ежедневную выдачу водки в размере 100 г. только тем частям передовой линии, которые ведут наступательные операции.

3. Всем остальным военнослужащим передовой линии выдачу водки по 100 г производить в революционные и общенародные праздники

4. Постановление ГКО от 22.08.1941 г №562 отменить – И. Сталин

4. Постановление ГКО №2507 «О выдаче водки войсковым частям действующей армии»

от 12.11.1942 г.

1. Начать с 25.11.1942 г. выдачу водки войскам действующей армии в следующем порядке:

а) по 100 г на человека в сутки: подразделениям частей, ведущим непосредственные боевые действия и находящихся в окопах на передовых позициях; подразделениям, ведущим разведку; артиллерийским и минометным частям, приданным и поддерживающим пехоту и находящимся на огневых позициях; экипажам боевых самолетов по выполнению ими боевой задачи;

б) по 50 г на человека в сутки: полковым и дивизионным резервам; подразделениям и частям боевого обеспечения, производящим работы на передовых позициях; частям, выполняющим ответственные задания в особых случаях, раненым, находящимся в учреждениях полевой санитарной службы, по указанию врачей.

2. Всем военнослужащим действующей армии выдачу водки в размере 100 г на человека в сутки производить в дни революционных и общенародных праздников, указанных постановлением ГКО №1889 от 6.06.1942 г.

3. По Закавказскому фронту вместо 100 г. водки выдавать 200 г крепленого вина или 300 г столового вина...

4. Военным советам фронтов и армий установить ежемесячные лимиты выдачи водки...

И. Сталин

5. Приказ НКО СССР о порядке выдачи водки войскам действующей армии №0323

2 мая 1943 г.

Во исполнение Постановления Государственного Комитета Обороны №ГОКО-3272с от 30.04.43 г. приказываю:

1. Прекратить с 3 мая 1943 г. массовую ежедневную выдачу водки личному составу войск действующей армии.

2. Выдачу водки по 100 граммов в сутки на человека производить военнослужащим только тех частей передовой линии, которые ведут наступательные операции, причем определение того, каким именно армиям и соединениям выдавать водку, возлагается на военные советы фронтов и отдельных армий.

3. Всем остальным военнослужащим действующей армии выдачу водки в размере 100 граммов на человека в сутки производить в дни революционных и общественных праздников, указанных в Постановлении ГОКО №1889, пункт 3 от 6 июня 1942 г.

Причины ограничений: отрицательные аспекты

Ухудшение боеспособности: Алкогольное опьянение приводило к снижению реакции, координации движений, способности к принятию решений, что могло иметь трагические последствия в бою.

Дисциплинарные нарушения: Алкоголь увеличивал количество дисциплинарных нарушений, конфликтов между военнослужащими, а также приводил к потере контроля над поведением.

Увеличение числа травм: Алкогольное опьянение увеличивало риск травм и несчастных случаев, как во время боевых действий, так и в быту.

Правда от ветеранов Великой Отечественной войны

Из письма ветерана Великой Отечественной войны М. Клипиницера (г. Оренбург): *«Водка не помогала воину в бою, а деморализовывала его, выводила из строя, была причиной многих военных неудач».*

Из воспоминаний генерала армии Н. Лященко: *«Мне представляется этот шаг (введение с 1-го сентября 1941 г. «наркомовских 100 граммов» – прим. ред.) далеко не случайным. Главному виновнику наших тяжелейших поражений во время войны необходимо было змеиным зельем залить глаза недоумевающим воинам РККА, затуманить их сознание, заставить их не думать о причинах беспримерного отступления первых недель войны. Восторженные поэты называли эти предательские сто граммов «боевыми». Большого кощунства трудно измыслить. Ведь водка снижала боеспособность Красной Армии».*

Ветеран Великой Отечественной войны, танкист Владимир Иванович Трунин убедительно опровергает миф о решающей роли наркомовских 100 граммов в поднятие боевого духа армии. Наоборот, водка приводила к неоправданным потерям и поэтому уже в 1942 году как обязательный паёк в войсках была отменена. Подробности в его интервью. <https://yandex.ru/video/preview/12767677456875390045>

Заключение и выводы

Таким образом, в 1941 году, в самом начале войны, «наркомовские 100 граммов» – ежедневная выдача водки всем без исключения военнослужащим расценивались как обоснованная мера для повышения боевого духа и снижения стресса. Минусов оказалось гораздо больше, чем плюсов. Поэтому был введён ряд ограничений. Согласно Приказу НКО СССР №0373 от 12 мая 1942 уменьшили норму до 50 грамм и выборочно определили, каким частям давать. В 1943 году вышло ещё одно Постановление, подтверждающее это решение. Полная отмена наркомовских произошла только в 1945 году.

СВО (2022-2024): неоправданные потери

Пьянство на передовой

Евгений Ермилов в своей статье «Про наши потери... Грубо? Ну, извините... Часть вторая» еще в декабре 2023 года писал:

«С началом СВО среди мобилизованных, но в большей мере среди добровольцев, оказалось немало случайных людей, которые поехали на фронт за «лёгкими деньгами». Что гораздо страшнее, так это когда над нормальными бойцами ставят командира-алкаша. Он и сам гибнет, и ребят толковых с собой забирает... Один такой рванул на заработки. В первом же бою, после удара нашей артиллерии, он в компании таких же маргиналов численностью чуть более двадцати человек, занял укрепрайон ВСУ. Особого сопротивления этот «синий отряд» не встретил: арта поработала на совесть.

И после такой победы на вновь занятых позициях ребятки решили немедленно устроить себе пьяный праздник... Через пару часов украинцы нанесли ракетно-артиллерийский удар по отбитым у них позициям. А наши вояки были уже в таком состоянии, что даже двигаться толком не могли. Как итог – в живых осталось только трое «трёхсотых». Остальные – наповал...

Моему знакомому повезло: он оказался в числе тех троих счастливичков. Прошёл реабилитацию, восстановление. Приехал на малую родину, рассказывал два месяца всем о диком бардаке «на передке», о том какой он «герой» и... пропивал полученные деньги. А потом собрался и опять поехал на фронт, как он сказал «бухать за хорошие «бабки» на свежем воздухе». Думаете, он сделал какие-то выводы из произошедшего? Я так не считаю.

Мало того, что такие маргиналы, сбиваясь в «кружки по интересам» гибнут сами, так они ещё и подставляют других, нормальных бойцов, утрачивают завоёванные чужой кровью позиции, ухудшают общую диспозицию войск».

Страшно, обидно, больно читать такое. Чтобы победить, армию необходимо отрезвить.

Альтернативы, которые помогают укрепить психологическое состояние военнослужащих

Перед боем

Мотивационные речи: Лидеры и командиры могут произнести мотивационные речи, напомнив военнослужащим о значении их миссии, о защите Родины, о важности победы.

Религиозные обряды. Крещение, молитвы, проповеди.

Музыка: Вдохновляющая музыка может поднять настроение, сплотить войска, увеличить чувство единения.

Физические упражнения: Физическая активность помогает снять напряжение, повысить уровень адреналина и укрепить уверенность в собственных силах.

Взаимодействие в команде: Укрепление командного духа, совместные игры, шутки и разговоры с товарищами по службе помогают снять тревогу и поднять настроение.

После боя

Психологическая помощь: Специалисты по психологии могут оказать необходимую помощь военнослужащим, помочь им справиться с психологическими травмами, стрессом, чувством вины и другими посттравматическими расстройствами.

Отдых и восстановление: Обеспечение достаточного отдыха, полноценного сна, питания и удобных условий помогает военнослужащим быстрее восстановиться после боя.

Творчество: Занятия творчеством, такие как рисование, музыка, литературное творчество, помогают выразить свои эмоции и ощущения, снизить уровень стресса и найти внутренний покой (см. ниже: Полезные сайты).

Создание позитивной атмосферы: Организация развлекательных мероприятий, просмотров фильмов, спортивных соревнований и т.д. помогает отвлечься от тяжелых мыслей и создать позитивную атмосферу.

Психологическая подготовка. В современной армии уделяется особое внимание психологической подготовке военнослужащих. Существуют специализированные программы по профилактике и лечению стрессовых расстройств, помогающие военнослужащим справиться с травмами войны.

Лучший способ поднять боевой дух – это создать атмосферу доверия, единства и поддержки в команде, обеспечить военнослужащим необходимую помощь и создать условия для полноценного отдыха и восстановления.

Использование смартфонов в зоне СВО опасно для жизни бойцов

Еще одна напасть – использование смартфонов – подарок для врага, который хочет тебя уничтожить. Крайне важна и принципиальная позиция к таким звонкам родственников военнослужащих.

Близкие солдат, которым они звонят на передовую, вместо восторга от общения с ними, должны испытывать тревогу за близких людей. Вместо поддержания разговора с бойцами для начала они должны выяснить у них: санкционирован ли этот звонок с командованием, как далеко находится дорогой им человек от ЛБС, и, если созвон – чисто его авантюра, ПРЕКРАТИТЬ ОБЩЕНИЕ!

ВЫВОДЫ О РОЛИ АЛКОГОЛЯ В ИСТОРИИ

Подводя итог разделу о роли алкоголя в истории человечества, необходимо подчеркнуть, что по сравнению с возрастом человека современного типа – *Homo sapiens* (не менее 40 тыс. лет) время потребления отдельными народами слабоградусного алкоголя, вроде пива, коротко: максимум 4–10 тыс. лет. Ещё короче время потребления крепкого алкоголя, типа водки, полученного путём перегонки – не более 500 лет. Не подтверждается миф и об извечном русском пьянстве. Наоборот, русская культура была одной из самых трезвых в Европе – даже накануне введения права местного запрета в 1914 году. Наконец, не подтверждается миф и том, что водка помогает воевать. Наоборот, это особенно актуально в условиях современной войны – победить сможет только трезвый воин.

1. Баккиоки С. Вино в Библии: Пер. с англ. 2-е изд. Заокский: «Источник жизни», 2004. 384 с. ISBN 5-868-47-519-4
2. Бердников П. Выпьем за Родину // Трезвость и культура. 1989. №8. С. 32-34.
3. Бесстужев-Лада И.В. Диалектика мифа и факта // Преподавание истории в школе. 2000. №5. С. 11-16.
4. Блохина И.Р. Античный человек и его мир//Преподавание истории в школе. 2000. №5. С. 31-34.
5. Бобков Ф.Д. Как готовили предателей: начальник политической контрразведки свидетельствует... / Филипп Бобков. М.: ЭКСМО:Алгоритм, 2011. 240 с. (Суд истории). ISBN 978-5-699-45985-8.
6. Борьба с алкоголизмом в Англии, Германии, Франции, Швейцарии, Швеции, Норвегии и Северо-Американских Соединенных Штатах: Материал к проекту устава Попечительства о народной трезвости. №5 МВД. – Б.м. СПб.: Б.и., б.г. 1913. 42 с. (Российский гос. исторический архив. Ф. 797. – Оп. 80, II отд. 3 стол. Д. 507 «В» л. 3).
7. Борьба с народным пьянством в России: Материалы к проекту устава... №3. СПб., 1913. 54 с.
8. Брайко П. Роковой подарок // Трезвость и культура. 1988. №6. С. 42-45.
9. Быль и небыль о наркомовских граммах / Обозник. <https://www.oboznik.ru/?p=129/#1> (дата обращения: 12.07.2025).
10. Венедов С.И. Россия vs Запад: проводы любви: очерки / Сергей Венедов Изд. перераб. и доп. М.: ИПО «У Никитских ворот», 2019. 528 с. ISBN 978-5-00095-819-3.
11. Влассак Р. Алкоголизм: Пер. с нем. // Алкоголизм как научная и бытовая проблема. М.: Л.: Госиздат, 1928.
12. Влассак Р. Алкоголизм: Пер. с нем. // Алкоголизм как научная и бытовая проблема. М.: Л.: Госиздат, 1928.
13. Григорьев Н.И. Русские общества трезвости, их организация и деятельность в 1892-93 гг.: Список иностранных обществ трезвости. СПб. Тип. П.П. Сойкина, 1894.
14. Гринченко Н.А. Трезвый воин всегда победитель /Соратник. Газета Союза борьбы за народную трезвость. 2024. №8(292). С. 3.
15. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-003-1 (Часть 1.)
16. Даллес А. Доктрина. Россию надо поставить на место! / Аллен Даллес. М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2011. 224 с. (Проект АнтиРоссия). ISBN 978-5-699-48154-5.
17. Дмитриев В.К. Критические исследования о потреблении алкоголя в России. М.: Изд. В.П. Рябушинского, 1911, XII.
18. Добролюбов Николай. Народное дело. Распространение обществ трезвости / Эйфория. Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». 2008. №3 (117). 40 с.
19. История первобытного общества: Эпоха первобытной родовой общины. М.: Наука, 1986, (Вып. 3).
20. Клименко И.П. Образ и значение вина в текстах Пятикнижия Моисеева. Аттестационная работа. М., 2011. 84 с. / Официальный сайт СБНТ. <https://www.sbnt.ru/files/klimenkknizie.pdf>
21. Леонов Н.С. Холодная война против России. М: ЭКСМО: Алгоритм, 2010. 240 с. (Проект АнтиРоссия). ISBN 978-5-699-41155-9
22. Ловчев В.М. Вино и женщины развратят разумных (Человек Средневековья и одурманивающие вещества). Казань: 1998 / Эйфория (Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». 1998. №3. 47 с.
23. Ловчев В.М. Римские философы I века до н.э. – II века н.э. о психоактивных веществах: Учебно-методическое пособие по курсам «философия» и культурология». Казань: Казанский филиал Челябинского танкового института, 2001. 52 с.

24. Ловчев В. Иоанн Креститель. Словарь Международной независимой ассоциации трезвости. 5-е изд. Изд-во «Хэтер», 2007. 254 с.
25. Ловчев В. Кровавый дар Диониса (к вопросу об образе жизни на заре цивилизации) / Эйфория. Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». 1997. №4. 30 с.
26. Ловчев В.М. Римские философы I века до н. э. о психоактивных веществах: Учебно-методическое пособие. Казань: Казанский филиал Челябинского танкового института, 2001. 47 с.
27. Мединский В. О русском пьянстве, лени и жестокости. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 528 с. ISBN: 978-5-373-01769-5.
28. Образ жизни людей прошлых эпох. Дополнительный материал к урокам истории и обществознания // Преподавание истории и обществознания в школе. 2000. №2. С. 69-75.
29. Первушин С.Л. Опыт теории массового алкоголизма в связи с теорией потребления. СПб.: Тип. Сойкина, 1912.
30. Перебийнос Ф.Н. Первый антиалкогольный адрес-календарь на 1912 год: Справочная книга для деятелей по борьбе с алкоголизмом. Изд. журнала «Трезвые всходы». СПб.: Типо-лит: А.Э. Винеке, 1912.
31. Пикер Г. Застольные разговоры Гитлера: Пер. с нем. И.В. Розанова / Общ. ред. вступ. статья и предисл. И.М. Фрадкина / Художник А. Авдошко. Смоленск: Фирма «Русич», 1993. 496 с. ISBN 5-88590-084-1.
32. Покровский В.И. Несколько статистических данных по вопросу о потреблении алкоголя // Тр. Комиссии по вопросу об алкоголизме и мерах борьбы с ним. СПб.: Тип. Сойкина, 1908. Вып. IX.
33. Против нас ли (абстинентов) Библия. Доклад Митрополита Владимира, читанный на противоалкогольном Съезде в Москве 6-го Августа 1912 года // В борьбе за трезвость. Ежемесячный духовно-научный и популярно-научный журнал. 1912. №№11-12. С. 3-43. М.: КИ «Сретенский».
34. Расцвет и падение Римской империи: Повесть о могуществе и упадке / творцы истории. <https://dzen.ru/a/ZL9lxzSLlDxGd1ZU>
35. Сеньявская Е.С. Психология войны в XX веке // Преподавание истории в школе. 2000. №6. С. 72-80.
36. Сидорцов В.Н., Панов С.В. История повседневности в учебниках истории: реалии и перспективы // Преподавание истории в школе. 2000. №9. С. 21-23.
37. Сикорский И.А. Надвигающийся великий кризис от вина. 2-е изд. Киев: Тип. С.В. Кульженко, 1912.
38. Сикорский И.А. О влиянии спиртных напитков на здоровье и нравственность населения России: Стат. исследование по официальным источникам. Киев: Типо-лит. И.Н. Кушнеров и К°, 1899.
39. Скаржинский Л.Б. Современное положение антиалкогольного движения // Тр. комиссии по вопросу об алкоголизме. Вып. IX.
40. Страшун И.Д. Борьба с алкоголизмом: (Законодательные меры. Положение дела борьбы в некоторых странах // Алкоголизм как научная и бытовая проблема.)
41. Фурман Г.В. Борьба с алкоголизмом за границей. Ч. I. Западная Европа. М.: Медгиз, 1930. (Печатается по «Социологические исследования». 1997. №9. С. 117-122.
42. Хайям О. Рубайят: Сб.: Пер. с перс. М.: Олма Медиа Групп, 2009. 304 с.
43. Хрисанфова Е.И. Перевозчиков И.В. Антропология: Учебник. М.: Изд-во МГУ, 1991.
44. Чельшов М.Д. Речи М.Д. Чельшова, произнесенные в Третьей Государственной Думе о необходимости борьбы с пьянством и по другим вопросам: Издание автора. СПб., 1912. VIII.
45. International Organisation of Good Templars. From Wikipedia, the free encyclopedia. https://en.wikipedia.org/wiki/International_Organisation_of_Good_Templars

Полезные сайты

1. Песни Великой Отечественной войны. Священная война
<https://www.pravmir.ru/pesni-velikoi-vojny-1941-1945/>
2. Песни Специальной военной операции
<https://mp3tune.cc/mp3/песни-специальной-военной-операции.html>
3. Песни и композиции, посвященные Специальной Военной Операции РФ-Обновленная подборка. ВКонтakte Стоит в поле с братом Колей.
#russia_militarymusic@military_music
#novorossia_militarymusic@military_music
4. Главный священник на войне
<https://yandex.ru/video/preview/9228308534863731120>
5. Народный фронт «Всё для Победы»: <https://pobeda.onf.ru/>
6. Фонд народной поддержки участников СВО: <https://fond-npusvo.ru/>
7. Помощь СВО: <https://помощьсво.рф/>

Песни об СВО Константина Шлямова

1. «Батальон Енисей» («В кругу отважных друзей») – стихи и музыка Шлямова, исполняет не он. <https://rutube.ru/video/76776f49c20c79af27161ca25aeff684/>
2. «Авдеевская новогодняя» – на стихи Алексея Шорохова.
<https://rutube.ru/video/c8bf6a837444afbd3ff354d3ca019a90/>
3. «В прифронтовом Луганске» – слова и музыка Шлямова.
<https://rutube.ru/video/c645ee8aee6c3c4c5f3b8945e3e0833c/>
4. «И мы держались восемь лет» – на стихи Владимира Скопцова.
<https://rutube.ru/video/private/e91051ba565f7e088ab91d7151555fee/>
5. «Письмо сыну» – на стихи Сергея Лобанова.
<https://rutube.ru/video/private/48a16581e355185365bb6ba29f258874/>
6. «Рукопашная» – на стихи Дмитрия Дарина.
<https://rutube.ru/video/private/50c733f8e0cfd87e35cb26bf5cef6187/>
7. «Герои среди нас» – стихи и музыка Шлямова, написана в 2014 году.
<https://rutube.ru/video/private/b1c204bfb1e04b97984ff75f977d8ac4/>
8. Ну а эта песня «Мы третий год плечом к плечу» не Шлямова, но тоже фронтовая, неизвестного автора, но здесь к месту.
<https://rutube.ru/video/6220d9c1ad4e52ad1c73a77bf60a1ef9/>

*Константин Шлямов (г. Чита) пошёл добровольцем на СВО в декабре 2022 года. До апреля 2024 года был на передовой, служил в батальоне «Енисей», волонтер по оказанию помощи фронту. Константин не только воевал, но и писал стихи, песни (собственные стихи, музыка на стихи других поэтов). Всего более ста песен.

ИСТОРИЯ ТАБАКА

Табак – многолетнее травянистое растение из семейства паслёновых. Ближайшие родственники табака – картофель, баклажаны, перец, ядовитые растения – белена, дурман, белладонна. В табаке и табачном дыме содержатся около 4000 вредных для организма человека веществ.

Курение табака возникло ещё в глубокой древности. В Древнем Египте, история которого насчитывает 40 веков до н.э., при раскопках могил фараонов были найдены глиняные курительные трубки. Греческий историк Геродот (V в. до н.э.), описывая жизнь и быт скифов, упоминал о том, что они вдыхали дым сжигаемых растений. В древней китайской литературе можно найти свидетельства о курении табака. Изображение трубок сохранилось на старых индийских картинах.

Курение табака имело место в ряде стран Азии (В.В. Деларю, 1987). По предположению некоторых ученых (Л.Ф. Петренко, 1983), к курению люди присталили после того, как научились добывать и разводить огонь. Испытав однажды опьяняющее действие от сжигания каких-либо растений, человек уже не захотел с этим расстаться. Эти вещества брали под контроль, прежде всего, вожди племён, жрецы и колдуны. Позже эта привычка стала передаваться из поколения в поколение.

Археологические находки позволяют предположить, что табак применялся в религиозно-мистических целях: в связи с вызовом дождя, религиозными ритуалами. Индейцы на восточном побережье Северной Америки курили трубку ещё до 800 г. до н.э. (Richard Blum, 1970).

Широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки в 1492 году. Флотилия Колумба достигла острова Гуадохуана, названного испанцами Сан-Сальвадор. Здесь, как свидетельствуют исторические документы, они увидели, что местные жители свертывают листья растения в трубу (индейцы называли растение «петум», а трубочку «сигаро». Один конец сигары брали в рот, другой поджигали, дым втягивали и выпускали через нос. Индейцы использовали для курения и длинные трубки – «табако», наполненные листьями петума, которые считали священными и употребляли в качестве лечебного средства.

Вот запись Христофора Колумба о впечатлении, которое на него произвела встреча с туземцами: *«Нас встретило множество почти голых людей, очень странных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Когда все таким образом освежались, то трогались в путь снова, а мальчики несли горящие головешки до следующей остановки»* (В.В. Деларю, 1987).

Индейцы пытались угощать Колумба и его матросов «сигаро». Отказ от трубки мира расценивался индейцами как враждебное отношение к ним. Однако

вскоре матросы Колумба стали привыкать к курению, оно стало доставлять им немалое удовольствие.

Вернувшись на родину, путешественники с увлечением рассказывали о жителях Нового Света. Их рассказы воспринимались с недоверием, на курящих матросов смотрели как на чудаков. Новых курильщиков табака не появилось, поскольку у матросов вскоре истощились запасы табака, и вскоре все о нём забыли.

После второго путешествия Колумба в Америку (1496 г.) курение стало бурно распространяться. В составе второй экспедиции наводился монах Роман Пане. Он-то и запасся семенами табака и, вернувшись на родину в Испанию, засеял ими обширные поля.

Первые табачные плантации появились в Португалии, Испании и других странах юга Европы. В 1559 г. французский посол при португальском дворе Нико прислал семена табака во Францию. Он рекомендовал королеве Екатерине Медичи и одному из её сыновей принимать табак в виде пилюль как средство от головной боли. Екатерина Медичи действительно страдала частыми мигренями, и аромат табака успокаивал головную боль. Королева растирала листья табака в порошок и нюхала его. Нюхание табака нашло своих последователей и превратилось в своеобразную моду. Табакерка стала своеобразной частью придворного этикета. До сих пор в музеях мы восхищаемся работами мастеров миниатюрной живописи и ювелирами, сделавшими из табакерок истинные шедевры искусства. Что касается Жано Нико, то его именем было названо основное вещество, входящее в табак – алколоид никотин.

К концу 50-х гг. XV в. в Испании открываются фабрики нюхательного табака. В конце XV и первой половине XVI в. табак выращивался как декоративное и лекарственное средство. Считалось, что табак снимает усталость, успокаивает головную и зубную боль, листья табака прикладывали к ранам. Но вскоре современники обнаружили, что все эти «чудодейственные» свойства табака являются мифическими, а вреда гораздо больше, чем думали (Е.С. Черник, Е.Б. Попова, 1984).

В 1565 г. Джон Хокинс привез эти растения в Англию, однако приемников в своем увлечении табаком не нашел, и только в 1573 г., когда сэр Фрэнсис Дрейк вновь привез табак в Англию, курение стало сначала его личным увлечением, а потом всеобщей модой (Richard H. Blum, 1970).

В распространении табака в Европе важную роль сыграла тридцатилетняя война, т.к. английские и испанские солдаты привезли табак в центральную Европу. В России табак находился под запретом до 1639 года, как утверждают, потому, что бедняки предпочитали посыпать табаком хлеб и таким образом употреблять его, что приводило к появлению *«неприятного запаха и зловонного дыхания»*. Русский тип курения табака также отличался от европейского. Здесь курильщики, якобы, вдыхали дым так глубоко и так часто, что в результате гипервентиляции в сочетании с интоксикацией это могло привести к потере сознания (Richard H. Blum, 1970).

Вопрос о времени появления табака в русском государстве является спорным. Одни считают, что курение табака было известно на Руси при царе Иване

1 У Грозном, другие полагают, что табак был известен здесь задолго до открытия Америки и что потребление его занесено на Русь не из Западной Европы, а из Азии (Е.С. Черник, Е.Б. Попова, 1984).

Так или иначе, потребление табака в России было под запретом до правления Петра I, который в 1697 г. разрешил торговать табаком за известную пошлину. Петр I был сам заядлым курильщиком табака, к чему пристрастился, когда побывал за границей. Сначала торговали заграничным табаком, затем в 1763 г. в Ромнах открылась контора для бесплатного снабжения русских табаководов семенами американских табаков и наставлениями по уходу за ними. Таким образом, табачная промышленность стала бурно развиваться и в России (Е.С. Черник, Е.Б. Попова, 1984). Однако это не значит, что табак совершенно беспрепятственно входил в жизнь и быт людей. Были и противники распространения табакокурения. Филарет в своей работе для трубочистов в 1602 г. осудил курение как опасный порок. Это была первая из брошюр такого рода, которых позже появилось очень много на эту тему.

В 1604 г. появилось «Контробвинение против табака», написанное Джеймсом I, новым наследником британского престола. Джеймс не стал терять время на развенчание табака как панацеи от всех болезней. Он просто проинформировал Высшего казначея Англии о том, что импортеры табака отныне будут платить высокую пошлину. Судя по «Контробвинению», Джеймс предпочел бы совсем запретить табак, но это было опасно при огромном количестве курильщиков, имеющих даже среди придворных. «Контробвинение» Джеймса было одной из первых попыток применить запрет. Но все, чего он добился, это отказ некоторых курильщиков от табака и переключение их на курение других трав. А купцы находили более выгодным ввозить табак контрабандой (Brian Inglis, 1975).

В ряде стран применялись карательные меры. Посетив Константинополь в 1611 г., Джордж Сэндис рассказывал, как по приказу Султана Амурата, человека, пойманного за курением, возили затем задом наперёд верхом на осле с трубкой, продёрнутой через ноздри. В Иране брат султана Шах Аббас наказывал примерно также, Сэр Томас Герберт, прибыв туда с британской делегацией в 1638 г., обнаружил, что Аббас приговаривал купцов, пойманных с контрабандой табака, к отрезанию носов и ушей, а караваны сжигалась. После того, как эти меры себя не оправдали, в обеих странах была введена смертная казнь». В Индии великий Могул Джехангар Хан издал указ о том, чтобы каждому, кого обнаружат курящим, разрезали рот. Когда послы из графства Голштейн прибыли в Москву в 1634 г., они увидели, как восьмерых мужчин и одну женщину публично избивали кнутами за продажу табака. В тот же год была введена *смертная казнь для привычных нарушителей*.

К середине XVII века в Европе в ряде стран имелись карательные законы против табака. Но не всегда эти законы основывались исключительно на отрицании табака как наркотике. В частности, русский царь Михаил беспокоился также из-за пожаров, часто возникающих по вине курильщиков. Кроме того, он подозревал, что там, где мужчины курят вместе, там может легко возникнуть заговор.

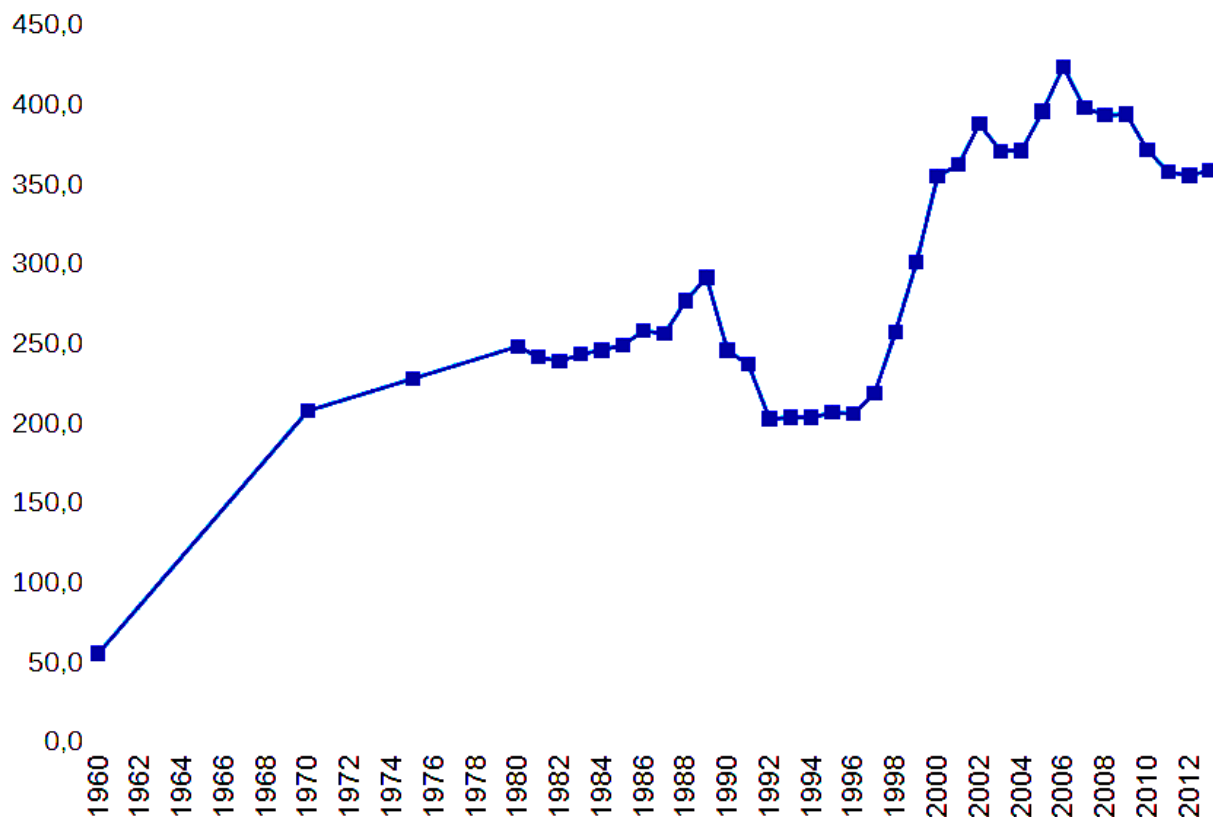
Но несмотря на запретительные и карательные меры, табак завоевал почти весь мир. Richard H. Blum (1970) допускает, что это произошло отчасти потому, что XV-XVIII вв. были эрой открытий и исследований. Всем хотелось подражать своим популярным героям-путешественникам, которыми они восхищались. Кроме того, растение было дешёвым, а технология его изготовления проста. А современные данные показывают, что решающую роль сыграли наркотические свойства табака.

В *новейшей истории* при современных средствах коммуникации табак стал широко доступен со всеми вытекающими для здоровья людей последствиями. Поэтому в развитых индустриальных странах с табакокурением ведется серьёзная борьба. Но формы и методы борьбы изменились. Наряду с законодательными успешно применяются просвещение и образование при приоритете законодательных мер. В США уже 3 десятилетия табачные кампании притесняются настолько, что вынуждены экспортировать большую часть своей продукции за рубеж: преимущественно в страны Азии, Африки, Восточной Европы и в Россию. А сами фирмы нередко перебазируются поближе к потребителю, например, в Женеву. Курильщики в США лишают медицинской страховки, увольняют с работы в первую очередь, а принимают на работу в последнюю очередь, т.к. они часто болеют и много времени тратят на перекуры. Права пассивных курильщиков, т.е. тех, кто не курит, но вынужден вдыхать табачный дым, тоже надёжно защищены. Курильщики могут курить только в специально отведённых для этого местах. Любой гражданин Америки имеет право подать в суд на табачную кампанию и выиграть судебный процесс, если докажет, что его болезнь возникла в связи с табакокурением. Ежегодно табачные кампании вынуждены выплачивать огромные штрафы и компенсации в связи с такими процессами. В результате число курильщиков в Америке снизилось более, чем на треть.

Не отстаёт от Америки и Европа. Как в Америке, так и в Европе реклама сигарет возможна только в местах их продажи внутри помещений. На курильщиков смотрят с сочувствием как на неполноценных людей. Курить – не модно! Вопреки протестам производителей табака и представителей рекламной индустрии, Европарламент принял закон, который называют одним из самых жёстких в мире. Уже к сентябрю 2002 г. предупреждающей надписью было покрыто не менее трети площади каждой сигаретной пачки, такими как: «Курение убивает. Не заставляйте детей вдыхать табачный дым» или «Курение ведёт к импотенции». К текстовым предупреждениям добавились иллюстрации: фотографии больных челюстей, лёгких, поражённых раком, и мозга, после инсульта. Запрещено называть сигареты «легкими», «мягкими», «с низким содержанием смол». Закон был принят и стал обязательен для всех стран Европейского Сообщества.

Россия: продажа населению сигарет и папирос, млрд. штук

Источник: Госкомстат/Росстат (www.gks.ru), сборники «Народное хозяйство РСФСР», «Российский статистический ежегодник», «Торговля в России».



В СССР–России, наоборот, с начала 60-х годов эпидемия курения неуклонно росла. Международный табачный капитал, вытесняемый из США и Европы, стал активно осваивать новый рынок.

Сегодня Россия входит в число самых курящих стран мира. Сегодня курение наряду с алкоголем – главная угроза здоровью россиян и причина смертности. Расчеты отечественных специалистов и экспертов ВОЗ показали, что из полу-миллиона мужчин, ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причина смерти была связана с курением. Доказано, что курение приводит в среднем к потере от 7 до 20 лет жизни. В особой защите от курения нуждаются дети и молодёжь.

**Курение табака наряду с ранней алкоголизацией
является одним из главных факторов риска
вовлечения в наркоманию**

Как было уже отмечено, основными инструментами борьбы с алчностью производителей и сбытчиков табака является законодательство в области доступности и пропаганды курения. В России борьба ведётся с переменным успехом. Наша страна одна из последних подписала Рамочную конвенцию ВОЗ по

борьбе против табака (РКБТ) — лишь в 2008 году — что свидетельствует о наличии сильного протабачного лобби во властных структурах. В начале третьего тысячелетия Россия по факту стала *«опорной страной глобальной табачной индустрии»* (А.К. Демин и др., 2012), где 90% столичного и 60% провинциального бизнеса принадлежит международным табачным кампаниям, которых на Западе сильно потеснили. Большая часть сигарет изготавливается из импортного сырья, т.к. доля табачных плантаций в России составляет всего 1%. Однако борьба с табачной эпидемией продолжается.

Сегодня в России есть 2 основных документа, которые постоянно дорабатываются и дополняются.

1. Федеральный Закон *«Технический регламент на табачную продукцию»* №268-ФЗ. Принят Государственной Думой 3 декабря 2008 г. Одобрен Советом Федерации 17 декабря 2008 г.

Главным нововведением стало появление предупредительных надписей на пачках сигарет, которые по закону должны занимать не менее 10% от площади большей стороны потребительской тары табачных изделий и наноситься чётким, легко читаемым шрифтом.

2. Правительством Российской Федерации 23 сентября 2010 года (№1563-Р) была утверждена *«Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2015 годы»*. Она была разработана на основе вышеназванного Международного документа – Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ), ратифицированной Россией 11 апреля 2008 года.

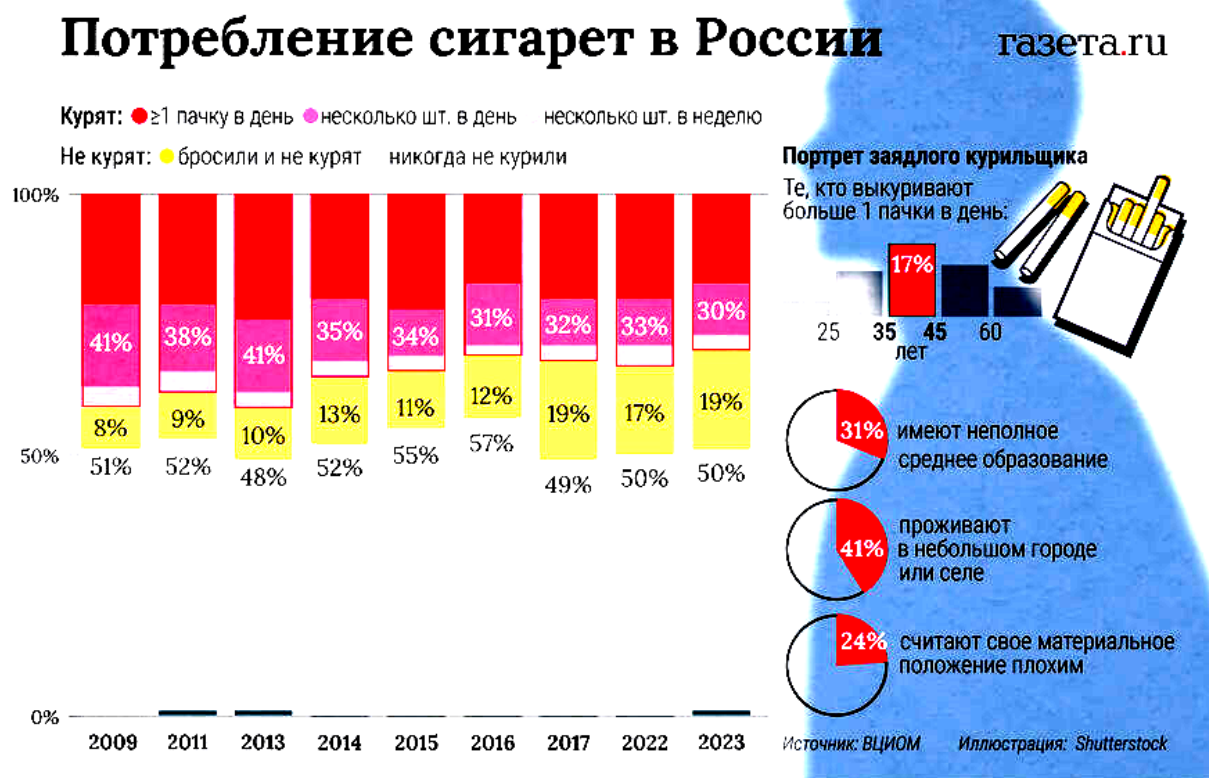
В Концепции указано, что продвижению табачной продукции на рынок Российской Федерации и дальнейшему увеличению числа её потребителей способствуют низкие налоги и цены на табачные изделия, активная реклама табака, низкая информированность населения о вреде потребления табака и воздействии табачного дыма на человека, недостаточный уровень организации профилактической работы и медицинской помощи, направленных на отказ от потребления табака.

После принятия антитабачных законов ситуация стала улучшаться. По данным Росстата, количество курящих в России в период с 2009 по 2023 год уменьшилось с 41% до 30%.

Однако в последнее десятилетие изворотливый табачный капитал нашёл новую лазейку. Все шире внедряются якобы *«безопасные»* и *«помогающие бросить курить»* электронные устройства. При общей тенденции к снижению числа курильщиков в России, каждый шестой курильщик сейчас выбирает «электронки». В результате – вейпомания со всеми вытекающими последствиями для кошельков и здоровья россиян. В их числе – болезнь EVALI, острое легочное повреждение, вызванное потреблением вейпов и электронных сигарет, которые имеет сходже с COVID–19 симптомы. В подростковом возрасте тяжёлый удар наносится по активно развивающемуся мозгу, что опасно с точки зрения интеллектуального потенциала нации.

Больше всего вопросов вызывает отсутствие в российском законодательстве статей, ущемляющих права людей, которые сознательно наносят вред своему здоровью и тем самым наносят ущерб не только себе, но и всему обществу. И, наоборот, нет нормативно-правовых актов (НПА), поощряющих как людей, ведущих здоровый трезвый и некурящий образ жизни, так и бизнес, предлагающий трезвые здоровые альтернативы. В законодательстве прежде всего западных стран такие статьи есть, и они реально работают (В.В. Аршинова). Очевидно, – это есть результат лоббирования определенных бизнес и политических сил.

Подводя итог разделу по истории табака, отметим, что его история по сравнению с возрастом современного человека (40 тысяч лет) ещё более недавняя, чем история алкоголя – в истории Европы (и в России) всего несколько веков. Не курили «плохие мальчики» – известные герои русской литературы Онегин и Печорин. Ещё в конце XX столетия почти не курили российские женщины, а в школах курили в основном только «трудные» дети. Разговоры о том, что мы «всегда курили», – опасный миф, который дезориентирует общественное мнение и мешает принять адекватные меры защиты населения от табака.



Литература

1. Гринченко Н.А. Основы антинаркотического воспитания (спецкурс для студентов педвузов). Издание 2-е, испр. и доп. Липецк, 2000. 223 с.
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 (Часть 2) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf
3. Дёмин А.К., Дёмина И.А., Дёмин А.А., Дёмина И.А. Россия: дело табак. Расследование

- массового убийства. Первое специальное независимое расследование социально опасного бизнеса в национальных интересах: малоизвестные факты, анализ, рекомендации. Москва: Российская ассоциация общественного здоровья, 2012. 555 с. Табл. 24. Рис. 275, библиография около 2000 – 75 а.л. ISBN 5-93782-005-5.
4. Заридзе Д.Г. Курение – главная угроза здоровью россиян. Соратник. 2001. Июль-август. С. 2.
 5. Европа бросает курить // Коммерсантъ Власть. 2001. 22 мая. С. 38.
 6. Какие катастрофы страшнее. Аргументы и факты. 2001. №5. С. 24.
 7. Курение и здоровье (материалы МАИР) / Под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето (перевод с английского). М.: Медицина, 1989. 383 с.
 8. Минздрав заявил о схожести симптомов болезни вейперов *evali* с covid-19. <https://tass.ru/obschestvo/21716363> (дата обращения 01.09.2024).
 9. Курение в России: октябрь 2024. Левада-центр. <https://www.levada.ru/2024/11/21/kurenie-v-rossii-oktyabr-2024/> (дата обращения 12.07.2025).

ИСТОРИЯ НАРКОМАНИИ

Употребление наркотиков является традиционным на Востоке. В ряде мусульманских стран запрет на алкоголь сочетается с разрешением употреблять гашиш (препарат конопли), хотя Коран и запрещает употребление любых одурманивающих веществ. Опиум на Востоке длительное время использовался в качестве одного средства – лечебного. Использование опиума с целью наркотического опьянения началось на Востоке в VII веке, когда арабы в ходе завоеваний установили свою власть в Палестине, Сирии, Египте и других странах Северной Африки, в Закавказье, Иране, Средней Азии, Афганистане, части Индии (современный Пакистан).

В XVI веке португальские моряки завезли в Китай привычку курить опиум. Число опиоманов и курилен росло, мак возделывался внутри страны, поэтому вскоре Китай стал крупнейшим импортёром опиума. Распространению наркотиков на Востоке способствовала и политика Великобритании, которая в XIX веке провела две опиумные войны за право беспрепятственно ввозить опиум на территорию Китая с целью ограбления и наживы. Опиумные войны – наглядный пример экономической и политической эксплуатации. Великобритания ввозила опиум, а вывозила ценные китайские товары: шелка, чай, пряности и т.п.

Курение опиума достигло в Китае печальных размеров. Опиумную наркоманию Китай смог преодолеть только в начале XX столетия во время Китайской революции.

В Европе опиум появился в XVIII веке и вначале применялся преимущественно в медицинских целях. Другим завезённым наркотиком был кокаин. Первая волна наркомании здесь относится к XIX веку и связывается с именами некоторых западноевропейских интеллектуалов, в частности З. Фрейда, который ошибочно считал кокаин стимулирующим и лечебным средством и рекомендовал его для повышения работоспособности. Последствия таких рекомендаций оказались удручающими. Поздний Фрейд понял свою ошибку и советовал быть осторожными с наркотиками.

В России первые случаи наркомании появились в начале XX столетия, но

эпидемии наркомании не возникло. Конкретный случай описан у Михаила Булгакова в рассказе «Морфий», по мотивам которого снят художественный фильм (2008).

В новой и новейшей истории на Западе наркомания как серьёзная социальная проблема возникла лишь с 60-х годов XX столетия. Судьбоносной в становлении современной наркомании стала деятельность опять-таки интеллектуалов: Хаксли, Лири, Олперта, решивших поэкспериментировать над собственным сознанием. Лири и Олперт, будучи профессорами Гарвардского университета в США, начинают массовые эксперименты на студентах-добровольцах. Они издают специальную литературу, пропагандируют наркотики, им кажется, что они нашли новую святыню, которая не зависит ни от цвета кожи, ни от религиозной принадлежности. В период с 1960 по 1965 годы студенческая молодёжь увлекается идеями Лири и начинает экспериментировать с наркотиками, изменяющими сознание, прежде всего, с марихуаной (препаратом конопли). Наркотики становятся символом молодого поколения, протестующего против войны во Вьетнаме, против устоев старшего поколения. Наркотики – часть субкультуры движения «хиппи». Этим поспешили воспользоваться те, кто умеет делать деньги на человеческих слабостях. С помощью наркомафии наркотики стали распространяться с угрожающей быстротой. Поздний Лири пересмотрел свои взгляды, но дело было сделано: эпидемия наркомании началась. Джина из бутылки выпустить легко.

История о начале глобальной эпидемии наркомании является поучительной для тех интеллектуалов, которые, не причиняя себе особого вреда, бездумно навязывают свои фантазии и пороки массам народа

История наркомании также даёт пищу для размышлений об экономических и политических мотивах наркотической эксплуатации. Распространению наркомании в конце второго – начале третьего тысячелетия, по данным руководителя научно-практического центра Института социально-экономических проблем народонаселения РАН Н.Е. Марковой, значительно способствует алчность алко-гольно-табачно-наркотического капитала – корпорации «D» (drugs).

Корпорация «D» превратила наркотики в идеальный товар, *«намертво вцепляющийся потребителю в глотку»*. Доход от продажи 1 кг героина составляет свыше ста тысяч долларов США. Стоимость 1 т сырья после переработки в кокаин возрастает на 400%.

Корпорация «D» вкладывает огромные средства в индустрию развлечений (дискотек, клубов, баров, кафе, рок-концертов), которые одновременно являются и рынком сыта наркотиков. Целевая группа корпорации «D» – подростки и молодые люди от 12 до 25 лет.

Эпидемия наркомании в России, делает вывод Н.Е. Маркова, – «*следствие воплощения научной стратегии маркетинга и рекламы наркотиков как товара*». Специалистам хорошо известны «четыре Пи», обеспечивающие максимальный объём продаж:

Product + Price + Place + Promotion

Товар (product) – это героин, кокаин, гашиш, ЛСД, экстази и пр. *Цена (price)* – ниже мировых и доступна потребителю. *Место (place)* – по информации СМИ и правоохранительных органов: дискотеки, бары, клубы, кафе, образовательные учреждения, розничная продажа. *Продвижение (promotion)* – реклама средствами искусства и СМИ.

В начале третьего тысячелетия доля наркотиков растительного происхождения стала снижаться, а на смену им пришли так называемые «дизайнерские» наркотики, «соли» и спайсы, то есть синтетические, которые являются ещё более разрушительными для здоровья и личности.

Антинаркотическое законодательство не успевает вносить их в список запрещённых средств. Проблема наркомании актуальна как никогда. Государственные и общественные воспитательные институты должны смело посмотреть в глаза реальности. Сегодня важнейшим в деле профилактики наркомании является **политика снижения спроса**, заполнение подлинными ценностями экзистенциального вакуума, в котором пребывает личность, формирование у неё позитивного мышления, стремления к творческому самовыражению, способности «благоговеть» перед Жизнью во всех её проявлениях. Эти качества должны стать социально востребованными и престижными в нашем обществе.

Литература

1. Гринченко. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-003-1 (Часть 1). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf
2. Левин Б.М., Левин М.Б. Наркомания и наркоманы: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1991. 160 с. ISBN: 5-09-002782-X.
3. Наркотики и яды: Психodelики и токсические вещества, ядовитые животные и растения / Сост. В.И. Петрова, Т.И. Ревяко. Мн.: Литература, 1996. 592 с. ISBN 985-6274-65-6

ВЫВОДЫ ПО ИСТОРИИ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ

История человечества значительно древнее, чем история алкоголя. Потребление слабоградусных алкогольных изделий по времени составляет не более 10–25%, а крепких алкогольных изделий – не более 1,25% возраста «человека разумного». Иными словами, алкоголь относительно недавнее и весьма сомнительное «приобретение» Homo Sapience.

Табакокурение в истории Европы (и особенно России) насчитывает всего несколько веков. В России табак утвердился позже, чем в Европе, а первая табачная фабрика была построена в С.-Петербурге лишь во второй половине XIX века с участием иностранного капитала. Ещё в конце XX столетия почти не курили российские женщины, а в школах курили в основном только «трудные» дети. Разговоры о том, что мы *«всегда курили»*, – опасный миф, который дезориентирует общественное мнение и мешает принять адекватные меры защиты населения от табака.

В древности, когда были обнаружены свойства некоторых растений веществ одурманивать и изменять сознание, они тотчас были взяты под контроль вождями племён, жрецами, шаманами и первоначально применялись только в религиозных, культовых и медицинских целях. Однако социальная история наркотиков началась значительно позже и первое время тоже ограничивалась *ритуальным употреблением* в честь различных значимых событий: смены времён года, удачной охоты, сбора урожая и т.п.

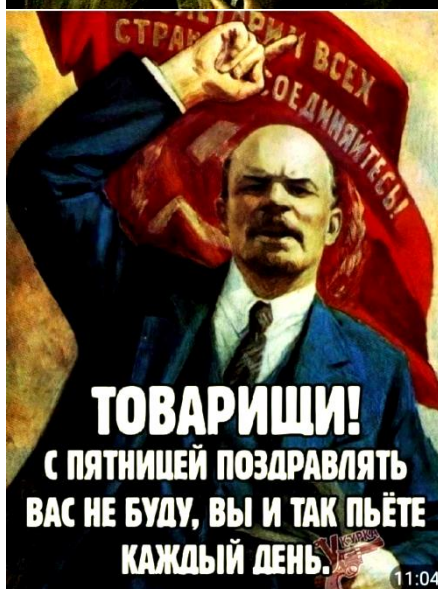
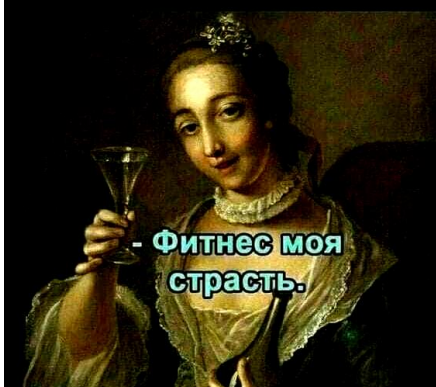
Дальнейшему распространению опьяняющих веществ во многом способствовала слепая вера людей в безобидность их употребления, в их мифические целебные свойства. Нередко это были заблуждения интеллектуалов, которые спешили поделиться своими «открытиями» с остальным миром. Но это только половина правды. Важнейшей причиной глобальной алкогольно-табачно-наркотической эпидемии является *стремление определённых социальных групп использовать эти вещества для обогащения и экономической эксплуатации, а также как средства манипулирования людьми*. Так в царской России, а позже и в СССР алкоголь, по сути, стал дополнительным налогом и средством пополнения казны и госбюджета. Позже к этому источнику сомнительного дохода добавился табак. Себестоимость производства водки, табачных изделий в сотни раз ниже их рыночной цены.

Кроме постоянной пропаганды алкоголя и табака, как и порочного образа жизни в целом, во всевозможных развлекательных программах и в фильмах, сегодня развёрнута самая настоящая алкогольная война в *социальных сетях*. Против россиян работает целая индустрия по созданию профессиональных картинок и роликов с целью программирования населения на пьяный, разгульный образ жизни с опорой на положительные эмоции.

Главный исторический урок состоит в том, что насаждение наркотиков всех мастей и видов, прежде всего, алкоголя и табака, держится на лжи и обмане, целью которых являются эксплуатация, стремление жить за чужой счёт, одурачивание и манипулирование людьми.



Недавно узнала, что при
открытии бутылки с
вином задействуется
14 мышц.



Если зелёный чай
с мелиссой не
утолит все ваши
печали, открывайте
шампанское.



ИНОГДА НАДО ПРОСТО ВЗЯТЬ И
НАБУХАТЬСЯ.
ЭТО КОНЕЧНО ЖЕ НИЧЕГО НЕ
РЕШИТ, НО НАБУХАТЬСЯ НАДО!



Примеры алкогольной войны в социальных сетях

ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разделе по обществознанию представлены два подхода к использованию потенциала данного учебного предмета.

Автор первого подхода – *Михаил Михайлович Соловьев* – социолог, историк, общественный деятель, автор более 100 публикаций, в том числе двухтомной монографии: «Сталинизм: уроки истории и современность», где на основе исторических и социологических исследований он подробно описал феномен сталинизма, и, в частности, показал отношение сталинизма к алкоголю и курению. (См: Соловьев М.М. Сталинизм: уроки истории и современность. Том 1. М.: ООО «Традиция», 2025. 480 с.; Соловьев М.М. Сталинизм: уроки истории и современность. Том 2. М.: ООО «Традиция», 2025. 362 с.). Это – ученик известного российского трезвенника, доктора исторических наук, председателя Казанского отделения Международной Независимой ассоциации трезвости из Казани – Ловчева Владимира Михайловича.

В основе – опытно-экспериментальная профилактическая трезвенная деятельность в рамках преподавания обществознания как учебного предмета в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №151 с углубленным изучением отдельных предметов» Кировского района г. Казань, которую он проводил с сентября 2023 года по июль 2024 года, то есть в течение полного учебного года, взяв за основу «Федеральную рабочую программу основного общего образования «Обществознание» (для 6-9 классов образовательных организаций)».

В результате своего учебно-практического эксперимента автор пришёл к выводу, что школьная образовательная программа по предмету «Обществознание» содержит немалый профилактический потенциал, потому что в рамках этой дисциплины можно поведать: о трезвеннических идеях Л.Н. Толстого, о трезвенническом движении в Северной Америке, об антиалкогольном и антитабачном законодательстве в современной России, об экономическом уроне, наносимом продажей алкоголя и табака, о Международной независимой ассоциации трезвости, об антиалкогольных идеях христианства, о позитивных психотерапевтических средствах как альтернативах алкогольной продукции и т.д.

Материал, представленный в таблице, может пригодиться не только учителям средних общеобразовательных учреждений, но и преподавателям высших учебных заведений, социальным работникам, а также всем активистам трезвеннического движения.

Второй автор – *Денис Александрович Шевчук* – профессиональный юрист и экономист, общественный деятель, имеет два высших образования, активный участник трезвеннического движения в России, является экспертом по теме зависимостей и участвует в разработке федеральных законов. Постоянно повы-

шает свой профессионализм на многочисленных курсах повышения квалификации. Он предлагает фактологию для разработки и проведения конкретных уроков обществознания в рамках программных тем и подразделов, что может быть использовано учителем-предметником для трезвенного просвещения обучающихся.

АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ [М.М. СОЛОВЬЕВ]

**Таблица. Рабочая программа по учебному предмету «Обществознание»
(6-9 классы)**

Кл.	Номер раздела и количество часов	Название раздела и темы, входящей в раздел	Антинаркотическое и профилактическое содержание материала
6	Раздел 1. (20 часов)	Человек и его социальное окружение (тема 1.1. Социальное становление человека)	Одно из важных отличий человека от животного заключается в том, что у человека есть чувство стыда, а у животного его нет. Употребление алкоголя притупляет или вовсе упраздняет стыд. Иными словами, алкоголь – это средство, которое приближает человека к животному состоянию. В юмористической форме на этот аспект обратил внимание журнал «Чаян». В 1972 году в номере 19 (808) журнал поместил рисунок «человек плюс бутылка водки равно свинья» [18, с.20]. Верно писал знаменитый философ, представитель римского стоицизма Марк Аврелий: <i>«Никогда не считай полезным для себя то, что когда-либо побудит тебя... забыть стыд...»</i> . [14, с.28.]
6		Тема 1.2. Деятельность человека. Учебная деятельность школьника	Говоря о правах и обязанностях обучающегося, следует отметить, что курение и употребление алкогольных напитков на территории школы запрещены. И это правильно, ведь курение и распитие алкогольных напитков во всех смыслах отвлекает от учебного процесса.
6	Раздел 2. Общество, в котором мы живём (10 часов)	Тема 2.2. Положение человека в обществе	Говоря о социальных группах, в частности об их роли в жизни человека, следует сказать, что при решении какой-либо общественной проблемы эффективно действовать не в одиночку, а объединившись с другими людьми. К примеру, Л.Н. Толстой рекомендовал объединяться всем единомышленникам при решении такой проблемы как алкоголизм. В 1888 году в статье «Пора опомниться!» он пишет: <i>«Если сцепились рука с рукой люди пьющие и торгующие вином и наступают на других людей и хотят спойть весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы их и их детей не споили заблудшие люди»</i> [24, с.49].

6		Тема 2.3. Роль экономики в жизни общества. Основные участники экономики.	На первый взгляд может показаться, что от продажи алкогольных «напитков» и сигарет государство выигрывает. На самом деле это не так. Спаивая и скуривая народ, государство тратит большие деньги на лечение алкоголиков, на лечение различных болезней, вызванных курением и употреблением алкоголя. Существенные суммы необходимы также на лечение и содержание больных детей (даунов, олигофренов), рожденных у алкоголиков и курильщиков. Немало денег также нужно, чтобы восстановить урон от пожаров, которые учиняют люди, кидающие горящие, непотушенные окурки на землю.
6		Тема 2.5. Культурная жизнь.	Не все традиционные ценности русского народа хороши, и не все надо воспроизводить. Например, такая традиция как сопровождение различных торжественных событий (Новый год, День рождения, свадьба, получение диплома, покупка автомобиля и т.д.) алкогольными возлияниями – традиция, на мой взгляд, плохая и вредная, воспроизводить которую не следует. В своей книге «Теоретическая, социальная и практическая философия» доктор философских наук, профессор В.И. Курашов заявляет: «...кто никогда не пил водки, не ел квашеной капусты и пирогов, – не вполне русский по духу...» [9, с.419]. То есть В.И. Курашов считает, что употребление водки – это неотъемлемая составляющая русской нации, русского этноса: если водку не пьешь, значит не русский. Его мнение, конечно, ошибочно. Во-первых, русские изначально по отношению к алкоголю всегда были разные: кто-то пил, кто-то не пил. Во-вторых, не действие человека делает его принадлежащим к какой-либо нации и этносу, а его самосознание, его самоопределение. Если человек считает себя русским, значит он русский, если человек считает себя татарин, то он татарин, если человек считает себя американцем, то значит он американец.
7	Раздел 3. Основы российского права (12 часов)	Тема 3.5. Виды юридической ответственности.	За курение в общественном месте, согласно административному кодексу Российской Федерации, полагается штраф. Так, пункт 1 статьи 6.24 КоАП РФ гласит: «Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, – влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пяти сот рублей» [8]. За курение на детских площадках сумма штрафа еще больше. Пункт 2 статьи 6.24 КоАП РФ гласит:

			<p>«Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на детских площадках – влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей» [8]. За распитие алкогольных напитков в общественном месте, согласно административному кодексу, также полагается штраф. Пункт 1 статьи 20.20 КоАП РФ гласит: «Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, – влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей» [8]. За приобретение, хранение, изготовление наркотических средств, согласно уголовному кодексу Российской Федерации, полагается штраф или лишение свободы. Так, пункт 1 статьи 228 УК РФ гласит: «Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере – наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок» [25]. За те же деяния, совершенные в крупном размере, согласно пункту 2 статьи 228 УК РФ, полагается лишение «...свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового» [25]. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере согласно пункту 3 статьи 228 УК РФ «...наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового» [25]. Совершение преступления в алкогольном, наркотическом (или ином) опьянении, согласно пункту 1.1. статьи 63 УК РФ, может являться обстоятельством, отягчающим наказание [25].</p>
8	Раздел 2. Человек в	Тема 2.2. Наука и образование в	<p>В современной России активно развивается такая научная дисциплина как наркоконфликтология, которая изучает, например, противоборство алкогольной традиции и трезвеннической субкультуры. Это противоборство</p>

	мире культуры (11 часов)	Российской Федерации	происходит в разных сферах человеческой жизни: в литературе, в живописи, в музыке, в философии, в науке, в повседневной жизни и т.д. Для более подробного ознакомления с сутью наркоконфликтологии рекомендую обратиться к работам доктора исторических наук В.М. Ловчева: «Алкоголь в европейской культуре» [11], «Алкоголь в российской культуре» [12] и мн. др.
8	Тема 2.3. Роль религии в жизни общества		Религия регулирует разные сферы жизни человека, в том числе регулирует его поведение в отношении психоактивных веществ, в частности алкоголя. Обратимся к самой распространенной в России религии – христианству. В некоторых христианских конфессиях разрешено употребление алкоголя, но в небольших количествах – пьянство же, злоупотребление алкоголем, – запрещены. Данные конфессии считают, что в рай не попадут только пьяницы, т.е. только те, кто много употребляет алкоголь. Видимо они ссылаются на слова апостола Павла: <i>«Не обманывайтесь... пьяницы... Царства Божьего не наследуют»</i> (1-е Кор. 6:9-10)[2], понимая под пьянством обильные алкогольные возлияния. Другие христианские конфессии вовсе отказываются от алкоголя (например, адвентисты седьмого дня, евангельские христиане баптисты (ЕХБ), харизматы), они считают, что даже в небольших количествах алкоголь вреден и является грехом. На наш взгляд, христиане данных конфессий более последовательны. Дело в том, что помимо выше приведенных слов у апостола Павла есть и другие слова: <i>«...если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего»</i> (1-е Кор. 8:13). Понятно, что речь здесь идет не только о мясе, но и о любом продукте, в том числе об алкогольных напитках. То есть христианин (или любой другой человек), употребляя алкоголь даже в малых дозах, может соблазнять других людей пить алкоголь в больших дозах. Иными словами, если одни люди умеют пить алкоголь в малых дозах, то другие не умеют пить в малых дозах. Выпивая малую дозу, они не могут остановиться, и продолжают пить до тех пор, пока не окажутся без чувств, пока не упадут, пока не будут валяться, пока не попадут в полицию и т.д. Поэтому у тех, кто соблазняет людей, будет большое горе, о чем говорил Иисус Христос в одной из своих проповедей: <i>«...кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему жерновный камень на шею и бросили его в море»</i> (Мк. 9: 42). Соответственно, если человек хочет следовать заповеди Иисуса Христа – <i>«... возлюби ближнего твоего, как самого себя»</i> (Мф. 22:39), хочет быть благословенным, то он должен полностью отказаться от употребления алкогольных изделий, т.е. должен быть трезвенником [19].

8		Тема 2.4. Роль искусства в жизни человека	Искусство выполняет множество функций. Далеко не последнее место среди них занимает трезвенническая функция. Например, многие шедевры искусства используются в профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ). Так, автор данной статьи на одном из МНАТовских мероприятий выступил с докладом о роли раннехристианской живописи в профилактике употребления ПАВ, где рассказал о том, как можно использовать в трезвеннической деятельности такие изображения первых веков нашей эры как изображения Адама и Евы, Иоанна Крестителя, Петра, Иисуса Христа и т.д. Материалы данного доклада были оформлены в научную статью и опубликованы в крупнейшем российском журнале [22].
8		Тема 2.5. Роль информации в современном мире.	Говоря о культуре и информационной безопасности следует отметить, что согласно статье 21 Федерального закона «О рекламе» от 13.03.2006 (№38-ФЗ) в телепрограммах и радиопрограммах запрещена реклама алкогольных изделий [28] (впрочем, так называемое «безалкогольное пиво» активно рекламируется). В современной России запрещена также реклама табака, табачных изделий, никотинсодержащей продукции, курительных принадлежностей, устройств для потребления никотинсодержащей продукции, кальянов. В том числе запрещена демонстрация табачных изделий и т.п. во вновь созданных и предназначенных для взрослых и детей аудио- и видеоматериалах (фильмах, телепередачах и т.п.). Впрочем, в материалах для взрослых запрет с оговоркой: если табачное изделие или процесс курения является неотъемлемой частью художественного замысла, то демонстрация их разрешается, но в таком случае вещатель и организатор демонстрации табачных изделий должен запустить социальную рекламу о вреде курения (всё это согласно статье 16 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» от 23.02.2013 (№15-ФЗ) [29] Понятно, что демонстрация табачных изделий, процесса потребления табака и т.п. допускается «...при информировании населения о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, вредном воздействии окружающего табачного дыма и веществ, выделяемых при потреблении никотинсодержащей продукции в средствах массовой информации при проведении информационных кампаний» [29].

9	Раздел 1. Человек в политическом измерении (6 часов)	Тема 1.1. Политика и политическая власть	Только при демократическом политическом режиме возможно участие граждан в политической жизни страны, и вообще любое активное участие в общественной жизни. Как граждане участвуют в общественной (в частности, политической) жизни при демократическом режиме, хорошо показал Алексис Токвиль в своей книге «Демократия в Америке». Например, он пишет, как обеспокоившись проблемой алкоголизма в своем обществе, американцы предпринимают конкретные шаги по ее решению: участвуют в принятии антиалкогольных законов (например, в 1650 году в штате Коннектикут был принят закон, по которому пьянство подвергалось строгому наказанию; в 1827-1828 гг. в штате Нью-Йорк были приняты законы, согласно которым было запрещено посещать заведения, в которых по воскресеньям продавались спиртные напитки и т.д.), создают общества трезвости (в 1831 г. в обществах трезвости Соединенных Штатов состояло 270 тысяч человек) и т.д. [21; 20, с.46-47]. Приведем пример из истории России. [...] 1990-е годы – годы наиболее активной трезвеннической деятельности граждан. Например, 8-9 июля 1991 года создается Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ), с августа 1991 года начинает выходить информационный бюллетень МНАТ – «Феникс». В 1993–1994 гг. стало расти ежемесячное приложение к «Фениксу», позднее названное «Эйфорией» [17, с. 68].
9	Раздел 3. Человек в системе социальных отношений (11 часов)	Тема 3.4. Отклоняющееся поведение и здоровый образ жизни	Одной из форм современных девиаций (т.е. отклоняющегося, ненормального поведения) – является пьянство. Помимо всего прочего, пьянство наносит вред психическому и физическому здоровью человека. Как же решить данную социальную проблему? Для этого вначале нужно выявить причины употребления алкогольных напитков. Как-то один мой знакомый сказал мне: <i>«Я на заводе работаю. Очень тяжело. Поэтому в выходные, в субботу и воскресенье, отдыхаю – пью пиво»</i> . Действительно, многие люди прибегают к алкоголю как к средству, которое, по их мнению, может помочь им в трудной жизненной ситуации. Таких людей следует проинформировать (а потом и показать им на своем личном примере), что в трудных жизненных ситуациях можно прибегать к позитивным средствам. Среди позитивных психотерапевтических средств можно выделить следующие: 1. <i>Чтение книг</i> . Читая книгу, человек погружается в другой мир, который отвлекает его от ненужных забот. Еще важный момент: когда читающий видит, что автор книги или герой произведения сталкивались (сталкиваются) с такими же проблемами с какими столкнулся он сам, то ему станет легче, потому что ощутит, что он не одинок в своей проблеме. Не случайно герой романа Анатолия Мариенгофа «Циники» (по мнению И.А.

			<p>Бродского этот роман один из самых новаторских произведений в русской литературе XX века) в темные и тяжелые минуты, чтобы рассеять мрачное настроение предлагает своей девушке почитать «Сатирикон» Петрония: <i>«Ольга лежит на диване, уткнувшись носом в шелковую подушку. Я плутаю в догадках: «Что случилось?» Наконец, чтобы рассеять катастрофически сгущающийся мрак, робко предлагаю: Хотите, я немножко почитаю вам вслух? Молчание. – У меня с собой «Сатирикон» Петрония»</i>. [13, с. 17.]</p> <p>2. Вкусная еда. Марина Цветаева 3 марта 1915 года написала: <i>«Быть как стебель и быть как сталь / в жизни, где мы так мало можем... / – Шоколадом лечить печаль / И смеяться в лицо прохожим!»</i> [30, с. 86.].</p> <p>3. Молитва. В 1946 году Анна Ахматова написала следующие строчки: <i>«В каждом древе распятый Господь, / В каждом колосе тело Христово, / И молитвы пречистое слово / Исцеляет болящую плоть»</i> [1, с.210]. Но еще до Анны Ахматовой в 1839 году психотерапевтическое свойство молитвы отметил М.Ю. Лермонтов: <i>«В минуту жизни трудную / Теснится ль в сердце грусть: / Одну молитву чудную / Твержу я наизусть. / Есть сила благодатная / В созвучье слов живых, / И дышит непонятная, / Святая прелесть в них. / С души как бремя скатится, / Сомненье далеко – / И верится, и плачется, / И так легко, легко...»</i> [10, с. 457].</p> <p>4. Поездка на природу. В стихотворении Иосифа Бродского «С видом на море», написанном им в октябре 1969 года в Гурзуфе, мы читаем: <i>«Когда так много позади / всего, в особенности – горя, / поддержки чьей-нибудь не жди, / сядь в поезд, высадись у моря. / Оно обширнее. Оно / и глубже. Это превосходство – / не слишком радостное. Но / уж если чувствовать сиротство, / то лучшие в тех местах, чей вид / волнует, нежели язвит»</i> [4, с.325-326].</p> <p>5. Поездка в общественном транспорте. Это психотерапевтическое средство отмечает в своих стихах Булат Окуджава: <i>«Когда мне невмочь пересилить беду, / Когда подступает отчаянье, / я в синий троллейбус сажусь на ходу, / в последний, / в случайный»</i> [16, с.34]. И эта поездка помогает, вот ее результат: <i>«Полночный троллейбус плывет / по Москве, / Москва, как река, затухает, / и боль, что скворчком стучала в виске, / стихает, / стихает»</i> [16, с.35].</p> <p>6. Игры. Как верно пишут исследователи В.Е. Столяренко и Л.Д. Столяренко, игра – это «самоценность как отдохновения от тягот реального внешнего бытия» [23, с.105].</p> <p>7. Занятие философией, постижение мудрости. О том, что занятия философией успокаивают писал позднерим-</p>
--	--	--	--

			<p>ский философ Боэций в своей знаменитой работе «Утешение философией» [3]. Философ XII века Гуго Сен-Викторский писал, что постижение мудрости приносит вместе с утешением – счастье и блаженство: «... <i>высшим утешением в жизни становится постижение мудрости, и тот, кто вкусил ее, обретает счастье, а кто овладел ею, достигает блаженства</i>» [6, с.300]. Постигание религиозных истин, по утверждению Иисуса Христа, приносит вместе с утешением и свободу: «... <i>познаете истину, и истина сделает вас свободными</i>» (Ин. 8:32). Наверное, каждый из нас сталкивался с неудачами в любовных отношениях. В таких случаях можно обратиться к произведениям Овидия, Генриха Гейне и Константиноса Кавафиса, где они дают нам ряд ценных советов.</p> <p>Например, если женщина не отвечает нам взаимностью, Генрих Гейне дает два совета: или влюбиться в другую женщину или отправиться путешествовать: «<i>Когда тебя женщина бросит, – забудь, / Что верил ее постоянству. / В другую влюбись или трогайся в путь. / Котомку на плечи – и странствуй</i>» [5]. Овидий дает следующие советы: 1. Трудись («<i>Делом займись – и тотчас делу уступит любовь</i>» [15, с.207]). Особенно Овидий советовал сельскохозяйственные работы [15, с.207, 208]; 2. Общайся [15, с.210]: «<i>Только не будь одинок: одиночество вредно влюбленным! / Не убегай от людей – с ними спасенье твое</i>» [15, с.219]; 3. Любуйся красотой природы [15, с.210]; 4. Вспоминай о злых делах по отношению к тебе со стороны девушки: «... <i>приводи себе чаще на память / Все, что девица твоя сделала злого тебе</i>» [15, с.211]; 5. Ищи в возлюбленной недостатки: «<i>Женские можешь достоинства ты обратить в недостатки / И осудить, покривив самую малость душой. / Полную женщину толстой зови, а смуглую – черной, / Если стройна – попрекни лишней ее худобой, / Если она не тупица, назвать ее можно нахалкой, / Если пряма и проста – можно тупицей назвать</i>» [15, с.212]; 6. Влюбись в другую девушку (женщину): «<i>Если же ты неразумно одной лишь владычице предан – / Сердцу найди своему спешно вторую любовь /... Новая будет любовь смертью для прежней любви</i>» [15, с.215-216]. И т.д. В 1921 году Константинос Кавафис при любовных неудачах рекомендовал обращаться к искусству: «<i>Я в искусство перенес / тайные мои надежды, / полужримые черты, / о несбывшейся любви./ ведь оно определяет / служит к украшенью жизни, / сочетает впечатленья, / чувство самосохраненья...</i>» [7, с.151].</p>
--	--	--	---

Литература

1. Ахматова А. Малое собрание сочинений. СПб.: Азбука, Азбука Аттикус, 2016. 624 с.
2. Библия. Книги Священного писания Ветхого и Нового заветов. Канонические. Синодальный перевод. Исправленное издание. Б.м.: Свет на Востоке, 2000. 1136 с.
3. Боэций. Утешение философией // Боэций. «Утешение философией» и другие трактаты. М.: Издательство «Наука», 1990. С. 190-290.
4. Бродский И.А. Стихотворения и поэмы: В 2 т. Т. 1. / Вступ. статья, сост., подг. текста, примеч. Л. Лосева. СПб.: Издательская группа «Лениздат», «Книжная лаборатория», 2019. 736 с.
5. Генрих Гейне – Когда тебя женщина бросит, забудь: Стих. URL: <https://rustih.ru/genrix-gejne-kogda-tebya-zhenshhina-brosit-zabud/>, свободный (дата обращения: 18.08.2024)
6. Гуго Сен-Викторский. Семь книг назидательного обучения, или Дидакаликон // Антология средневековой мысли: Теология и философия европейского Средневековья: в 2 т. Т. 1. СПб.: РХГИ; Амфора. ТИД Амфора, 2008. С. 298-341.
7. Кавафис К. Полное собрание стихотворений. М.: ОГИ, 2011. 504 с.
8. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 08.07.2024, с изм. от 18.07.2024). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/, свободный (дата обращения: 14.08.2024).
9. Курашов В.И. Теоретическая, социальная и практическая философия. М.: «КДУ», «Университетская книга», 2016. – 450 с.
10. Лермонтов М.Ю. Собрание сочинений в четырех томах. Том первый. Стихотворения 1828-1841. М. – Ленинград: Издательство Академии наук СССР, 1961. 756 с.
11. Ловчев В.М. Алкоголь в европейской культуре. М.: ИД КДУ, 2013. 548 с.
12. Ловчев В.М. Алкоголь в российской культуре (конфликтологический аспект). Казань: Издательство КНИТУ, 2013. 252 с.
13. Мариенгоф А. Циники. Бритый человек: романы. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2018. 256 с.
14. Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2018. 192 с.
15. Овидий. Лекарство от любви // Овидий. Наука любви. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2014. С. 201-226.
16. Окуджава Б.Ш. По прихоти судьбы: лирика. М.: Зебра Е, 2009. 416 с.
17. Словарь Международной независимой ассоциации трезвости // Эйфория. Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». №4 (104). Казань, 2005. 80 с.
18. Соловьев М.М. Антиалкогольная кампания Советского Союза в 1972 г. на страницах журнала «Чаян» / Шестые традиционные чтения. Материалы научно-практических чтений, посвященных казанскому трезвенническому движению (11 сентября 2015 г.) // Эйфория. Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». №1 (126), 2015. С. 13-30.
19. Соловьев М.М. Антиалкогольная и антинаркотическая деятельность Русской Православной Церкви как фактор социального оздоровления общества // Методическая и научно-практическая работа специалистов учреждений социальной защиты по оказанию помощи нуждающимся семьям и детям в Республике Татарстан. Сборник методических, научно-практических материалов и тезисов выступлений. Часть I. Казань: Отечество, 2014. С. 83-91.
20. Соловьев М.М. Антинаркотическое воспитание студентов на занятиях по предмету «История» (на примере опыта преподавания в Казанском кооперативном институте Российского университета кооперации) /Четырнадцатые традиционные чтения. Мате-

- риалы научно-практических чтений, посвященных казанскому трезвенническому движению (11 сентября 2023 г.) // Эйфория. Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». №2 (141). Казань, 2023. С. 40-58.
21. Соловьев М.М. Взгляд французского аристократа на американскую трезвость / Тридцать лет спустя // Эйфория, приложение к информационному бюллетеню «Феникс». №1 (128). Казань, 2017. С. 2-3.
 22. Соловьев М.М. Ранняя христианская живопись как фактор формирования трезвого образа жизни личности // Управление устойчивым развитием. №1. 2019. С. 68-74.
 23. Столяренко В.Е., Столяренко Л.Д. Антропология – системная наука о человеке. Ростов н/Д.: Феникс, 2024. 384 с.
 24. Толстой Л.Н. Пора понять. Избранные публицистические статьи (1880–1910 гг.). М.: Издательство «ВК», 2010. 526 с.
 25. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 12.06.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.07.2024). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/, свободный (дата обращения: 15.08.2024 г.)
 26. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Обществознание» (для 6-9 классов образовательных организаций)». URL: <https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2023/08/18.pdf>, свободный (дата обращения: 20.07.2024)
 27. Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Обществознание» (базовый уровень) (для 10–11 классов образовательных организаций. URL: https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2023/09/frp_obshhestvoznaniye-10-11-klassy_baza.pdf, свободный (дата обращения: 20.07.2024)
 28. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 N 38-ФЗ (последняя редакция). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968/?ysclid=lzz01182af391680740, свободный (дата обращения: 18.08.2024)
 29. Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/7efecf4e41c5e09a622d8705967ba07695b82a37/?ysclid=lzz0iheqwg553565140, свободный (дата обращения: 18.08.2024)
 30. Цветаева М.И. Полное собрание поэзии, прозы, драматургии в одном томе. М.: «Издательство АЛЬФА-КНИГА», 2014. 1214 с.

ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ И ОСНОВЫ ТРЕЗВОСТИ [Д.А. ШЕВЧУК]

«Обществознание» как учебный предмет содержит большой потенциал для формирования трезвого мировоззрения обучающихся. Учителю-предметнику необходимо знать:

Причины употребления алкоголя и табака

- Социально-психологическая запрограммированность через СМИ и фильмы, образ жизни окружающих людей.
- Доступность (территориальная и ценовая).
- Наркотические свойства алкоголя и табака.

Теорию запрограммированности

- Геннадий Андреевич Шичко разработал теорию запрограммированности поведения человека.
- Поведение человека определяется социальными стереотипами, заложенными с детства.

Определение трезвости

- *Трезвость* – естественное состояние человека, данное природой при рождении;
- Трезвенники не разделяют понятия «употребление» и «злоупотребление» психоактивными веществами;
- *Собриология* – наука о трезвости как норме жизни и естественном состоянии человека.
- Термины «пищевой продукт» и «напиток» не подходят для веществ с наркотическими и ядовитыми свойствами. Более точное название – «алкогольное изделие».

Экономический ущерб от табака и алкоголя

- Курение сокращает продолжительность жизни на 10-25 лет и убивает до 400 тысяч россиян ежегодно.
- Табак убивает людей в трудоспособном возрасте, сокращая внутренний рынок.
- Курение снижает ВВП и производительность труда.
- Мужчины-курильщики теряют 15% зарплаты, в России, которая лидирует в пятёрке самых курящих стран мира, потери выше, чем в других странах.
- Косвенные потери от курения в РФ составляют 2% регионального ВВП.

Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя и табака

- Алкоголь и табак являются наркотическими ядами, вызывающими различные заболевания.
- Алкоголь и табак связаны с повышенным риском рака и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Алкоголь и табачный дым *способствуют смене половой ориентации, потому что нарушают гормональный баланс.*
- Никотин провоцирует мутацию клеток и способствует формированию рака.
- Табак содержит более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенами.
- Курение вызывает рак горла, рта, языка, губ, гортани, зева, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
- Установлена связь между курением и раком желудочно-кишечного тракта, молочной железы и шейки матки.

- Курение увеличивает риск заболеваний, таких как рак, инфаркты и инсульты.
- Курение ухудшает память, вызывает головные боли, депрессию, неврозы и бессонницу.
- Курение ускоряет формирование тромбов, что увеличивает риск инсульта.
- В Германии провели акцию, демонстрирующую разницу между мозгом курящего и некурящего человека. Акция была быстро свернута из-за вмешательства табачных компаний.
- Употребление алкоголя снижает выживаемость больных раком.
- Трезвенники борются за полную трезвость, а не за умеренное потребление алкоголя.
- Пропаганда «умеренного» потребления алкоголя направлена на спаивание молодежи.

Рассматривая блок *«Человек и общество»*, учитель может рассказать, что любое употребление любых видов алкогольных или табачных изделий в любом количестве (а это всегда наркотики) резко повышает распространение других видов наркоманий.

Курящие школьники Москвы, по данным ДЗМ (Департамент здравоохранения Москвы), в 17 раз чаще становятся наркоманами. Уберите алкоголь и табак – и наркобизнес рухнет, трезвенников сложно заставить употреблять наркотики. Пропаганда «культурного питья», согласно теории Г.А. Шичко, есть преступление, а абсолютная трезвость – лучший выбор. Эту точку зрения поддерживали и поддерживают авторитетные учёные прошлого и настоящего: швейцарец Август Форель, американец Бенджамин Раш, выдающиеся русские учёные начала XX столетия Иван Петрович Павлов, Иван Михайлович Сеченов, Владимир Михайлович Бехтерев; советский и российский академик Фёдор Григорьевич Углов, современные учёные-медики Анатолий Михайлович Карпов, Сергей Николаевич Зайцев, тысячи трезвенников по всей России.

Рассматривая блок *«Экономика»*, учитель может рассказать, что убытки бюджету РФ от алкоголя составляют 1,7 трлн руб. в год, от табака – 1,2-1,5 трлн руб. Ещё 3-4 трлн руб. в год тратятся на последствия употребления алкоголя и табака. На эти деньги можно построить 3 млн квартир в год.

Рассматривая блок *«Право»*, учитель может рассказать, что 82% убийств в России совершается в состоянии алкогольного опьянения. После ночного запрета на торговлю алкоголем в Москве преступность упала на 24%.

В блоке *«Политика»* уместно вспомнить мировую и отечественную историю. Политическая партия «За сухой закон» в Соединённых Штатах известна своим историческим противостоянием продажам или потреблению алкогольных изделий и является неотъемлемой частью движения за трезвость. Это – старейшая из 3-х существующих партий и третья по продолжительности существования и по своему влиянию политическая сила в США. Это – реальная воля народа, которую скрывают СМИ. В России в большинстве регионов созданы отделения «Партии сухого закона России», но Минюст отказался её зарегистрировать.

Рассматривая раздел «*Духовная жизнь*», учитель может объяснить, что такое Трезвость в Православии:

- Библия благословляет абсолютную трезвость.
- Многие православные святые жили абсолютно трезво.
- Русские святые, такие как Сергей Радонежский, Антоний Печерский, Афанасий Печерский, Иринарх Затворник, Кирилл Белоезерский, Иосиф Волоцкий, Александр Свирский, Серафим Саровский, Иов, Патриарх Московский, Тихон Задонский, Феофан Затворник, Игнатий Брянчанинов, Владимир, митрополит Киевский, Сильвестр, архиепископ Омский, Митрофан, епископ Гомельский, также придерживались трезвости.

Митрополит Киевский и Всея Руси Владимир в 1912 году провозгласил, что «абсолютная трезвость богоугодна». Наши современники иерей Игорь Бачинин, иерей Иоанн Клименко, митрополит Тихон (Шевкунов), который является сопредседателем Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы и членом Высшего Церковного Совета РПЦ.

Употребление алкоголя на похоронах (на кладбищах/поминках) не является православным обычаем. Этот обычай появился в период запрета на богослужения и панихиды. Умершим требуются наша память и молитвы. На поминках, по русской традиции, подавали кутью, блины и кисель.

**Кто усопших
водкой поминует,
тот им больших
мук уготовляет.**

протоиерей Иоанн Кронштадтский



**Аргументы и факты для урока обществознания на тему:
«Ограничительные меры»**

Дореволюционный опыт

Из книги д.м.н., академика Фёдора Григорьевича Углова, «Правда и ложь о "сухом законе" 1914–1925 гг.»):

- Запрет привел к почти полному прекращению потребления алкоголя;
- Это привело к росту производительности труда, снижению смертности, преступности и заболеваемости;
- Русские всегда положительно относились к «сухим законам»;

- Николай Второй ввёл право местного запрета, то есть разрешил вводить местные «сухие законы», что по воле самого народа привело к их повсеместному введению.

Результаты законодательного запрета алкогольной торговли были тщательно изучены и опубликованы в научных трудах, которые показали благотворные последствия запрета, включая рост производительности труда, снижение смертности, преступности и заболеваемости.

Опыт позднего СССР

В результате ограничительных мер в период антиалкогольной компании 1985–1987 годов:

- Преступность сократилась на 70%;
- Меньше стало психически больных людей;
- Улучшилось благосостояние народа;
- Количество прогулов снизилось;
- Возросли сбережения;
- Повысились нравственность и гигиена;
- Уменьшилось число травм и катастроф;
- Почти исчезла гибель людей от острых отравлений алкоголем;
- Значительно снизилась общая смертность, выросла средняя продолжительность жизни;
- Выросла средняя продолжительность жизни, особенно у мужчин;
- Снизилась детская смертность;
- Резко уменьшилось число пожаров;
- Женщины стали больше рожать;
- Меньше стало самоубийств.

Польза запретительных мер в США

- «Сухой закон» в США с 1918 по 1934 гг. снизил потребление алкоголя до 1 литра на душу населения.

- Отмена «сухого закона» в 1934 году привела к росту потребления алкоголя до 4 литров на душу населения.

Таким образом, опыт «сухих законов» в пьющих странах показал, что все «сухие законы» были введены по воле народа и отменены против воли народа и без учёта его интересов.

Польза запретительных мер в современной России

- Ночной запрет на торговлю алкоголем в Москве снизил преступность на 24%.
- Сокращение легального алкоголя снижает потребление нелегального алкоголя.

- Более 90% алкогольных смертей связано с этанолом, его избыточным употреблением, а не с суррогатами.

Разоблачение мифов о запретах – азы права (юриспруденции)

Православные люди живут по заповедям, но не жаждут сладости убивать. Заповеди – ориентир, а не цель. Главная заповедь сатанинской Библии (есть и такая): «Ничего нельзя запрещать». Продажные СМИ повторяют ложь о сладости запретов, что приводит к их увеличению.

Любые ограничения уменьшают нежелательное явление. УК РФ и КоАП уменьшают масштаб проблем, но не избавляют от них. Неверие в работу закона – *миф, изучаемый в теории государства и права.*

Алкоголь и табак программируются через СМИ и фильмы. Доступность и наркотические свойства усиливают их употребление.

Табачная корпорация «Филип Моррис» выпустила ложный отчет о пользе курения для государства. СМИ и производители алкоголя и табака обманывают людей через рекламу и спонсорство.

В действительности, прямые и косвенные убытки, например, для бюджета РФ от алкоголя и табака, составляют 3-4 трлн. руб. в год. Лечение заболеваний, связанных с употреблением алкоголя и табачных изделий обходится дорого. Люди не проживают полноценную жизнь и преждевременно умирают. Аварийность на дорогах, снижение производительности труда и травматизм на производстве, разгильдяйство, разрушение семей также являются слагаемыми убыточности такого «бизнеса» на крови.

Мифы о долгожителях на Кавказе и странах с высоким потреблением алкоголя не подтверждаются. Кавказские долгожители живут в высокогорных районах и пьют в основном чистую родниковую воду или воду из горных рек, а не вино.

В Грузии, Франции, где пьют вино только «высокого качества», в Германии и Чехии, где традиционно готовят «качественное» пиво, имеют высокий уровень алкоголизма и связанных с ним болезней.

Лучший выбор – трезвый образ жизни. Методы избавления от вредных привычек включают психолого-педагогический метод Шичко и книги и аудиозаписи.

Трезвая идеология и политика

Православные люди живут по 10 заповедям, которые ориентируют их на правильное поведение.

- Заповеди помогают избежать негативных последствий и сохранить здоровье.

- СМИ и фильмы часто искажают информацию о вреде алкоголя и табака, создавая иллюзию их «умеренности».

- Трезвенники борются за полную абсолютную трезвость, а не за «умеренное» потребление алкоголя.

- Борьба за трезвость включает в себя борьбу с алкоголизмом и его последствиями.
- Ограничения на потребление алкоголя и табака приводят к снижению их потребления и улучшению здоровья населения.
- Антиалкогольные меры, такие как «сухой закон», положительно сказываются на здоровье и благосостоянии населения.

Антитабачные законы и их последствия

- В России антитабачный закон был урезан на 50% из-за коррупции.
- Табачные компании лоббируют свои интересы, несмотря на мнение граждан.
- Благодаря антитабачному закону даже в усечённом виде курить бросили 17% населения.

Аргументы и факты для урока обществознания на тему: «Трезвость в Православии»

- Большинство святых отцов Православной Церкви были трезвенниками.
- Принцип «согласия отцов» имеет приоритет в спорных случаях.
- Святые Отцы часто являли пример трезвости.
- Преподобный Иосиф Волоцкий ввел сухой закон в своем монастыре.
- Современная Концепция Русской Православной Церкви. Церковь призывает возрождать отношение к трезвости как нравственной ценности. Христиане должны быть примером трезвой жизни. Патриарх Кирилл подчеркивает важность трезвости для молодежи.

Отношение к вину в Библии и высказывания святых отцов

- Евангелие от Марка, 9:42 гласит: *«А кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему жерновный камень на шею и бросили его в море».*
- В Ветхом Завете священникам дана была заповедь: *«Вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою».*
- Большинство святых отцов Православной Церкви – трезвенники.
- Святитель Тихон Задонский: *«Есть две дороги, выбирай любую: одна служит врагу, а другая – Богу».*
- Преподобный Ефрем Сирин предостерегает от вина.
- Иоанн Кронштадтский предупреждает о вреде алкоголя.
- Церковь благословляла принятие обетов трезвости и поддерживала создание обществ трезвости.
- 80% жителей РФ относят себя к Православной культуре хотя бы формально, хотя по-настоящему воцерковлённых православных людей в современной России лишь несколько процентов.
- *«Трезвость – страшное слово для любой сволочи»* (Сергий Кашин, священник)

- Преподобный Зосима Соловецкий: *«Заповедую ученикам моим соблюдать устав киновии; опьяняющее питье не должны быть на этом острове».*
- Преподобный Иосиф Волоцкий: *«Не подобает нам иметь в обителях пиятия, от которого бывает пьянство».*
- Протоиерей Павел Гумеров: *«Несомненно, курение – это грех».*
- Протоиерей Олег Стеняев: *«Все мы знаем, что курение наносит вред человеческому здоровью».*
- Священник Максим Горожанкин: *«Курение – это грех. Причем грех страшный, наносящий ущерб богодарованному здоровью».*

Митрополит Тихон Шевкунов

• Будучи архимандритом Сретенского монастыря, Тихон Шевкунов является выпускником сценарного факультета ВГИКа, является автором известного документального 18-ти серийного документального фильма «Гибель Империи. Российский урок»: <https://pravoslavie.ru/142897.html>

Кроме того, в 2009 году он снял серию роликов «Общее дело». Часть роликов была показана на 1 канале, что привело к резкому падению продаж алкоголя на 21%, потому что народу стали говорить правду. Через 3 месяца ролики были сняты с показа на ТВ по приказу алкогольного капитала, цель которого – защитить свой преступный бизнес.

Роль Православия в утверждении трезвости в России

- В 1859 году Святейший Синод благословил священнослужителей содействовать трезвости.
- В начале 20 века в России существовало более 1800 обществ трезвости.
- В 1914 году был объявлен «сухой закон».
- Даже накануне введения «сухого закона» Российская Империя была одной из самых малопьющих стран Европы.

Современные тенденции

- В 1991 году Россия пришла к атеистической распущенности.
- Современные священнослужители также подвержены влиянию проалкогольной пропаганды.
- В Концепции Русской Православной Церкви по утверждению трезвости говорится о необходимости возрождения трезвости как нравственной ценности.

Влияние алкоголя на здоровье и нравственность

- Алкоголь опасен и может привести к распутству и другим грехам.
- Вино действует как средство, помогающее страстям проникнуть в душу.
- Алкоголь мутит ум и усиливает страсти.
- Вино – это поджог остывшей страсти и путь к смерти.
- Трезвому человеку совесть препятствует в совершении греховных действий, а после вина она притупляется.

Курение как грех

- Священники и богословы считают курение грехом.
- Курение наносит вред здоровью и разрушает семью.
- Вторая заповедь запрещает курение и самогоноварение.
- Седьмая заповедь запрещает разнежение похоти искусственными способами.
- Священники призывают к трезвости и избеганию причин, вызывающих страсти.

Аргументы и факты для урока обществознания на тему: «Профилактика игровой, игровой и компьютерной зависимости в обществе»

Азартные игры основаны на алчности и желании быстро разбогатеть. Финансовая безграмотность и незнание теории вероятностей способствуют вовлечению в финансовые пирамиды. Заработать на биржах и финансовых пирамидах невозможно.

Компьютерные игры и игровая зависимость

- Игра должна развивать, не содержать бранных слов и агрессивной информации.
- Условно-бесплатные игры с платными опциями могут быть соревнованием кошельков родителей.
- Родители должны контролировать время, проводимое детьми за компьютером.

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие контроля со стороны родителей.
- Дефицит общения в семье.
- Низкая самооценка и неуверенность ребенка.
- Замкнутость и неприятие сверстниками.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Погружение в игру как побег от реальности.
- Проблемы в реальной жизни: неуверенность, конфликты, плохая успеваемость.

Последствия чрезмерного увлечения компьютерными играми

- Ухудшение здоровья, особенно зрения.
- Снижение творческого потенциала.
- Потеря времени, которое можно было потратить на учёбу, физическое и творческое развитие.
- Погружение в игру не решает проблемы, а приумножает их

Рекомендации для родителей

- Приобщать детей к полезной активности.
- Контролировать занятость ребенка.
- Прививать семейное чтение и общение.
- Учить ребенка правилам общения и приёмам снятия эмоционального напряжения.
- Регулярно отслеживать отзывы о компьютерных играх и программах, в которые вовлечены ваши дети.
- Важно избегать дурного общения и стремиться к общению с целеустремленными людьми.
- Общение с наркоманами и игроманами может привести к употреблению наркотиков и игровой зависимости.
- Общение с увлеченными людьми помогает найти увлечения и для себя.
- Участие в общественных организациях, волонтерство.
- Посещение литературных, туристических, музыкальных и спортивных клубов.
- Просмотр видео на интересные темы.

Девиз: «Не играть в героя, а быть им»

- Трата времени на развитие компьютерного персонажа мешает развитию в реальной жизни
- Каждый уникален и имеет своё предназначение
- Реальная жизнь интереснее, чем игра

Примеры положительных альтернатив из фильма «Путь героя»

- Мужчина научился играть на гитаре.
- Девушка выучила французский язык за год.
- Чтение, физическое и творческое развитие.

Кибер-спорт и потенциал его применения

- Кибер-спорт как профессию выбирают немногие.
- Навыки, полученные в играх, не применимы в реальной жизни.
- Развитие способностей необходимо для достойного будущего.

Выводы

- Азартные игры основаны на алчности, лени и желании быстро разбогатеть.
- Большинство граждан не знают теорию вероятностей и неграмотны в правовой и экономической сферах.
- Заработок на биржах и финансовых пирамидах невозможен, так как там нет зарплаты.
- Игровые автоматы и тотализаторы построены на принципе алчности и эгоизма.
- Православные христианские ценности являются лучшим вариантом профилактики игровой зависимости.

- Компьютерная игра должна развивать ребенка, не содержать бранных слов, агрессивной информации и сексуальной тематики.
- Родители должны контролировать время ребенка за компьютером и приобщать его к полезной активности.
- Важно научить ребенка способам снятия эмоционального напряжения и выхода из стрессовых ситуаций.
- Родители должны быть образцом для подражания и не нарушать правила, установленные для ребенка.

Аргументы и факты для урока обществознания на тему: «Причины частого употребления мата в обществе»

- Мат может быть вызван комплексами неполноценности, плохим знанием родного языка, примером родственников и СМИ.
- Люди с матом обычно мало читают и не знают, как выразить свои мысли по-русски.
- У женщин мат способствует выработке андрогенов, что может привести к изменениям в теле и голосе: тело обрастает волосами, ломается голос.
- Регулярное посещение православного храма с детьми может улучшить социализацию детей без мата.
- Организация и просмотр учебно-познавательных фильмов, интервью по профилактике сквернословия:
 - ✓ Грязные слова. <https://disk.yandex.ru/i/y4Cypk9ZrYQLDw>
 - ✓ Екатерина Гусева Путину о мате: <https://yandex.ru/video/preview/6703486657254639800>

Аргументы и факты для урока обществознания на тему: «Профилактика блуда и абортов в обществе»

- СМИ и общество навязывают теорию о необходимости «тренировок», «обретения опыта» до брака.
- Современная медицина утверждает, что здоровым людям такие «тренировки» не нужны.
- Веками наши предки жили моногамно, без «тренировок».

Опасности «тренировок»

- Парень, предлагающий «интимные тренировки», вряд ли планирует создание семьи.
- Он может иметь проблемы со здоровьем или психикой.
- Он может воспринимать девушку как бесплатную проститутку.
- Он может принадлежать к другой культуре и поэтому не планировать серьёзных отношений и создания семьи с иноверкой.

Последствия «тренировок»

- Девушки и парни верят в эту теорию, что приводит к позднему созданию семей.
- Многие успешные мужчины отказываются жениться на молодых девушках из-за их прошлого опыта.
- Мужчины, изначально настроенные на семью, не хотят, чтобы их избранница имела «шлейф» прошлого.

Пикап и его методы

- Пикап – это деятельность по соблазнению для разового секса.
- Методы пикапа включают профессиональную подстройку, тактильный контакт и малые дозы алкоголя.
- Пикаперы часто имеют комплексы неполноценности и не могут иметь семью.

Разочарование в пикапе

- Бывшие пикаперы осознают, что семейные ценности выше их методов.
- Малые дозы алкоголя используются для парализации воли и критического мышления.
- Алкоголь не предлагают для серьезных отношений.

Влияние алкоголя и табака на семейные ценности

- Потребление алкоголя прямо пропорционально количеству соблазнений до брака.
- Алкоголь способствует ранней половой связи и абортам.
- Курящие девушки воспринимаются как бесплатные проститутки.

Рекомендации девушкам

- Трезвость, волонтерство, православные ценности.
- Избегать знакомств с парнями из пьющих тусовок.
- Надежные мужчины не ходят по ночным клубам.
- Более 80% преступлений в семейно-бытовой ситуации совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Измены и заболевания, передаваемые половым путём (ЗППП)

- Измены – это ложный путь, так как они могут привести к заболеваниям и бесплодию.
- Существует более 50 заболеваний, передающихся половым путём, которые могут передаваться за один половой акт. А избавиться от них трудно. ЗППП разрушают не только здоровье родителей, но и будущих поколений.

Аборты и контрацепция

- Аборт – это душегубство и варварство.
- Гормональные препараты и введение спирали вредны.
- Аборты калечат женщину и могут привести к раку матки.
- Часто приводят к невозможности родить или рождению больного ребенка
- Мужчины должны помнить, что их ребенок будет кормить и защищать их в будущем. Важно остановить подругу от аборта, чтобы не допустить беды.
- Женщины должны бороться за здоровую и многодетную семью.

Федор Григорьевич Углов и его образ жизни

- Углов пропагандировал здоровый образ жизни.
- Секрет долголетия: трезвость, некурение, трудолюбие, добрые дела, умеренность в пище.
- Прожил 103 года, в 100 лет продолжал оперировать, за что вошёл в Книгу рекордов Гиннеса.
- Разработал методики лечения пороков сердца, изобрел искусственный клапан сердца.

Углов и Православие

- Углов был глубоко верующим и воспитан в религиозной семье. В детстве посещал храм, исповедовался, причащался, изучал Закон Божий
- Он был убеждён, что без веры не может быть высокой нравственности и духовно здорового народа.

Выводы

- СМИ и общество навязывают модную лжетеорию о необходимости «тренировок» перед браком.
- Современная медицина опровергает необходимость «тренировок» для здоровых юношей и девушек.
- Веками предки жили моногамно и без «тренировок».
- Лжетеория о «тренировках» может привести к созданию неправильных семей и проблемам в будущем.
- Многие хорошие и успешные мужчины не могут построить счастливую, крепкую семью из-за этой лжетеории.
- Пикап – деятельность, направленная на знакомство с целью соблазнения и развития необходимых навыков.
- Методы пикапа включают профессиональную подстройку, сокращение дистанции, тактильный контакт и другие.
- Последствия пикапа включают обесценивание отношений, циничность и агрессивность сознания пикапера.
- Рекомендации для девушек включают трезвость, некурение, волонтерство, РПЦ и общество мужчин с серьезными целями.
- Пикаперы часто имеют комплексы неполноценности, не могут иметь семью и регулярный секс, женятся на худших по их же параметрам и не могут удержать тех, кто им нужен.

Литература

1. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-003-1 (Часть 1).
[https://video.sbnt.ru/vl/books/ N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf)
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 (Часть 2.)
https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf
3. Жданов В., Троицкая С. Алкогольный террор. Лекции профессора Жданова. СПб.: Питер, 2010. 256 с. ил. ISBN 978-5-49807-547-1
4. Клименко И. Горькая правда о пиве и табаке / Составитель И. Клименко. М.: Философская книга, 2008. 112 с. ISBN 978-5-902629-56-6
5. Маюров А.Н. Борьба с пьянством в России с древних времен до наших дней. М.: Институт Русской Цивилизации, 2016. ISBN 978-5-4261-0154-8
6. Правда о русском мате. Епископ Митрофан (Баданин). Санкт-Петербург – Мурманск: Изд. Библиополис, 2014. 32 с.: ил. https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1732122445&tld=ru&lang=ru&name=pravda_o_russkom_mate.pdf&text
7. Собириология. Наука об отрезвлении общества / Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Авторы: А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко, В.И. Гринченко, А.М. Карпов, И.В. Николаев. 3 изд., перераб и доп. Н. Новгород: «Издательский салон» ИП Гладкова О.В., 2013. 543 с.
8. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. М.: Форум, 2004. 202 с. ISBN 5-89747-057-8
9. Шевчук Д. Профилактика вредных привычек», Ridero, ЛитРес. 2021 г. ISBN: 978-5-0053-5112-8. <https://www.litres.ru/book/denis-aleksandrovich/profilaktika-vrednyh-privychek-alkogol-tabak-igrovaya-64697921/>

Полезные сайты

- sbnt.ru/knigi
- методшичко.рф
- общее-дело.рф
- viktorkrivanogov.ru
- litres.ru/author/denis-shevchuk-30567201

ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОКУПАЯ АЛКОГОЛЬ И ТАБАК



КРИВАЯ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ – геометрическое место точек, показывающее множество вариантов максимального производства двух товаров при полном использовании всех ресурсов

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СТОИМОСТЬ – наиболее предпочтительный вариант использования ограниченного ресурса, от которого пришлось отказаться



**Кривая производственных возможностей
и проблема выбора**

Шевчук Денис

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс ОБЗР изучается в VIII–XI классах общеобразовательной школы. Перед тем, как приступить к работе с этими материалами, рекомендуется ознакомиться с основными понятиями и терминами и методикой трезвенной работы в образовательном учреждении (см.: часть 1).

Предмет имеет уникальный потенциал для формирования знаний о трезвом здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни не совместим с употреблением токсических веществ. Именно этой проблеме здесь уделяется наибольшее внимание. Автор раздела **Клюшников ЕленА Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент КФКиС Тюменского индустриального университета, рассматривает тематические возможности включения соответствующей информации в течение всего курса. Знание основ безопасности жизнедеятельности является важным условием полноценной жизни человека. Каждый разумный человек должен уметь не только выявлять факторы риска в системе «человек – производство – среда», но и определять методы и средства защиты от возможного причинения ущерба здоровью человека и окружающей среде. Уместно поднять проблему *экологического поведения личности*, потому что истинный патриотизм начинается с малых дел, например, с общественно-полезного труда по уборке территории, рядом с местом, где живёшь, учишься или работаешь.

Безопасность жизнедеятельности в наше время оформилась в науку. И эту науку изучают в дошкольных учреждениях, школах, и вузах. Есть дисциплина, учебный предмет, курс «Основы безопасности и защиты Родины», в котором изучаются теоретические основы этой науки, правила безопасности в условиях производства и природы, правильное поведение в чрезвычайных ситуациях, а также основы военной подготовки. Но мы хотели бы обратить внимание на то, что в основе безопасности человеческой жизни, когда почти исключено причинение ущерба здоровью человека, лежит Трезвость.

Статистика говорит о том, что большинство преступлений, производственных травм, дорожно-транспортных происшествий происходит по причине неадекватного поведения человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Сегодня у многих преподавателей курса «Основы безопасности и защиты Родины» возникают вопросы по содержанию предмета, эффективности «книжного» изучения, воспитательном потенциале дисциплины. Пришло время поиска новых методологических основ и наполнения содержания курса современными знаниями. И это, в первую очередь, касается **теории трезвости**, поскольку знание её основ многократно увеличивает шансы безопасного поведения человека. Что доказано многовековым опытом человечества, а также статистикой преступлений, аварий, катастроф. Говоря о безопасности жизнедеятельности человека, мы понимаем, что речь идёт об умении человека комфортно жить в условиях современного производства, быта и природных рисков. Формирование знаний о

трезвом здоровом образе жизни можно начинать уже на начальном этапе изучения данного курса.

В приложениях предлагается Программа утверждения и сохранения трезвости в России «ТРЕЗВОСТЬ – ВОЛЯ НАРОДА!»

МОДУЛЬ №1. БЕЗОПАСНОЕ И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА, ГОСУДАРСТВА

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности.

Трезвость – необходимое условие устойчивого развития современного общества. Однако, в современном обществе гвоздём социализации является алкоголь и табак. Сложилось совершенно абсурдное положение, особенно если учесть, что каждый человек рождается естественным трезвенником. В настоящее время, особенно в европейских странах, к моменту окончания школы естественных трезвенников остаются считанные проценты. Основная масса молодёжи, как и предыдущие поколения, дружно идут в магазины, и оставляют там деньги, приобретая взамен яды (табак, алкоголь) и множество проблем в жизни. Процесс алкоголизации человека негативно сказывается на его жизни и здоровье, на благосостоянии общества и государства в целом.

Изучая темы 1-го модуля необходимо рассмотреть понятие «трезвость» и дать ему правильное определение с пояснениями.

В словарях приводится значительное количество разных лингвистических форм со словами, в которых есть корень «трезв»: трезвление, трезвый, трезвенный. Но нет чёткого определения Трезвости, исключающего множественность толкований. Обычно под словом «трезвость» понимается отсутствие «опьянения» или «воздержание от спиртных напитков, неупотребление их».

Самое распространённое и весьма спорное определение Трезвости даёт Всемирная организация здравоохранения. И его повторяют на уроках, не вдумываясь в смысл: «*Трезвость – непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ*».

Проанализируем его и сделаем вывод о возможности использования в практике.

Это определение и подобные ему, ставят в центр общественного внимания алкоголь и «меру» самоотравления, а не естественное трезвое состояние человека. Эти определения не являются точными и правильными по смыслу ещё и потому, что слова, использованные в этом контексте («отказ», «непрерывное воздержание»), указывают, что трезвость – это *личная жертва* человека. И поэтому состояние трезвости требует невероятной силы воли и решительности. Таким образом, человеку внушается, что это вынужденное, а не естественное состояние человека. Такое понимание трезвости не приведёт человека и общество к правильному, естественному образу жизни.

Точное определение понятия «**трезвость**» звучит так: «*Трезвость – естественное состояние человека, семьи, общества (свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами и физического отравления ими в любых количествах)*».

Теоретически это определение имеет завершённый вид. В смысловой, логический центр оно ставит естественность Трезвости как состояния человека, семьи, общества. Кроме того, оно включает в себе следующие утверждения:

- *Трезвость* – это состояние свободное от запрограммированности на самоотравление алкоголем, табаком, другими интоксикантами, так как эта свобода от мыслей о самоотравлении естественна, даётся от природы.
- *Трезвость* – это состояние свободное от фактов самоотравлений, что также естественно для человека, семьи, общества.
- *Трезвость*, как естественное состояние, данное природой, служит жизни, и потому является ценностью. Поэтому отнимать Трезвость – преступление.
- *Трезвость* дана природой на всю жизнь, в постоянное пользование и требует сохранения, защиты (см.: табл. 1).

Таблица 1. Различия определений понятия «трезвость»

<i>Недостатки общепринятых Определений</i>	<i>Преимущества вводимого определения</i>
Трезвость – вынужденное состояние, личная жертва человека, волевой отказ.	Все люди рождаются трезвыми, поэтому трезвость естественна. Её надо только сохранить.
Постулируют понятие «меры» в самоотравлении ядом.	Любое количество интоксиканта наносит вред здоровью.
Постановка в центр общественного внимания алкоголя и «меры» самоотравления.	Во главу угла поставлено естественное состояние трезвости, данное человеку от природы, с которым он родился, а не интоксиканты, с которыми якобы надо «бороться».
Отсутствует понятие «запрограммированность на самоотравление» и понимание того, что трезвость можно отнять.	У человека трезвость целенаправленно отнимается в корыстных интересах через программирование его на самоотравление.
Обычно упор делается только на алкоголе. Другие интоксиканты (табачный яд, интоксиканты ускоренного действия, так называемые «наркотики») не упоминаются в контексте трезвости, зачастую с каждым отдельным интоксикантом организуется отдельная «кампания по борьбе».	Отнимание трезвости происходит не только с использованием алкоголя, но и других интоксикантов (табак, нелегальные яды и т.д.), на которые у человека можно выработать «тягу», желание отравляться. Трезвость – это свобода от самоотравления любыми ядами.

Отсутствует понимание того, что возможно возвращение отнятой трезвости.	Трезвость возвращается вместе с освобождением от запрограммированности на самоотравление интоксикантами.
Трезвость не распознается как ценность.	Трезвость является социальной нормой и ценностью.

Важнейшее свойство данного определения состоит в том, что оно происходит и опирается на естественную, идущую от природы закономерность. Трезвость даётся человеку с рождения. Так же как тело, здоровье. Трезвость не нужно, изобретать и придумывать. Все люди рождаются трезвыми, поэтому трезвость естественна. Её надо только сохранить. Если глубже проанализировать само явление «трезвость», то можно выделить три основополагающих элемента категории «трезвость».

Для формирования целостного мировоззрения систематизируем понятие «трезвость». Для этого используем аппарат *теории динамических информационных систем* (ТДИС): *метод – двухуровневая триадическая дешифровка*.

Чтобы понять сущность категории «трезвость», выберем три элемента, то есть составим триаду (см.: рис. 1). **Триада** – это некое первое устойчивое положение, а также необходимое и достаточное число компонентов, обеспечивающих понимание сущности исследуемого объекта или явления. Выделяем **триаду**. Трезвость, по сути, является и *нормой*, и *ценностью*, и *идеалом*.

Таким образом, мы получили категории первого уровня, характеризующие исходную категорию. Далее подобной дешифровке подвергаем каждую из трёх категорий. Человек рождается с набором необходимых базовых состояний, позволяющих жить, развиваться и реализовывать свой потенциал – это норма.

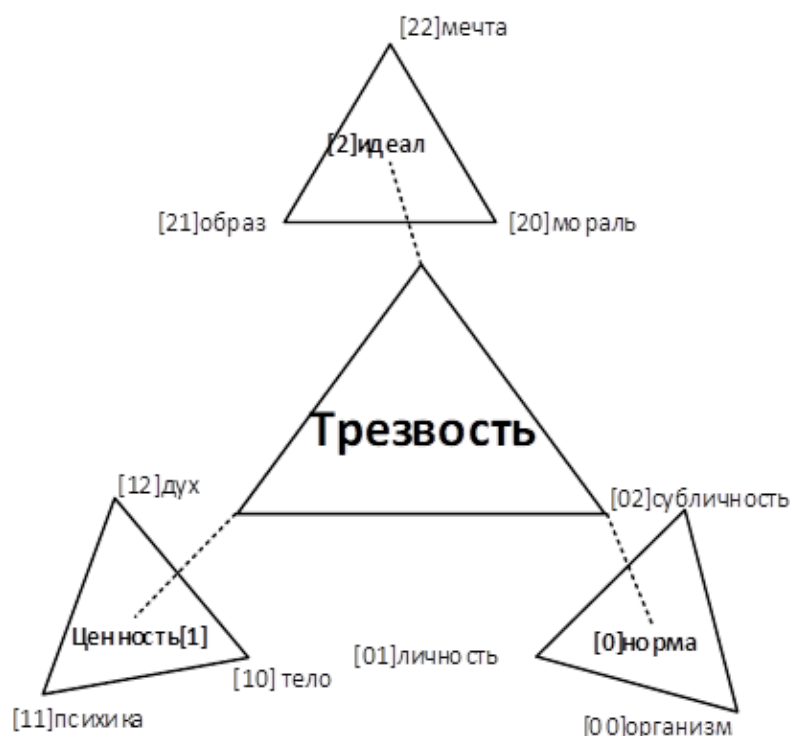


Рис. 1. Двухуровневая триадическая дешифровка категории «трезвость»

1. Триада *Норма*:

Физиологическая норма – это отсутствие физиологических зависимостей от интоксикантов. Когда в организме нет алкогольных и иных ядов, включённых в обмен веществ. Ничто не мешает функционировать организму так, как заложено природой.

Психологическая норма – это ощущение полноты бытия и нужности, нет тяги к отравлению интоксикантами, вызываемой определёнными наработанными ритуалами и шаблонами поведения: Новый год – шампанское, футбольный матч – пиво т.д., Иными словами, нет психологических зависимостей.

Поведенческая норма – адекватная реакция на окружающий мир, социум, созидательное поведение.

Производные аспекта Норма

- *Организм*. Здесь требуется дать пояснения. Организм и тело – это различные понятия. Тело – это всего лишь физическая оболочка. Организм – это система работы внутренних органов и систем. Так, например, у куклы есть части: руки, ноги, голова и т.д. Но нет организма. Тело может жить и функционировать, насколько ему это позволяет работа организма. Когда в организме нет алкогольных и иных ядов, включающихся в обмен веществ – это норма. У трезвого человека организм в норме.

- *Личность* – это социальный субъект, обладающий совокупностью психологических характеристик, которые оказывают непосредственное влияние на поступки и их значимость в обществе. В совокупность входят привычки, знания, опыт, личностные и социальные роли. В нормальном трезвом состоянии у личности нет тяги к отравлению интоксикантами, нет психологических зависимостей, которые способны влиять на поступки.

- *Субличность* – это инородные программы, приобретенные, взращенные внутри человека, но под воздействием информации. Они проявляются в виде реакций, эмоций, действий. Так у человека при помощи определённого целенаправленного информационного воздействия формируется программа на самоотравление интоксикантами. У осознанного трезвенника при множестве программ (субличностей) отсутствует программа (субличность) на самоотравление интоксикантами, его характеризует адекватная реакция на окружающий мир, социум, созидательное поведение.

2. Триада *Ценность*:

Физическая ценность – это очень явная ценность, наличие всех органов, отсутствие болезней. Человек особенно её осознаёт, если вдруг лишается какого-либо органа или части тела. Трезвость сохраняет эту ценность. Человек трезвый не создаёт столько аварийных опасных ситуаций, сколько нетрезвый и не отравляет свои органы ядами.

Душевная ценность – это крепость морального духа, стабильность эмоций, когда человек находится в гармонии с собой и миром.

Духовная ценность – это способность познавать окружающий мир и себя, анализировать происходящие события и явления, прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь, формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духа. Интоксиканты снижают уровень абстрактно-логического мышления, снижается и интеллект.

Производные триады Ценность:

- *Тело* – это физическая ценность. Целостность тела, то есть наличие всех частей и органов, отсутствие болезней – явная ценность. Человек особенно её осознаёт, если вдруг лишается какого-либо органа или части тела. Трезвость сохраняет эту ценность. Человек трезвый не создаёт столько аварийных опасных ситуаций, вследствие которых нарушается целостность тела.

- *Психика* – свойство мозга создавать внутренний образ событий через ощущения и оценку происходящего. Созданный образ целесообразно регулирует деятельность субъекта и его поведение. Без трезвости невозможно воспринимать и отражать объективную реальность адекватно, тем более регулировать деятельность и поведение правильно. При отравлении интоксикантами нарушается правильное восприятие реальной действительности, образ искажается, соответственно поведение меняется на неадекватное.

- *Дух* – это способность двигаться вперёд, несмотря на трудности. Это ориентир человека на самосовершенствование. Дух формирует модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духа. Интоксиканты снижают уровень абстрактно-логического мышления, снижается и интеллект

3. Триада Идеал

Мораль – система воззрений на жизненное назначение человека, охватывающая понятия добра и зла, справедливости, совести, смысла жизни. Мораль трезвости одна из базовых компетентностей человека. Это знания, обычаи, правила, законы, писанные и неписанные, это умения, навыки и действия, позволяющие человеку, семье, обществу, народу сохранить своё естественное состояние трезвости навсегда, а также утвердить (вернуть) трезвость, если она утрачена.

Образ – это результат отражения объекта в сознании человека. Это могут быть ощущения, восприятия и представления, понятия, суждения и умозаключения. Образ регулирует поведение, осуществляет функции управления действиями.

Мечта – мысли и желания, создаваемые в воображении. Мечта помогает человеку познать свой внутренний мир, раскрыть способности, пробудить творческие силы. Человек, отравляющийся интоксикантами, теряет способность мечтать.

Производные триады Идеал:

Мораль – это мораль трезвости, система воззрений на жизненное назначение человека, охватывающая понятия добра и зла, справедливости, совести, смысла жизни. Мораль трезвости одна из базовых компетентностей человека. Это знания, обычаи, правила, законы, писанные и неписанные, это умения, навыки и действия, позволяющие человеку, семье, обществу, народу сохранить своё естественное состояние Трезвости навсегда, а также утвердить (вернуть) Трезвость, если она утрачена.

Образ – образ трезвого человека – это результат отражения объекта в сознании человека. Это могут быть ощущения, восприятия и представления, понятия, суждения и умозаключения. Образ регулирует поведение, осуществляет функции управления действиями. Если у ребёнка сформировался образ трезвого человека, как образец для подражания, у него больше шансов сохранить трезвость естественную и перевести её в сознательную.

Мечта – это мысли и желания, создаваемые в воображении. Мечта помогает человеку познать свой внутренний мир, раскрыть способности, пробудить творческие силы. Мечта рождает цель и наполняет человека энергией и вдохновляет на действие. Но это при условии, если человек сохраняет способность ясно мыслить и мечтать. У человека, отправляющегося интоксикантами, мечта, как правило, одна – порция отравы.

В объекте «трезвость» можно выделить его фундаментальные качества и объединить в логическую последовательность, отражающую эволюцию объекта. В процессе формирования трезвости в обществе последовательно раскрываются следующие виды качеств: 1) природность; 2) нормальность; 3) гармоничность; 4) потребность; 5) ресурсность; 6) ценностность.

1. *Природность*. Открывает ряд качеств, определяющий его простейшую качественную характеристику – природность (естественность или натуральность). Природное – это то, что возникло в природе по её законам. Природно, всё, что вытекает из биологической данности, естественно, всё, что является следованием природе.

Трезвость – это естественное состояние человека, оно присутствует у человека с рождения, это базовое состояние человеческой личности и человеческого организма. Если человек отравляет себя ядами – это не соответствует законам природы, состояние «нетрезвость» неестественно, оно навязывается человеку социумом. Осознанная *природность* трезвости становится фундаментом развития личности.

2. *Нормальность*. Вторым качеством будет являться *нормальность*. Значение слова «норма» – установленный эталон, руководящее начало, правило, образец. Человек рождается трезвым – это норма.

В течение жизни, если организм не подвергается отравляющему воздействию ядов, он функционирует нормально. Тело физически не подвергается разрушению, его биология не изменяется, функции организма остаются в норме.

Нормальность психики обуславливается отсутствием зависимостей от интоксикантов, и обеспечивает адекватную реакцию на окружающий мир, социум, созидательное поведение. Нормальный неотравленный мозг обеспечивает ясность ума, препятствует деформации сознания и психики.

Таким образом, *нормальность* – это соответствие нормам и эталонам бытия человека. В том числе это и социальная норма.

3. *Гармоничность* – оптимальная слаженность физической, социальной и духовной сторон жизни человека. Интоксикация алкоголем не только нарушает биологическое равновесие в организме человека, но и деформирует психику, утрачивает морально-нравственную устойчивость. Эта категория отражает характер трезвости, внутреннюю и внешнюю согласованность, цельность между собой и внешним миром. Уравновешенное и созвучное состояние всех частей бытия человека материальных и духовных, а также связь, стройность, соразмерность данных частей. Такое сбалансированное функционирование и развитие возможно только у трезвого человека.

4. *Потребность (осознанная)* – нужда человека в необходимом, для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности. Потребность в трезвости – это необходимость в сохранении и поддержании оптимального состояния, позволяющего эффективно функционировать, развиваться, самосовершенствоваться. Например, теория мотивации Абрахама Маслоу включает самоактуализацию как высшую потребность человека. Но человек без трезвости не способен полно выявить и развить свои личностные возможности.

В процессе эволюции трезвости развивается пятый атрибут.

5. *Ресурсность* трезвости. Трезвый человек обладает большим ресурсом на текущую жизнь. Здоровое тело и психика трезвого человека направлены на выполнение жизненно важных задач, с максимальным творческим потенциалом. Трезвый человек способен максимально задействовать все свои способности, интеллект, навыки, интуицию, физическую силу, здоровье, энергию. Без трезвости эти ресурсы вторичны, и способны утрачиваться.

Ресурсность трезвости в жизни человека определяется глубиной понимания неестественности «химических» эмоций и состояний после отравления алкогольным ядом. Осмысление глубины этого понимания стимулирует человека к развитию интеллекта, творческого воображения, вследствие чего приобретаются новые знания и навыки решения жизненных проблем. То есть трезвость – это важный ресурс.

Ценностность, как высшая форма трезвости, завершает ряд информационных критериев. Прежде, чем дать определение ценностности, определимся с понятием термина «ценность». Ценность – это идеальные представления общества о значимости чего-либо. Сущность ценности состоит в её значимости, приоритетности для человека. Сама ценность может идеализироваться в качестве социального идеала, к которому стремятся люди. Трезвость является фундаментальной ценностью, не зависящей, ни от обстоятельств жизни, ни от сферы деятельности. Ценность трезвости определяется человеком из своего опыта. Исходя из

сведений о ценности трезвости, человек принимает решение о собственной трезвости, что открывает для него новые возможности. Надо заметить, что люди, не обладающими пониманием ценности трезвости, рассматривают её как ненужную, не имеющую смысла. В свою очередь, люди, имеющие сведения о ценности трезвости и, как следствие, уже обладающие ею, будут расширять имеющиеся возможности человеческого бытия и формировать значимое устойчивое представление о здоровом трезвом образе жизни.

Таким образом, особое понимание *ценностности* трезвости, несет в себе саму ценность. *Ценностность* – это не только концентрат, квинтэссенция всего того, что может дать человеку трезвость, но это и осознание особой значимости, прагматической выгоды (потребности, выгодности) и высшей ценности сохранения состояния трезвости. Используя выделенные качества, построим *категориально-информационную модель феномена «трезвость»* (см.: табл. 2).

Таблица 2. Категориально-информационная модель феномена «трезвость»

Природность	Нормальность	Гармоничность	Потребность	Ресурсность	Ценностность
-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------

МОДУЛЬ №2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: основы общевойскового боя, походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений, отравляющие вещества, их назначение и классификация.

Среди пьяниц чаще всего находятся предатели Родины. И страшнее всего пьянство в армии. Пьяная армия небоеспособна по определению.

В истории России есть военные поражения, связанные с пьянством и полным моральным разложением армии: русско-японская война 1905 года. Свидетелем и непосредственным участником многих событий был русский писатель В. В. Вересаев. Он служил врачом в полевом госпитале и правдиво описал в своих очерках «На японской войне. Записки» тяжелую армейскую жизнь, патриотизм и самопожертвование русских солдат. Вместе с тем, в записках повествуется о пьянстве, охватившем армию. Он описывает как на фронт двигались поезда с пьяными солдатами, громившими попутные станции, буфеты, воровавшие у местных жителей продукты, птицу. Усмирить пьяных солдат не было никакой возможности, как и восстановить дисциплину. И на каждой стоянке стояли чаны с водкой, откуда щедро наливали солдатам алкогольную отраву в любые ёмкости.

А в феврале-марте 1905 г. произошла наиболее масштабная и самая кровопролитная битва периода русско-японской войны – Мукденское сражение. Основной причиной поражения и на сопках Маньчжурии, и в Цусимском проливе был алкоголизм личного состава. Армия и флот очень сильно пьянствовали.

Даже сами японцы говорили: *«Мы отказываемся от чести быть победителями. Победу нам сделал царствующий в России кабак».*

Во время второй Великой Отечественной войны, алкоголь тоже присутствовал в армии. Были введены «фронтовые 100 грамм». О них уже сложено немало легенд и мифов. Есть мнение, что они были введены для того, чтобы компенсировать тяжелые условия пребывания на фронте. Эффект был чисто психологический – таким образом, партия явно давала понять, что не забывает о бойцах РККА. Некоторая доза алкоголя в крови позволяла немного воспрянуть духом и почувствовать обманчивое тепло внутри. При этом эти же 100 грамм действовали в качестве небольшого обезболивающего, ибо мелкие ссадины и ушибы чувствовались уже не так сильно.

В 1938 году Народный комиссариат обороны (НКО СССР), борясь с повальным армейским пьянством, издал приказ «О борьбе с пьянством в РККА», в соответствии с которым особых любителей алкоголя увольняли или отдавали под суд.



Рис. 2. Отступление русской армии после сражения под Мукденом (historytime.ru)

Однако с началом Великой Отечественной войны 22 августа 1941 года Государственный комитет обороны (ГКО СССР) принял постановление №562с «О введении водки на снабжение в действующей Красной Армии». Бойцам полагалась водка, спички и табак. На уровне постановления ГКО каждый солдат в обязательном порядке получал суточные 100 граммов 40-градусной водки. Трезвенники меняли табак – на сухари, а 100 граммов водки – на две порции сахара.

Военная прокуратура как могла боролась с такими фронтовыми «сделками», правда, тщетно.

Данное постановление привело к тому, что многие стали просто спиваться, участились случаи нарушения армейского порядка и армейской дисциплины. В войсках пошло увеличение смертности, поскольку подвыпивший боец кандидат на верную смерть. По этой причине многие фронтовики и не пили перед боем, потому что у трезвого голова работает гораздо лучше, и чувство самосохранения обострено. Кроме того, результатом алкогольного опьянения было нарушение координации движений, солдату сложно было принять боевое положение с оружием, укрыться от обстрелов. Отмечалось нарушение зрительной фокусировки (расплывчатость и раздвоение в глазах), что было важно для стрелков и летчиков. Также происходило усиление сонливости, что было очень опасно для караульных и разведчиков. При отступлении солдатам, ослабленным голодом и нагрузками, очень просто было замерзнуть, отстать, попасть в плен.

Поэтому вскоре вышел Приказ НКО СССР №0373 от 12 мая 1942 года, отменяющий постановление ГКО СССР №562с от 22 августа 1941 года. Снабжение водкой осталось для тех, кто был передовой. Для всех остальных бойцов стали выдавать прежние 100 граммов водки строго по праздникам: в дни годовщины Великой Октябрьской социалистической революции, в День Конституции СССР, в Новый год, в дни Красной Армии, в дни Международного праздника трудящихся, на праздник Всесоюзного дня физкультурника, во Всесоюзный день авиации, в Международный юношеский день, а также в день полкового праздника. Новая директива сумела сдержать начавшее было расползаться пьянство. А с 3 мая 1943 года выдача водки и вовсе практически прекратилась: 100 граммов в сутки выделялись только на каждого из бойцов, непосредственно участвующих в наступательных операциях.

Опытные современные солдаты говорят о том, и сегодня есть много погибших, находившихся в алкогольном опьянении: кто под пулю снайпера попадал, выскочив с окопов, кто под артобстрелом себя героем почувствовал, кто мину или растяжку не смог заметить. Поэтому сегодня, находящимся в зоне СВО, строго запрещают употреблять алкоголь.

МОДУЛЬ №3. КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие; общие принципы (правила) безопасного поведения; действия, позволяющие избежать опасности.

Культура безопасности подразумевает создание постоянного сознания, что безопасность – это приоритет и ответственность каждого человека. Это не просто напоминание соблюдать правила и процедуры, но и осознание важности безопасного поведения и принятия мер, чтобы избежать возможных рисков.

Культура безопасности – это качественное состояние средств, систем, идей, норм, традиций, а также поведения и взаимодействия индивидов и организаций, которые характеризуют уровень защиты жизнедеятельности людей, снижающие возникновение опасных условий и факторов.

Фактор, ощутимо снижающий возникновение опасных условий – это трезвость. Именно трезвость должна стать фундаментом культуры безопасности жизнедеятельности.

Но сегодня пропаганда алкоголя и табака присутствует в современном обществе. Пропаганда интоксикантов заражает людей, внушая мысль, что красивая жизнь и эти пагубные пристрастия неразделимы. Так средства массовой информации помогают отнимать трезвость у людей.

В 2007 году в нашей стране были проведены фармако-экономические исследования экономического бремени «алкоголизма». Исследователи подсчитали все прямые и косвенные затраты, связанные с алкогольным самоотравлением и его последствиями. Результаты исследования оказались печальные: затраты на здравоохранение в 2007 году в общем составили менее 4% ВВП, а мы – налогоплательщики оплачиваем «алкоголизм» в размере почти в 2% ВВП страны (по данным на 2007 год). Экономическое бремя на одного зависимого от алкоголя составило в среднем 449 тысяч рублей в год.

При такой высокой стоимости последствий самоотравления алкогольными ядами становится понятно, что **эта вредная привычка – не личная проблема каждого отравляющегося, а проблема всего общества.** И это без учёта последствий самоотравления табаком.



Рис. 3. Пьяные страны мира

Общество и государство только выигрывают от трезвости каждого конкретного человека и населения в целом. Организаторы продажи алкоголя и табака навязывают обществу ложь о том, что трезвость – это какая-то крайность. Задача маркетологов – через фильмы, песни, книги, статьи, группы в соцсетях поддерживать и распространять мифы о том, что гораздо лучше жить «как все», иногда «выпивать» по праздникам, чтобы «расслабиться», улучшить настроение и т.д. А тот, кто живет трезво, лишает себя удовольствия, у него мало друзей, он зануда и т.п. Вложенные в пропаганду огромные деньги делают своё дело. Сегодня миллионы людей живут, отравляя себя ядами. Людям даже в голову не приходит мысль, о том, что можно жить в полной свободе от алкоголя, табака и желаний отравляться ими.

Если обратиться к опыту трезвых стран (это больше касается мусульманских стран), то можно заметить, что в их информационном пространстве отсутствует яростная борьба с алкоголем, потому что в повседневной жизни алкоголя и, тем более рекламы и пропаганды интоксикантов, просто нет. Население соблюдает трезвость в быту, и на юридическом уровне законы этих стран сохраняют её, что можно увидеть на географической карте (см.: рис. 3).

МОДУЛЬ №4. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: источники опасности в быту; общие правила безопасного поведения; основные правила пожарной безопасности в быту.

По статистике, курение и неосторожное обращение с огнем в нетрезвом состоянии – одна из наиболее распространенных причин гибели людей на пожарах.

Алкоголь и сигарета – неизменные спутники пожаров и причины гибели людей. Неосторожное обращение с огнем при курении является одним из наиболее распространенных факторов возникновения пожара и гибели людей.

Горящий окурок, брошенный в комнате, может тлеть до 20 минут, а потом стать источником загорания. И к смерти уснувшего курильщика приводит не огонь, а продукты горения. Как правило, происходят данные трагедии из-за выпивающих курильщиков. Дело в том, что когда курящий человек засыпает, сигарета часто падает на постельные принадлежности и происходит возгорание. Проснувшись от запаха дыма, трезвый человек способен спастись сам и оказать помощь другим. Алкоголь же затуманивает сознание. В таком состоянии можно даже не почувствовать первых признаков пожара.

Элементарные **правила безопасности** гласят:

- ✓ никогда не курите, лежа в постели, особенно в состоянии алкогольного опьянения;
- ✓ тушите сигарету только в пепельнице с водой и ни в коем случае не бросайте окурки и спички на пол;
- ✓ не оставляйте одного дома нетрезвого домочадца;
- ✓ используйте свечи только на несгораемом основании и вдали от легковоспламеняющихся материалов;
- ✓ нельзя оставлять обогреватель или топящиеся печи без присмотра.

Оставаясь дома, помните, что, трезвость – залог вашего благополучия, сохранности вашей жизни и жизни ваших близких! Самой эффективной мерой по предупреждению бытовых преступлений и пожаров является трезвость.

Плюсы трезвого образа жизни очевидны, но в обществе внимание на них не фиксируется. А мы попробуем подробно с научной точки зрения разобраться в том, **что даёт человеку трезвость.**

Первое преимущество самое понятное – соблюдение правил пожарной безопасности даёт возможность сохранить здоровье. Интоксиканты, даже в малых дозах, мешают организму защищаться и самовосстанавливаться. И это – научный факт.

Второе преимущество дополняет первое – трезвость укрепляет человека нравственно. Трезвость дает человеку возможность постоянного духовно-нравственного роста. Поскольку даже малая доза яда оказывает парализующее действие на кору головного мозга, то нарушаются высшие функции, которые отвечают за нравственность человека. Это – тоже научный факт.

Третье преимущество – при трезвом образе жизни у людей появляются здоровые дети. Проникая через плаценту, алкоголь оказывает прямое токсическое

действие на клетки развивающегося эмбриона и плода, что приводит к различным аномалиям. У потомства вместо двух половых хромосом может образоваться три, которые приведут к рождению ребенка с умственной отсталостью или дефектами со стороны других органов. Хронические заболевания внутренних органов родителей, в результате употребления алкоголя, могут негативно отражаться на зачатии и развитии плода. Эти факты подтверждают медики.

Четвёртое преимущество трезвости – это ясный ум. Трезвость помогает развить способность к различению. Например, трезвый человек понимает абсурдность снятия стресса интоксикантами и знает трезвые методы отдыха и досуга. Алкоголь ослабляет, а не расслабляет. Трезвый отдых наполняет силой. Это опять-таки научный факт.

Пятое преимущество – возможность раскрыть свои интеллектуальные и творческие способности. Алкоголь мешает творческому процессу. Во время алкогольного одурманивания, в первую очередь, нарушаются ассоциативные связи. Мышление становится шаблонным, в некоторых случаях пустым; человек теряет логику, а весь творческий процесс строится на случайных свойствах; снижается уверенность в себе. Яркий эффект прилива сил быстро проходит и наступает сонливость. В этом состоянии человек не может творить. Спустя некоторое время человек становится зависим от алкоголя, он не соображает, что делает. Становится тяжело сфокусироваться, мыслительные процессы замедляются, заплетается язык, происходит искажение зрения. И здесь речи не может идти о творческом процессе. Этот факт может подтвердить любой человек, «пообщавшись» с личностью, находящуюся в состоянии алкогольного опьянения.

Шестое преимущество – сохранение контроля над своими поступками. Статистика свидетельствует: 80% осужденных отбывают наказание за преступления, связанные с алкоголем и другими интоксикантами. Трезвый человек живет здоровой, осознанной жизнью.

Подтверждения этим фактам можно найти в статистических отчётах на сайтах Министерства внутренних дел.

Седьмое преимущество – свобода от химической зависимости. При интоксикантной зависимости у человека полностью меняется мировоззрение. Его жизнь строится вокруг спиртного, все остальные интересы отходят на задний план. Если у человека нет зависимости, он не травит свой организм интоксикантами.

Трезвость – это основа здоровья, основа здорового образа жизни. Человеку мало помогут сохранить здоровье занятия спортом, правильное питание и отдых, если в основе нет трезвости. Трезвый образ жизни – это норма. Трезвость дает человеку колоссальные преимущества в жизни (см.: табл. 3).

Таблица 3. Преимущества трезвого образа жизни (ТОЖ)

Преимущества ТОЖ	Последствия самоотравления
---------------------	----------------------------

1. Свобода от интоксикантной зависимости	При интоксикантной зависимости у человека полностью меняется мировоззрение. Его жизнь строится вокруг спиртного, все остальные интересы отходят на задний план. Если у человека нет зависимости, он не травит свой организм интоксикантами.
2. Возможность раскрыть свои интеллектуальные и творческие способности	Алкоголь заставляет мыслить шаблонно. Человек теряет логику, и весь творческий процесс строится на случайных свойствах, снижается уверенность в себе. Яркий эффект прилива сил быстро проходит и наступает сонливость. В этом состоянии человек не может творить. Через некоторое время человек становится зависимым от алкоголя, он не понимает, что делает. Становится трудно сосредоточиться, мыслительные процессы замедляются, язык заплетается, а зрение искажается. И здесь нельзя говорить о творческом процессе.
3. Возможность сохранить здоровье	Интоксиканты, даже в малых дозах, мешают организму защищаться и самовосстанавливаться.
4. Укрепление человека нравственно	Трезвость дает человеку возможность постоянного духовно-нравственного роста. Поскольку даже малая доза яда оказывает парализующее действие на кору головного мозга, то нарушаются высшие функции, которые отвечают за нравственность человека.
5. При трезвом образе жизни у людей появляются здоровые дети	1. Алкоголь с лёгкостью проникает через плаценту и становится причиной аномалий эмбриона или плода. 2. Алкоголь вызывает мутации половых хромосом, которые часто приводят к рождению неполноценного ребенка. 3. Алкоголь вызывает хронические заболевания внутренних органов, что может способствовать рождению неполноценного потомства.
6. Трезвость – это ясный ум.	Трезвость помогает развить способность к различению. Например, трезвый человек понимает абсурдность снятия стресса интоксикантами и знает трезвые методы отдыха и досуга. Алкоголь ослабляет, а не расслабляет. Трезвый отдых наполняет силой.
7. Сохранение контроля над своими поступками.	Статистика свидетельствует: 80% осужденных отбывают наказание за преступления, связанные с алкоголем и другими интоксикантами. Трезвый человек живет здоровой, осознанной жизнью.

МОДУЛЬ №5. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: взаимосвязь безопасности водителя и пассажира; ответственность водителя, ответственность пассажира; правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.

Управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, под воздействием наркотических средств и психотропных или токсических веществ является самым опасным нарушением Правил дорожного движения, что приводит к ДТП с тяжелыми последствиями.

Исследования, проведенные специалистами в области безопасности дорожного движения, показывают, что при концентрации содержания алкоголя в крови, даже если это 1 промилле (1 г чистого алкоголя в одном литре крови), что приблизительно соответствует употреблению водителем 150 грамм водки, вероятность совершения ДТП в 5–10 раз больше, чем в случаях полного отсутствия алкоголя. При этом вероятность погибнуть в ДТП увеличивается более чем в 2,5 раза, а получить травму – более чем в 2 раза. При уровне алкоголя в крови, равном 1,5 промилле, вероятность совершить ДТП увеличивается в 55 раз, а погибнуть – в 16 раз.

Алкоголь – один из самых коварных врагов водителя и пешехода, ибо делает их беззащитным перед лицом возможной опасности. Но основная опасность заключается в том, что нетрезвый человек не только не замечает этого, но и склонен завышать свои способности. Он считает, что стал умнее, сильнее, хитрее, удачливее. Опасны не только большие, но и малые дозы алкоголя. При управлении автомобилем в условиях интенсивного движения водитель нередко работает на пределе своих возможностей, поэтому даже незначительное нарушение психофизиологических функций после приема небольших доз алкоголя становится причиной ошибок и ДТП.

Если водитель видит свои недостатки, то в его власти компенсировать их за счёт других качеств. Например, человек, имеющий замедленную реакцию и знающий об этом, может компенсировать свой недостаток умением заранее предвидеть возможные опасности и не подвергать себя необходимости выполнения очень быстрых действий.

В *начальной* стадии алкогольного опьянения вероятность ошибки водителя возрастает именно за счёт склонности к переоценке своих возможностей и возможностей автомобиля, при этом человек обычно чувствует прилив сил, движения его становятся более быстрыми, пропадает усталость, кажется, что способен на все. Он обычно не замечает в себе ничего, что убеждало бы в обратном. Ведь самочувствие хорошее и настроение приподнятое. Но жертвой алкоголя на данном этапе становится не двигательная активность человека, а его способность к оценке и принятию решения. Эти очень важные для водителя функции поражаются первыми.

На *второй* стадии опьянения значительно увеличивается процент ошибок, связанных с недооценкой опасности ситуации. Объясняется это тем, что алкоголь начинает отрицательно воздействовать на те качества водителя, которые

необходимы для правильного и своевременного восприятия опасности. Резко ухудшаются острота зрения, способность видеть в темноте, объем внимания и т.д. Так, время, необходимое водителю для восстановления видимости обстановки после его ослепления светом фар встречного автомобиля, увеличивается в 2–4 раза и становится равным 14–30 секундам.

Представление водителя о скорости движения, расстоянии до препятствий, время реакции и понимание того, что происходит вокруг него, во многом определяются скоростью, с которой он воспринимает и перерабатывает информацию. Увеличить ее практически невозможно, а ухудшить с помощью алкоголя можно очень сильно. Даже незначительная доза алкоголя вызывает ее снижение почти в 2 раза. А это значит, что половина информации будет упущена.

Так, например, нетрезвому водителю кажется, что до пешехода осталось 30 метров, хотя фактическое расстояние не превышает 15–18 метров. Он считает, что мгновенно нажал на педаль тормоза, а на самом деле тормозит с опозданием. Если сравнить качество вождения нетрезвого и трезвого водителей, то можно зафиксировать следующие наиболее распространенные ошибки: резкие повороты рулевого колеса, грубое переключение передач, частые и неожиданные изменения скорости движения, нарушение синхронности работы педалями подачи топлива и сцепления и множество других.

Водитель в состоянии алкогольного опьянения более опасен, чем при утомлении или даже в болезненном состоянии, так как в этих случаях он, понимая, что его возможности ограничены, ведет себя более осторожно и осмотрительно. Зачастую участники дорожного движения, не нарушающие требования Правил дорожного движения, становятся жертвами нетрезвых водителей. Чтобы этого не произошло, пешеходы и водители должны знать особенности поведения пьяных водителей и стараться заранее обнаружить их в транспортных потоках. Такие водители обычно позже трогаются с места у светофора, резко тормозят, движутся на запрещающий сигнал светофора. Им присуща чрезмерно резкая езда или наоборот чрезмерно осторожная. При маневрировании их отличает неестественная извилистая траектория движения. По отдельности каждый из этих признаков не свидетельствует о том, что водитель пьян. Это может быть и новичок, и водитель, не знакомый с местными условиями движения, и просто лихач. Но в целом перечисленные признаки создают отчетливую картину, что автомобилем управляет нетрезвый водитель. Но опасными могут быть не только нетрезвые водители, но и нетрезвые пассажиры и пешеходы.

28 ноября 2024 года в Госдуму внесен законопроект о запрете на употребление алкоголя в поездах, самолетах и судах дальнего плавания, поскольку участились случаи опасного поведения пассажиров, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

Авиакомпания «Россия» поделилась статистикой: в 2022-м от полетов отстранили 78 нетрезвых пассажиров. В 51 случае рейс пришлось задержать. С одного пассажира взыскали штраф. Суд удовлетворил все исковые требования перевозчика по компенсации средств из-за задержки вылета в размере более 200 тысяч рублей.

С точки зрения уголовного законодательства действия авиадебоширов квалифицируются как хулиганство, совершенное на железнодорожном, морском, внутреннем водном или воздушном транспорте, а также на любом ином транспорте общего пользования (пункт «в» части 1 статьи 213 УК введен в уголовное законодательство с 2017 года).

МОДУЛЬ №6. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: опасности в общественных местах социально-психологического характера.

Большинству из нас случалось встретиться на улице или в общественном месте с нетрезвым человеком, который по какой-то причине решил завязать разговор. А некоторым периодически приходится общаться с подвыпившим родственником. Кажется, что лучше всего вообще избежать разговора, но как это сделать? И как вести себя в ситуации, когда игнорировать пьяного не представляется возможным?

Прежде всего, нужно четко понимать, что пьяный или даже немного выпивший человек находится в состоянии изменённого сознания. Под действием алкоголя у человека ослабевает или вовсе отключается самоконтроль, эмоции становятся неуправляемыми, поступки – необдуманными, а реакции – непредсказуемыми, чрезмерными и часто агрессивными.

К сожалению, конфликты, в том числе и семейные, которые под действием алкоголя случаются чаще, чем в трезвом виде, нередко заканчиваются трагедией, которую можно было бы избежать.

Никогда не разговаривайте с неизвестными нетрезвыми людьми.

В случае, когда коммуникацию пытается начать малознакомый или совсем незнакомый человек, лучше избежать какого бы то ни было разговора под любым предлогом.

Если ситуация происходит на улице, можно перейти на другую сторону дороги или зайти в первый попавшийся магазин. В общественном транспорте можно пересест в другой вагон или вовсе выйти, если рядом находится пьяная компания, поведение которой может быть непредсказуемым.

Если напрямую уйти от разговора не удастся, и выпивший человек продолжает проявлять интерес, то лучше всего коротко ответить что-то нейтрально-дружелюбное, то, что предполагает вежливое окончание беседы, например: «Извините, я тороплюсь» или «Нет, спасибо» в ответ на какое-то предложение. При этом можно даже слегка улыбнуться или по крайней мере не показывать явного недовольства.

Пьяный человек может агрессивно отреагировать даже на какие-то незначительные невербальные знаки, которые покажутся ему признаком недоброжелательности или пренебрежения: поднятые брови, нахмурившееся лицо, усмешку и прочее. Всего этого лучше избежать, вежливо дав понять, что вы не можете

продолжить разговор, и быстрее уходить. Не пытайтесь быть интересным собеседником для выпившего человека.

Значительно более неприятная ситуация – это необходимость постоянного контакта с пьяным другом, родственником или, тем более, близким человеком. В таком случае соблюдать основное правило – избегать любых разговоров или хотя бы стараться как можно быстрее их завершить – становится очень сложно, а иногда практически невозможно. Прежде всего, помните: никаких выяснений отношений, «разговоров по душам», а тем более споров, упреков и скандалов с пьяным человеком быть не должно.

К сожалению, алкогольное опьянение родственника может быть не единичным случаем или даже стать системой. Конечно, когда это происходит с близким, это приносит много боли, разочарования, отчаяния, злости, и нужно приложить огромное волевое усилие для того, чтобы не вдаваться в упреки, конфликты, споры, выяснения, прояснения отношений и так далее. Это абсолютно бесполезно, а может быть и опасно. Поэтому все высказывания о своей боли и переживаниях, критические замечания и возможные предложения, как исправить ситуацию, – все это должно быть оставлено на время, когда человек протрезвеет. В состоянии алкогольного опьянения человек не может понять, что не так и что вы от него хотите, он очень остро реагирует на любого рода критику, на посягательство (как он считает) на его *«законное право немножко выпить»*. Поэтому лучше всего формально, вежливо, доброжелательно и при этом очень коротко постараться побыстрее завершить разговор, уложить близкого человека спать. Опять же – доброжелательно: *«Слушай, мы с тобой уже устали, был длинный день, давай ляжем спать»*. Если он категорически отказывается, можно попробовать самому под каким-то предлогом уйти по делам или хотя бы в другую комнату.

Наверное, все знают, что человеку в подвыпившем состоянии часто хочется разглагольствовать, рассуждать на разные темы, говорить об устройстве мира, несправедливости «системы», в том числе и к нему лично. В таком случае важно сделать максимально все для того, чтобы не быть интересным собеседником для выпившего человека, то есть отвечать достаточно коротко, содержательно, четко по теме, но при этом очень формально и даже притворно-доброжелательно. Ваша задача – избегать всего, из чего может развиваться конфликт. Не найдя в вас ни восхищенного слушателя, ни тонко чувствующего собеседника, нетрезвый человек, возможно, скорее отправится спать.

МОДУЛЬ №7. БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: отдых на природе; источники опасности в природной среде способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях; первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении; экологическая грамотность и разумное природопользование.

Зачастую отдых на природе сопровождается употреблением алкогольных изделий. Такое времяпрепровождение может закончиться плачевно.

Во-первых, если вы отдыхаете в лесу, на пляже, у реки и т.п., а там организованы культурные, массовые, спортивные и иные мероприятия, то такое место может расцениваться как общественное. Поэтому по закону распивать алкогольные изделия нельзя (ч. 1 ст. 19.3 КоАП).

Во-вторых, разберемся подробнее, какие опасности таит в себе алкоголь, взятый с собой на отдых. Все алкогольные изделия содержат этанол. Этанол – вещество общетоксического действия. Он может спровоцировать дыхательные судороги, кому или отек мозга. Этанол является депрессантом – то есть психоактивным веществом, оказывающим на центральную нервную систему угнетающее воздействие. Этанол изменяет ход всех естественных процессов в организме: нарушает обмен веществ, снижает иммунитет. Организм стремится вывести алкоголь через выделительные системы, в том числе расширяя поры, вызывая приток жидкости к коже и усиливая потоотделение. Таким образом, на фоне общего отравления этанолом может возникнуть значительный дисбаланс жидкости в организме, вплоть до сильного обезвоживания. А обычно любители отдыха под градусом больше заботятся о достаточном количестве спиртного, чем о питьевой воде.

То, что алкоголь помогает расслабиться, распространённый миф. Алкоголь является для организма фактором не расслабляющим, а стрессообразующим. Хотя выпившему человеку кажется, что наступило приятно расслабленное состояние, на самом деле в этот момент происходит сильная интоксикация, и организм мобилизует все силы, работая на износ в борьбе с ядом. Этанол наиболее токсичен именно для клеток мозга, поэтому первыми дают о себе знать реакции центральной нервной системы.

У человека, влившего в себя алкоголь, меняется восприятие окружающего мира, слабеют память и внимательность, ухудшается координация движений. Даже просто на отдыхе в лесу или на реке человек может оступиться, споткнуться, не заметив преграду на пути, упасть, подвернуть или сломать ногу, руку. А если вы пошли в поход в горы или сплавляетесь по реке, алкогольное опьянение многократно увеличивает возможность получения травмы и увечья. Быстрота реакций снижается, и любая физическая активность приводит к травме. Особенно опасны купания в реке, озере: нетрезвый человек может просто утонуть.

Ослабление внимания чаще всего приводит к тому, что без присмотра оказываются дети, и в первую очередь это опасно для малышей. В играх у воды или в воде они подвергаются двойному риску, оставшись без контроля взрослых. Сами взрослые в нетрезвом состоянии становятся уязвимы перед, казалось бы, привычными вещами. Утративший обычную внимательность человек может неосторожно и неловко обращаться с огнем и средствами для разведения костра, для мангала. Получить ожоги и даже устроить лесной пожар в такой ситуации – проще простого. Наконец, человек может без должного внимания отнестись к своей одежде и подцепить в лесу клеща.

Ослабление памяти может привести к тому, что путешественник, страдающий какими-либо хроническими заболеваниями, требующими постоянной поддерживающей терапии, забудет вовремя принять необходимые ему лекарства. Некоторые препараты и вовсе несовместимы с алкоголем. Для диабетиков, принимающих сахароснижающие препараты или инсулин, употребление алкоголя чревато падением уровня глюкозы крови вплоть до комы. Захмелевший отдыхающий не способен адекватно оценить время пребывания под открытым солнцем. Он может получить тепловой шок или солнечные ожоги. Зимой же неверная оценка температуры собственного тела может привести к переохлаждению: от банальной простуды до воспаления легких и обморожений.

Миф о том, что алкоголь согревает, давно развеяли врачи. Несколько секунд жжения в желудке и ложного ощущения тепла сменяются часами, в течение которых организм под воздействием алкоголя теряет способность поддерживать температуру. Поэтому так много трагических случаев происходит на зимней рыбалке: благополучные на первый взгляд люди, далеко не алкоголики, в привычном смысле слова, получают отморожения и даже замерзают насмерть всего из-за нескольких стопок горячительного.

Изменяя психические реакции человека, алкоголь может вызвать как заторможенность, так и агрессию. В одном случае легко можно стать жертвой всевозможных пляжных воров, картежников и прочих мошенников, в другом – спровоцировать конфликт и даже драку.

При употреблении алкоголя первым на его пути оказывается желудочно-кишечный тракт. Спиртное и содержащиеся в нем токсины раздражающе воздействуют на слизистые оболочки органов пищеварения, что может вызвать резкое обострение гастрита или язвенной болезни. Также возможно резкое обострение любых хронических заболеваний, например, бронхиальной астмы, усугубление или возникновение острых аллергических реакций. Чрезмерное употребление алкоголя – сокрушительный удар по печени, так как именно она фильтрует кровь и задерживает токсины. Угодить на больничную койку – не самое лучшее окончание отдыха на природе. Радость отдыха может быть испорчена рвотой и диареей.

Колоссальному риску подвергается сердечно-сосудистая система. Кровеносные сосуды сужаются, сердце работает в усиленном режиме, повышается пульс. Это может спровоцировать подъем или резкие скачки артериального давления, сердечный приступ. Способность красных кровяных телец – эритроцитов – снабжать органы кислородом значительно снижается, и самым легким из последствий может стать плохое самочувствие. Среди наиболее опасных – развитие инфарктов и инсультов. Этиловый спирт вызывает хаотическое сокращение стенок кровеносных сосудов. Если у человека имеются тромбы, о чем, он, вполне возможно, не знает, – под воздействием алкоголя тромб может оторваться и вызвать тромбоэмболию. Это состояние, при котором кровеносный сосуд закупоривается тромбом, оторвавшимся от места своего возникновения. Любой орган

и часть тела человека находятся в зоне риска – от ампутации конечности до летального исхода. Подобное состояние развивается крайне быстро. И снова риск попасть в больницу прямо с пикника крайне высок.

Даже в городской парк, не говоря уже о более отдаленных зеленых местах отдыха, скорая помощь может просто не успеть к больному. А лекарства из аптечки, если таковая окажется под рукой, не помогут, а наоборот, усугубят ситуацию, потому что в аннотации к любым таблеткам указано, что прием несовместим с алкоголем.

Можно отдохнуть без алкоголя: насладиться красотами природы, глядя вокруг не замутненным алкоголем взглядом, подышать свежим воздухом, подарить организму настоящее расслабление. А можно создать угрозу здоровью и жизни.

Собираясь на природу, надо продумать заранее игры и конкурсы для всей компании, взять музыкальный инструмент гитару или ноутбук с программой караоке. И, конечно, запланировать физическую активность: бадминтон, игры с мячом, тарелками фрисби и т.п.

Лучше всего пить на природе чистую воду. Для разнообразия можно заранее сварить домашние компоты, отжать сок из сезонных фруктов. Отдыхать надо на трезвую голову, и тогда отдых будет на пользу.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЗУМНОЕ ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ

Безопасная окружающая среда обитания человека включает в себя и природную среду, и социальную, и технологическую. Окружающая среда – основа экономики, источник средств существования, а также источник национальных богатств. Безопасность этих средств существования зависит от устойчивого управления и развития ресурсной базы страны.

Сегодняшний образ жизни людей значительно сказывается на среде обитания всего живого на земле. Деятельность человека оказывает значительное влияние на природную среду. Антропогенные факторы, такие как промышленное производство, сельское хозяйство, транспорт и урбанизация, приводят к изменениям в климате, загрязнению воздуха, воды и почвы, разрушению экосистем и сокращению биоразнообразия. Также человек может создавать чрезвычайные ситуации экологического характера (ЧС) – это события, которые нарушают нормальное функционирование экосистем и представляют угрозу для здоровья человека и окружающей среды. К ним относятся аварии на промышленных предприятиях, загрязнение окружающей среды токсичными веществами и другие факторы.

Человек может создавать охраняемые природные территории, внедрять экологически чистые технологии, проводить природоохранные мероприятия, а также развивать экологический туризм. Поэтому необходимо формировать **экологическую культуру** людей. Чем выше уровень экологической культуры, тем выше качество жизни людей и безопасней условия жизни. Экологическая культура человека включает в себя знания человека о природе, о влиянии методов и

результатов его природопользования, о способах щадящего использования природных ресурсов, сохранения и восстановления окружающей природы. Экологическая культура – это часть общей культуры. С экологического свинства начинается пренебрежение к порядку вообще, к нравственным нормам, к своей земле, к своей малой родине.

Общеизвестно, что **экологическое мировоззрение** представляет собой систему обобщенных взглядов на отношения человека и окружающей среды. Формирование современного экологического мировоззрения человека и создание эффективных механизмов его реализации является неперенным элементом построения общества, находящегося в гармонии с природой.

Формирование экологического мировоззрения требует преодоления ряда идеологических трудностей, которые обусловлены широким распространением в общественном сознании ряда представлений, суждений и догм, препятствующих воспитанию культуры. В настоящее время все чаще проявляется опасное заблуждение (как в социальном, так и в экологическом отношении) о приоритете личностного над общественным. Поэтому развитие убежденности в приоритете общечеловеческих экологических ценностей над эгоистическими интересами отдельных личностей и групп превратилось в сложную нравственную проблему.

Пожалуй, самым актуальным сегодня является поддержание чистоты окружающей среды. Человек может удивительно быстро замусорить окружающее пространство, если не будет обладать экологическим мировоззрением.

Во всём цивилизованном мире существует уборка, сортировка и утилизация мусора. В странах Европы, в Японии, благодаря сформированной экологической культуре, часть мусора сжигают, что даёт энергию самой мусорной фабрике, часть перерабатывают в твёрдые отходы и используют в строительстве, часть (пищевые отходы) используют на корм скоту и в качестве органических удобрений.

У нас во многих городах мусорных фабрик пока нет, как нет и переработки рукотворного мусора. Но **принцип сортировки** необходимо взять на вооружение. Для тех, кто живёт в частном секторе, пищевые отходы можно складывать в компостные ямы и потом использовать как удобрение. Бумагу можно периодически сжигать в небольших количествах или сдавать как макулатуру. А вот пластиковые бутылки, пакеты, стекло, консервные банки всегда можно собрать в мешочек и выбросить в мусорные контейнеры. А заодно собрать и мусор рядом с домом. Это не потребует почти никаких усилий, зато будет очень эффективным для очистки родного города от мусора и облегчит сортировку и переработку на мусороперерабатывающих заводах.

Убирать мусор следует не тогда, когда придёт приказ свыше или после того, как зарастёшь по уши, а регулярно. Это даже вернее назвать не уборкой, а *постоянным поддержанием чистоты*. Там, где чисто, не у каждого поднимется рука сорить. Кроме того, когда мусора мало, то его очень легко убирать. Это просто должно войти в привычку. Уважающий себя человек жить на помойке не станет.

Стихийные кучи мусора образуются возле магазинов, около урн, в местах отдыха на природе. Чаще всего, это – пустая тара от алкогольных и табачных изделий: бутылки, банки, пустые пачки из-под сигарет, окурки. Люди, отравляющие себя алкоголем и табаком, безответственно относятся не только к своему здоровью, но и к окружающей среде.

В связи с вышесказанным необходимо обратить внимание на воспитание экологической культуры как неотъемлемой части общей культуры человека. Термин «культура» сегодня употребляется преимущественно в двух значениях: в *широком* – к культуре относят все общепринятые, утвердившиеся в обществе формы жизни – обычаи, нормы, институты, включая государство и экономику; в *узком* – границы культуры совпадают с духовно-нравственной, творческой и интеллектуальной деятельностью. А это уже проблема просвещения и воспитания. На уроках ОБЗР это возможно.

Эффективными формами организации учебной деятельности по экологии смогут стать **проекты и обучающие игры** на экологическую тематику.

И, конечно, необходимо затрагивать вопросы **экологии здоровья**. Здоровье человека надо рассматривать и как состояние организма, и как стратегию жизни самого человека. Донести до обучающихся, что своим здоровьем возможно управлять. Управление здоровьем возможно лишь в том случае, когда человек осознает собственное здоровье как ценность. Если это осознание будет сформировано, легче будет воспитать и осознанную трезвость. Понимание, что трезвость – фундамент здоровья человека, станет первой ступенью в формировании трезвого мировоззрения.

МОДУЛЬ №8. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие; профилактика злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств.

Современное исчерпывающее исследование, посвященное статистике употребления алкоголя во всем мире и его последствиям, опубликовал один из наиболее известных, старых и самых авторитетных общих журналов по медицине The Lancet. Авторы исследования пришли к выводу, что алкоголь является одной из лидирующих причин мировой смертности, и безопасной дозы его употребления нет. Поэтому трезвость имеет огромное значение для сохранения здоровья.

Чаще всего в обывденной жизни и в официальных документах алкоголь и табак называют «наркотиками». Любой врач с позиции медицины назовёт алкоголь – «наркотиком». Но любой юрист с этим не согласится – такой нормы закона нет. Перевод с английского языка термина «наркотик» влечёт за собой нечёткость определения: «drug» означает также лекарство.

Сегодня вещества и явления, которые каким-то образом связаны с формированием у человека зависимости, называют «наркотиком». Например, «спорт – это наркотик», «кофе – наркотик», «сахар – наркотик».

Ни в медицинской литературе, ни в словарях чёткого определения понятия «наркотик» нет.

«Большой словарь иностранных слов» трактует это понятие так: *«наркотик, наркотика, м. [от греч. $\varphi\alpha\rho\mu\acute{\alpha}\kappa\omicron\varsigma$ – приводящий в оцепенение, оглушающий], группа веществ, преимущественно растительного происхождения ...; оказывают угнетающее действие на головной мозг и благодаря этому производят усыпление или обезболивание, а в небольших дозах вызывают опьянение, например, морфий, алкоголь, кокаин и т.д. Наркотики большей частью ядовиты».*

В Толковом словаре Ушакова читаем: *«Наркотик, наркотика, муж. (от греч. $\varphi\alpha\rho\mu\acute{\alpha}\kappa\omicron\varsigma$ приводящий в оцепенение, оглушающий). 1. Возбуждающее, опьяняющее ядовитое вещество, употр. в медицине с лечебной целью, как болеутоляющее или снотворное средство...»* (Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935–1940).

Заметим, что в этих определениях присутствует противоречие. Согласно им эти яды оказывают на головной мозг возбуждающее и угнетающее действие одновременно. Но алкоголь, например, оказывает только угнетающее действие, как, впрочем, и множество других ядов.

Эксперты, составлявшие Единую конвенцию ООН о наркотических средствах 1961 года, определяют термин «наркотик» просто буквальным перечислением веществ: *«Наркотическое средство – любое из веществ, включенных в списки I, II, III, IV – естественных и синтетических».* А высший орган мировой медицины – Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) на 28 сессии приняла решение считать алкоголь и никотин – сильнодействующими «наркотиками», входящими в первую группу сложности по лёгкой доступности для населения и относительно малой цене.

Таким образом, чётких критериев отнесения того или иного вещества к «наркотикам» просто нет. Поэтому является ли какое-то вещество «наркотиком», либо не является – в наше время решается простым большинством голосов «экспертов».

В массовом сознании же у людей формируется мнение о том, что «наркотики» – это какие-то особенные вещества, которые каким-то мистическим образом способны вызывать зависимость из-за их «необыкновенных свойств». Но это не соответствует действительности. Потому что в возникновении зависимости повинна ложная информация, внедрённая в сознание, а не вещество само по себе.

Известно более 3000 ядов, на которые у человека может быть выработан устойчивый рефлекс на самоотравление. Более того, под воздействием информационного террора всё больше веществ записываются в разряд «наркотических». Поэтому, если человеку говорят, что тот или иной яд является «наркотиком», его убеждают в том, что этот яд способен вызывать зависимость, приносить удовольствие. Но на самом деле при приёме интоксикантов может быть, только расстройство определённых жизненных функций человека и отравление.

Термин «интоксикация» с английского языка переводится и как «отравление», и как «опьянение». То есть интоксикант обладает двумя свойствами: отравляющим и опьяняющим.

Подведём **Итоги:**

- В общественном сознании за словом «наркотик» тянется определённый сформированный шлейф: *«Наркотик – значит, вызывает привыкание»*. Веществу приписывается магическое свойство притягательности, хотя здесь дело в программировании людей.
- Это слово – «страшилка», которое направляет усилия некоторых людей на вечную безрезультатную «борьбу» со следствиями отнимания трезвости, без раскрытия механизма отнимания трезвости и путей обретения сознательной трезвости.
- На этом слове держится идеология и бизнес «антинаркотической борьбы» и «профилактики».
- Субъективность. Чтобы вещество назвать наркотиком, оно должно соответствовать трём субъективным критериям (медицинскому, социальному, юридическому).
- Слово «наркотик» обладает программирующим воздействием.

Таким образом, слово «наркотик» правильно будет заменить более точными синонимами: «интоксикант», «алкогольный яд», «табачный яд», «интоксикант ускоренного поражения», «нелегальный яд».

Интоксиканты (алкоголь и табак), воздействуя на мозг, снижают интеллектуальные способности человека. Как говорил известный русский физиолог В.Я. Данилевский: *«Алкоголь – вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума»*. В наше время это выражение вполне можно считать аксиомой.

С медицинской точки зрения, интоксиканты – токсичные отравляющие вещества. Научные исследования неопровержимо доказывают, что даже малое, казалось бы, безобидное количество алкоголя (1 чайная ложка), способно снизить умственную работоспособность на 20-25%. У человека, принявшего алкогольный яд, нарушается активное восприятие, создается торможение, ослабляется внимание, теряется самоконтроль. Но страшнее другое свойство этанола – мутагенное. Нарушения генетического кода человека обусловлено именно мутагенными свойствами этанола. И речь идёт не только о физических уродствах, но и о различных степенях олигофрении, вплоть до дебилизма. Самое печальное, что подобные изменения передаются по наследству и имеют тенденцию к накоплению.

В 19 веке французский психиатр Бенедикт Огюст Морель провёл уникальные генеалогические исследования. Он исследовал истории сотен семей алкоголиков. Вот фрагмент его записей: *«...Ужасные последствия даёт алкоголизм. От одного родоначальника, Макса Юнна, в течение 75 лет (четыре поколения) народилось 200 человек воров и убийц, 280 человек, страдающих слепотой, идиотизмом и проч., 90 проституток и 300 детей, умерших преждевременно – род*

пресёкся. Естественно, что каждый его член имел букет пороков. Всё это семейство стоило государству, считая убытки и расходы, более миллиона долларов. Есть примеры и похуже этого».

Результатом исследований учёного стал труд «Доктрина трёх поколений». В своей работе он доказывает, что при отравлении алкоголем происходят необратимые генетические изменения. Эти изменения приводят к деградации гибели популяции через три поколения.

Выводы исследований Мореля таковы:

- в *первом* поколении происходит снижение нравственности, тяга к спиртному;
- во *втором* поколении наблюдается обычное пьянство, приступы бешенства;
- в *третьем* поколении часто отмечается ипохондрия, меланхолия, склонность к совершению самоубийства, убийству;
- для четвертого поколения характерны эмоциональная тупость, идиотия, бесплодие, пресечение потомства.

Подводя итог, Морель объясняет развитие проституции, жульничества, бандитизма химической эволюционной регрессией. Поскольку вследствие утраты навыка, способности к творчеству, снижения интеллекта люди ищут наиболее лёгкие способы заработка. Те, которые не требуют значительного напряжения мозга.

Другой врач, Георгий Ефремов из Болгарии, в своих исследованиях говорит о 15 мертворожденных и 8 уродях от 23 «хронических алкоголиков».

Даже если здоровые люди – не «хронические алкоголики» – в момент зачатия находились в состоянии алкогольного опьянения, есть большая доля риска рождения ребёнка с патологией. Есть такой термин – «дети карнавалов». Это дети, зачатые в период карнавалов в период празднования урожая молодого вина во Франции. Максимум мертворожденных детей был зачат в период таких карнавалов.

Есть и такой термин – «пьяное зачатие». Об этом явлении в своих работах пишет Григорий Митрофанович Дульнев – отечественный олигофренопедагог и психолог. При исследовании умственно отсталых детей он пришёл к ошеломляющему выводу: только у 5% умственно отсталых детей родители были «алкоголиками». А у 95% родители были «*пьющие умеренно и культурно*».

МОДУЛЬ №9. БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: групповые нормы и ценности.

Групповые ценности – это ценностная значимость предметов, явлений, идей для какой-либо общности людей (класса, нации, трудового коллектива и пр.). Групповые ценности имеют большое значение для жизнедеятельности того или иного коллектива, сплачивая входящих в него индивидов едиными интересами,

ценностными ориентациями. Но иногда групповые ценности и нормы приносят откровенный вред человеку. Такой групповой «ценностью и нормой» в нашем обществе стала «теория культурного и умеренного и питья».

Теория «умеренного и культурного питья» интересное явление. Никто не знает её авторов, но в сознании нашего общества она закрепились довольно давно. Эта теория объясняет, что отравляться алкоголем надо «культурно», по определённым правилам, а не хаотично. Есть даже разработанные рекомендации как «культурно» травить себя ядом. То есть надо знать, кому, когда, сколько, с кем, где и как отравлять себя этанолом. Перечислим *главные правила*:

- Вливать в себя яд нужно с приятными собутельниками, произносить тосты, общаться с друзьями.
- Знать меру, чтобы не потерять человеческий вид.
- Яд должен быть «качественным».
- Травиться надо в приятной атмосфере, за красиво накрытым столом и обязательно закусывать.
- Определить для себя наиболее приоритетные праздники и события, которые надо отмечать принятием яда.

Суть сводится к следующему: если ты не отравляешься алкоголем – ты больной, ненормальный. Вспомните как относятся к трезвенникам: язвенник, предатель и т.д. Если много отравляешься – тоже больной, алкоголик. Поэтому отравляться надо в меру, постоянно.

Эта теория утверждает, что алкоголь – это специфический пищевой продукт, который нужно по-особому употреблять в пищу. Но только его почему-то нельзя употреблять больным, детям, беременным женщинам, водителям, пилотам и многим другим.

Начало развития теории «культурного и умеренного питья» приходится на конец 50 и 60-е годы 20 века. С приходом в жизнь людей технических информационных средств, прежде всего телевидения, процесс алкоголизации населения СССР пошёл ускоренными темпами.

Теория «культурного умеренного питья» создавалась, якобы, для того, чтобы избавить человечество от пьяниц и алкоголиков. На самом деле цель алкогольного (и табачного) бизнеса была другая – прибыль. Для этого было необходимо решить основную задачу – приобщить к интоксикантам как можно больше людей. Как это сделать? Вот здесь и понадобилась концепция «*пей культурно и умеренно*».

На кого рассчитана «теория умеренного культурного питья»?

Пьяницы, алкоголики, готовые снять с себя последнюю рубашку за бутылку, и так являются постоянными покупателями. Говорить им о «культуре» употребления алкоголя бессмысленно, поскольку они уже не в состоянии себя контролировать и употреблять «культурно» – алкоголика «пить культурно» никогда не научишь.

Те, кто уже «культурно и умеренно» отравляются алкоголем, считают, что у них всё в порядке и под контролем (хотя это иллюзия). Поэтому рассказы о «культуре питья» тоже не для них.

Целевая группа, на которую рассчитана теория «умеренного и культурного питания» – дети, подростки и молодежь. То есть те, кто ещё находится в естественном состоянии Трезвости.

Дети, которые растут в атмосфере загульной жизни родителей, имеют высокие шансы стать алкоголиками. Это обусловлено тем, что личность ребенка формируется в нездоровой атмосфере и лояльном отношении к спиртному. И всё же дети видят пагубное действие алкоголя на самых близких им людей. И потому в семьях обильного самоотравления дети-трезвенники встречаются регулярно.

Дети умеренно пьющих родителей находятся в большей опасности. Если детям показывать спившихся людей, никто не захочет себе доли алкоголика и будут держаться подальше от алкоголя. Но дети видят родителей, поднимающих красивые фужеры за новогодним столом, невесту и жениха с бокалами в руках на свадьбе, бравых воинов, «обмывающих» очередное звание и т.п. Это же образец для подражания!

Вот у таких родителей, «употребляющих в меру», дети, как правило, наследуют традиции «культурного питания», чтобы в будущем передать пагубную традицию уже своим детям. По этой причине в семьях «умеренного питания» детей-трезвенников почти не встречается. А далее вступает в действие **«закон трёх поколений»**. И дети в таких семьях по части отравлений и деградации опускаются ниже своих родителей.

Таким образом, данная теория направлена на программирование людей, которые ещё живут трезво, на сохранение и поднятие уровня самоотравления путём подготовки постоянных потребителей алкояда с детства.



Рис. 4. Влияние художественных фильмов с проалкогольными сюжетами (1973–1988 гг.) на уровень алкоголизации советского общества»

И на распространение концепции «умеренного и культурного питания» была направлена вся мощь высокопрофессиональной пропаганды. Подготовленные

лекторы вели «просветительскую» деятельность, рассказывая о том, как «правильно и культурно» употреблять спиртное. А вернее навязывать ложный выбор, так называемый псевдовыбор: или пить умеренно и культурно, или стать алкоголиком. О третьем варианте: быть трезвенником молчали.

В этот период были сняты талантливые фильмы, ненавязчиво внедряющие в сознание ещё наивных людей новые образцы поведения. В фильмах талантливые актёры создавали яркие образы, а образ практически не поддается разрушению. Неслучайно телевидение было названо *«средством формирования и управления общественным сознанием»*.

Фильмы выходили разножанровые: от комедий до драм. Но всегда в фильмах присутствовало множество алкогольных сцен, окрашенных юмором, доброжелательностью, терпимостью. Главный положительный герой был всегда симпатичен зрителю и положительно относился к алкоголю. Именно так и надо относиться к «пьющим»: с пониманием – учили картины.

А юмор стал сильной поддержкой. Реплики из фильмов растащили на цитаты, которые превратились в мемы. И главное – в фильмах показывают не каких-то оборванцев, отбросов общества, опустившихся алкоголиков. Это – обычные советские люди среднего достатка и обязательно *«пьющие культурно»*. И всё у них в жизни прекрасно и замечательно. Зрителя убеждают, что это *«нормальное советское общество»*, которое просто немыслимо без алкоголя. Обратите внимание на **диаграмму** (см.: рис. 4). На ней представлен анализ ряда произведений кинематографа СССР (1973–1988), которые по сей день занимают лидирующие позиции в одном из рейтингов самых популярных фильмов в Интернете. Выход талантливого фильма совершенно «случайно» поднимает уровень самоотравления населения в этот год.

Таким образом, поставленные **задачи** были выполнены:

1. Вливать в себя алкогольный яд приучились все: от рабочих и колхозников, до академиков и членов ЦК партии.
2. Алкоголь стал обязательным атрибутом праздничного стола, подарком, платой за услугу.

Результатом насаждения теории *«умеренного и культурного питья»* стал резкий рост потребления: к 1980 году показатель потребления алкоголя достиг 11 литров чистого спирта на душу населения (55 бутылок водки в год). Поступления в бюджет страны от продажи алкоголя составляли примерно 20 млрд рублей в год (данные на 1973 год).

Экономист, статистик, академик АН СССР С. Г. Струмилин показал следующую картину на 1973 год: *поступления в бюджет* страны от продажи алкоголя составили примерно 20 млрд рублей в год. *Убытки*: 25–30 млрд рублей в год в результате прогулов и снижения производительности труда от пьянства; 3–4 млрд рублей на лечение алкоголиков и заболевших от алкоголя; десятки миллиардов (цифру назвать трудно из-за невозможности точно подсчитать) теряла страна от аварий, поломок машин и механизмов как на производстве, так и на транспорте (см.: табл. 4).

Таблица 4. Ежегодные убытки

<i>Название убытка</i>	<i>Сумма убытка</i>
Прогулы и снижение производительности труда от пьянства	25–30 млрд рублей в год
Лечение алкоголиков и заболевших от алкоголя	3–4 млрд рублей
Аварии, поломки машин и механизмов как на производстве, так и на транспорте	Многие десятки миллиардов (цифру назвать трудно из-за невозможности точно подсчитать)

Из-за распространения детского и подросткового алкоголизма в 1985 году в СССР пришлось ввести специальность **детского нарколога**. Поднимая рюмки и произнося тосты за здоровье, большинство будущих родителей и не задумывалось о том, что алкоголь поражает детей еще до их рождения. Этанол обладает мутагенным свойством, он нарушает генетический код человека. Речь идёт не только о физических уродствах, но и о различных степенях олигофрении, вплоть до дебилизма. Одним из последствий распространения теории *«умеренного и культурного питья»* стало рождение большого количества детей с тяжелыми отклонениями в умственном и физическом развитии. Этот факт подтверждает количество открытых школ для умственно отсталых детей в период с 1960 по 1980 гг. (см.: табл. 5).

Таблица 5. Количество открытых школ для умственно отсталых детей

<i>Регион</i>	<i>1960</i>	<i>1980</i>
Омская область	2	19
Донецкая область	4	38
Латвия	12	56
Хакасия	1	9

«Пьяные деньги» не принесли благополучия стране: увеличилось количество преступлений, смертей и болезней, снизилась производительность труда, увеличилось количество сирот при живых родителях-алкоголиках. Но, как и в прошлое время, так и в настоящее, присвоение алкогольных денег остаётся привлекательным, и потому программисты на самоотравление по прежнему продвигают в общество теорию *«умеренного и культурного питья»* продолжают игнорировать научные исследования, которые свидетельствуют о том, что вероятность родить здорового ребенка у «пьющих» родителей в 15 раз меньше, чем у «непьющих», смертность детей у них в 5 раз выше, а склонность их детей к заболеваниям выше в 3,5 раза. И речь ведь идёт именно о *«культурно и умеренно пьющих»*.

МОДУЛЬ №10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Рекомендуемые темы модуля для интегрирования знаний по теории трезвости: деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде.

В современном мире очень большое место в жизни людей стало занимать общение в сети. Создаются сообщества разного толка, среди них немало деструктивных (см.: табл. 6).

Таблица 6. Деструктивные сообщества

Тематика	Общее число участников	Число подростков
АУЕ Ультрадвижение	6 млн.	1 млн.
Наркотики	613 тыс.	80 тыс.
Школьные расстрелы, убийства и убийцы	345 тыс.	98 тыс.
Издевательства	12 млн.	2,5 млн.
Суицидальные группы	Нет данных	133 тыс.
Деструктивные группы	315 тыс.	69,7 тыс.

Сообщества по пропаганде наркотиков пропагандируют не только употребление наркотиков, романтизируя наркопотребление и образ жизни наркоманов, но и вовлекают своих членов в распространение наркотиков. Для этого пользователям массово рассылаются предложения о «подработке», где обещают высокую заработную плату. Такие сообщества втягивают в эту деятельность детей и подростков. При этом несовершеннолетние, решившие подработать курьером, как правило, устанавливаются правоохранительными органами (в отличие от их работодателей-преступников) и получают реальные сроки лишения свободы. Чаще всего вербовка начинается с личного и очень навязчивого общения. Вербовщики пытаются завладеть вниманием и временем пользователя.

Один из основных способов вербовки в деструктивные группы – маркетинговая (см. рис. 5).

Воронка вовлечения

Открытые группы по темам (самоубийства, травля, депрессия): общая информация, пропаганда темы.

Группы для тех, кто «созрел». Условия вступления. Надо выполнять задания. Появляется иерархия власти.

Группы для «своих». Конкретное течение в теме. Задания. Субкультура, которую надо соблюдать, чтоб быть «своим».

Закрытые чаты и личные сообщения для «созревших». Реальный статус в реальном мире. Подготовка к действиям.

Выполнение заданий в реальном мире. Создаётся ощущение близости, повышается статус в группе. Даются бонусы.



Рис. 5. «Воронка вовлечения»

Суть «воронки» заключается в том, что пользователь сначала привлекается в какую-либо группу по интересам, затем по активности в этих группах или комментариях, он отбирается и через личные сообщения приглашается в тематическое сообщество с более узкими интересами. После этого происходит отбор пользователя в закрытые группы и чаты, где уже происходит вовлечение в опасную и даже преступную деятельность сообществ. Особенности таких групп может быть персональный доступ к ним только членам сообщества (особенно если общение происходит через мессенджеры). То есть родители или иное лицо не сможет попасть в группу, используя свой телефон или компьютер. После этого пользователи приступают к выполнению заданий в реальном мире. Не все подвержены такому влиянию.

Кто является участником деструктивных групп?

Это в основном 2 категории людей: 1) с низким уровнем мышления; 2) с предрасположенностью и признаками деструктивного поведения.

При употреблении алкоголя снижается уровень критического мышления из-за угнетения функций центральной нервной системы, замедляет реакции, подавляет способность анализировать информацию, осложняет принятие обдуманных и осознанных решений. Именно они первыми и попадают в ловушку.

Где же выход? Специалисты-трезвенники видят выход в формировании трезвых убеждений с раннего детства в течение всего периода взросления: детсад-школа-вуз. Сегодня педагогика Трезвости развивается, разрабатывается теория Трезвости, совершенствуется практика преподавания уроков Трезвости, которую можно применять и на уроках ОБЗР. Как показывает столетняя практика, запретами и запугиванием проблемы формирования трезвого мировоззрения не

решить. Выход в просвещении и обучении теории Трезвости с малых лет. Учителям предлагаются для применения новые педагогические инструменты, в их числе визуальные приёмы, различные схемотехники.

Одним из таких методов является «Фишбоун» (см. рис. 6). В основе метода лежит диаграмма Исикавы – японского профессора, который и изобрел метод структурного анализа причинно-следственных связей.

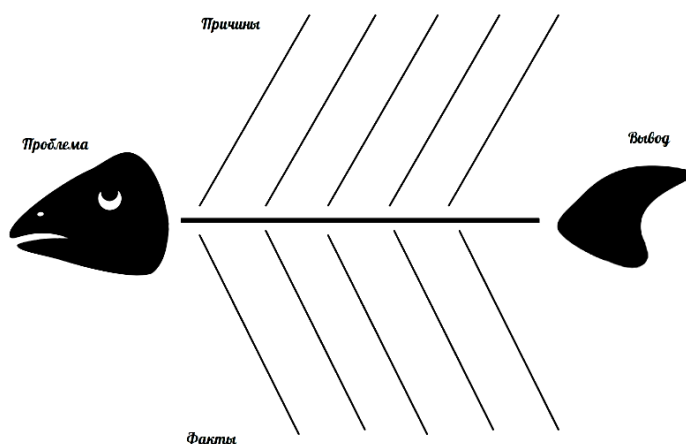


Рис. 6. «Фишбоун»

«Рыбная кость» или «скелет рыбы», а именно так переводится «Фишбоун», может помочь педагогу решить следующие задачи:

- Развить критическое мышление обучающихся.
- Отработать навыки работы с информацией.
- Сформировать умение ставить и решать проблемы.

Этот метод помогает установить причинно-следственные взаимосвязи между объектом анализа и факторами, влияющими на него, и совершить обоснованный выбор. Плюсами данного метода являются: 1) наглядно-содержательная форма; 2) возможности найти решение из любой проблемной ситуации.

Голова рыбы – тема рассматриваемой проблемы.

Верхние кости – причины возникновения проблемы. Наиболее важные причины располагаются ближе к голове.

Нижние кости – факты, которые доказывают наличие сформулированных причин.

Хвост рыбы – основной вывод по изучаемой проблеме или ответ на поставленный вопрос.

Цель диаграммы – отобразить взаимосвязи между решаемой проблемой и причинами, способствующими её возникновению.

Задание выполняется или индивидуально, или в группе. Группу можно разделить на подгруппы по два, три, человека (см.: рис. 6).

КОНСПЕКТ УРОКА ОБЗР

(Модуль 1. Тема: «Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие»)

Тема урока: Роль трезвости в безопасности жизни человека, общества, государства.

Класс: 11 *Дата:*

Тип урока: урок изучения нового материала и первичного закрепления знаний.

Форма урока: урок с применением ИКТ.

Методы: иллюстративно-репродуктивный, метод «Фишбоун».

Технологии обучения:

- технология проблемно-диалогического обучения;
- здоровьесберегающая технология;

Цель урока:

Познакомить с ролью трезвости как фундамента безопасности жизни человека, общества, государства.

Задачи:

Отработать навыки работы с информацией.

Сформировать умение ставить и решать проблемы.

Предметные результаты:

- объясняют значение трезвости в жизни;
- поясняют её значение для личности и общества;
- раскрывают понятия «интоксиканты», «информационный террор» «программа самоотравления».

Познавательные:

- определение темы урока;
- формирование проблемы урока, создание алгоритма деятельности для решения этой проблемы;
- извлечение информации, представленной в разных формах (текст, видеоряд, иллюстрация).

Коммуникативные:

- применение информации из собственного опыта;
- умение классифицировать информацию с учетом полученных знаний;
- проявление активности в решении поставленных задач.

Регулятивные:

- оценивают и сравнивают разные точки зрения и свою собственную;
- применяют правила сотрудничества.

Основные понятия урока: Трезвость. Интоксиканты. Информационный террор.

Оборудование: доска, учебник «Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости», компьютер, проектор, экран, презентация, рабочие листы для обучающихся; видео «Отнятое сокровище. Думай сам. Думай сейчас».

Структура урока

1. Проверка домашнего задания
2. Формулировка целей и задач урока.
3. Основные понятия и термины.
4. Просмотр и обсуждение видео. Вопросы и задания: до просмотра, в процессе просмотра, после просмотра.
5. Подведение итогов урока и задание на дом.

Ход урока

1. *Проверка домашнего задания.*

2. *Формулировка целей и задач урока.* Запишите тему урока: «Роль трезвости в безопасности жизни человека, общества, государства». Наша задача сегодня на уроке понять, каким образом в обществе и у человека отнимается трезвость. Также мы изучим метод схемотехники «Фишбоун» и познакомимся с новыми терминами.

3. *Основные понятия и термины.* Запишите главные термины урока: трезвость; интоксиканты; информационный террор. Посмотрите на неоконченные определения понятий и вставьте один из предложенных терминов:

... – это воздействие на психику и сознание людей в целях формирования нужных мнений и суждений, определённым образом направляющих поведение людей.

... – это естественное состояние человека, семьи, общества (свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами и физического отравления ими в любых количествах)».

... – это отравляющее и опьяняющее психоактивное вещество, яд.

4. *Просмотр и обсуждение видеоролика*

Допросмотровый этап. Сейчас вы посмотрите видеоролик «Отнятое сокровище» студии «Думай сам. Думай сейчас». Как вы думаете, о каком отнятом сокровище пойдёт речь? Почему это сокровище называют отнятым?

Просмотровый этап. Перед тем, как начать просмотр фильма, пожалуйста, нарисуйте скелет рыбы, который вы видите в презентации на экране. Во время просмотра видео постарайтесь сформулировать проблему, объяснить причины, запомнить или записать основные факты и сделать самостоятельный вывод. После фильма вы сможете обсудить свое мнение с одноклассниками в малых группах, а пока внимательно смотрим и думаем, думаем самостоятельно.

Послепросмотровый этап. Давайте поделимся на 4 группы, используя считалку с названием просмотренного фильма: «Думай сам, думай сейчас». Обсудите свои выводы по фильму со своими одноклассниками. Результаты обсуждения внесите в таблицу, которую вы видите на экране. Первая строчка уже заполнена как образец. Остальные строки заполните вместе с товарищами, согласно скелету рыбы. Поделитесь своим мнением со всем классом.

Таблица №7. Причины и доказательства отсутствия трезвости в обществе

Причины	Доказательства
---------	----------------

Деньги	Производство алкоголя и табака обходится в копейки, а продажа приносит сотни рублей
И т.д.	

5. *Подведение итогов вместе с учителем и задание на дом.* Итак, сегодня мы узнали, что трезвость является естественным природным врождённым состоянием каждого живого существа и, конечно, человека. Но трезвость у нас отнимают и т.д.

Дома посмотрите это видео вместе со своими близкими и обсудите, с чем вы согласны, не согласны, что нового вы узнали, почему трезвость является сокровищем, которое надо беречь.

Литература

1. Анашкин Д.Ю., Смирнов А.В. Экология здоровья человека – необходимое условие устойчивого развития // Научный вестник МГТУ ГА. 2014. №203. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekologiya-zdorovya-cheloveka-neobhodimoe-uslovie-ustoychivogo-razvitiya> (дата обращения: 02.12.2024).
2. Бережной С.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / С.А. Бережной, В.В. Романов, В.И. Седов. Тверь: ТГТУ, 2006. 390 с.
3. Большаков Е.А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности на уроках ОБЖ: методические рекомендации / Е.А. Большаков. Рязань, 2010. 58 с.
4. Вересаев В. В. Записки врача. На японской войне. М.: Правда, 1986. С. 428.
5. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-003-1 (Часть 1.) ISBN 978-5-00151-004-8
6. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 (Часть 2.) ISBN 978-5-00151-004-8
7. Гринченко Н.А. Я – гражданин. Публицистика. Избранное. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. 190 с.
8. Каркач М.В. Алкоголизация солдат как фактор разложения армии на Северо-Западном фронте в 1914 году / М.В. Каркач // Гуманитарные исследования молодых ученых Южного Урала: Статьи научной ежегодной конференции, Челябинск, 25–28 апреля 2023 года. Челябинск: Челябинский государственный университет, 2023. С. 26-29. EDN VMFFOV
9. Ключникова Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости: учебник для СПО / Е.А. Ключникова, А.А. Зверев. Санкт-Петербург: Лань, 2024. 184 с. ISBN 978-5-507-49059-2
10. Ключникова Е.А. Новый концептуальный подход к пониманию трезвости в рамках теории динамических информационных систем // Непрерывное образование: XXI век, 2021. Вып. 4 (36). С. 47-63. DOI 10.15393/j5.art.2021.7167
11. Ключникова Е.А., Хромина С.И. Сущность и типология феномена «трезвость»: педагогический аспект // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2021. Том 15. №3. С. 142-150.
12. Кузьмина А.А. Личная безопасность ребёнка: проблемы, мифы и практические рекомендации // Школьные технологии. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnaya-bezopasnost-rebyonka-problemy-mify-i-prakticheskie-rekomendatsii> (дата обращения: 29.04.2024).

13. Мурсалиева Г. Дети в сети. Шлем безопасности ребёнку в интернете / Г. Мурсалиева. М.: АСТ, 2017. 320 с.
14. Попов Л.Е. Алкоголь и человек / Л.Е. Попов. Томск: 2015. 82 с.
15. Углов Ф.Г. Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя. Доклад на Всесоюзной конференции по борьбе с алкоголизмом, г. Дзержинск, 1981 г.
16. Фекьяер Х.О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? / Х.О. Фекьяер. Киев: Философская книжка, 1994. 88 с.

Видеоролики

1. Фильм «Смертельно выгодно»
2. <https://www.youtube.com/watch?v=t8pgK4oKKHk&list=PLwrQyiELcGvXx1DVOysonHhKvmysXONAi&index=2>
3. Фильм «Смертельный Выбор. Программа. Интересы»
4. <https://www.youtube.com/watch?v=560QcvdH-X0&list=PLwrQyiELcGvXx1DVOysonHhKvmysXONAi&index=3>
5. Фильм «Смертельный Выбор. Матрица самоотравления»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=CufSIYhvMRw&list=PLwrQyiELcGvXx1DVOysonHhKvmysXONAi&index=4>
7. Ролик «Смертельный Выбор. Послесловие»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=9HXPhCmBaqM&list=PLwrQyiELcGvXx1DVOysonHhKvmysXONAi&index=5>
9. Отнятое сокровище
10. https://www.youtube.com/watch?v=fpw680HsaK0&list=PLwrQyiELcGvUU4A2UnL7vZLUGv_npi1vf&index=7
11. Преступления без наказания
12. https://www.youtube.com/watch?v=GgT7weO2SXQ&list=PLwrQyiELcGvUU4A2UnL7vZLUGv_npi1vf&index=6
13. Пора опомниться
14. https://www.youtube.com/watch?v=VCV2xDAUQy8&list=PLwrQyiELcGvUU4A2UnL7vZLUGv_npi1vf&index=4
15. Был Иван, а стал... Различение
16. https://www.youtube.com/watch?v=uJVzXJQ-KJ4&list=PLwrQyiELcGvUU4A2UnL7vZLUGv_npi1vf&index=2
17. Никто ослепил меня
18. https://www.youtube.com/watch?v=3EMoUh7y_fm

Интернет-ресурсы

Сайт «Трезвая Тюмень»: <http://trezvayatyumen.ru>

Сайт «Трезвое радио»: <http://www.trezvoeradio.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ. ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ В РОССИИ «ТРЕЗВОСТЬ – ВОЛЯ НАРОДА»

Правлением общественного движения «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал» разработана программа: trezvayatyumen.ru; info@trezvayatyumen.ru.

Согласно данной программе, торговля в специализированных магазинах разрешается только в светлое время суток в дни кроме субботы, воскресенья и праздничных дней, утвержденных как государственные праздники. Согласно программе, время работы специализированных магазинов планово сокращается.

В начале первого года 8 часов, в конце года 6 часов. Второй год – идёт сокращение к концу года до 3,5 часа. Третий год – в начале 3,5 часа работы, в конце 0 и закрытие магазина (всех магазинов). Полное прекращение закупки за рубежом, производства и продажи алкогольных ядов в любых смесях и разведениях, включая пиво, и т.н. «энергетические напитки» (рис. 7).

Вводная часть

1. Все люди рождаются трезвыми. Трезвость – это естественное состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, другими ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

2. Две трети населения Земли живут в Трезвости. Трезвость у людей отнимается насильно под действием трёх традиционных корыстных интересов: это денежный интерес, политический интерес (интоксиканты резко снижают интеллектуальный потенциал общества) и геноцид.

3. Проблему самоотравления населения интоксикантами (табаком, алкоголем и другими) нельзя решить запретами, ограничениями и другими полумерами. Её можно решить только через утверждение и сохранение Трезвости.

4. Следовательно, программа утверждения и сохранения Трезвости концептуально должна опираться не на борьбу с пьянством и алкоголизмом, а на прекращение процесса самоотравления населения интоксикантами (табаком, алкоголем и другими).

5. Процесс самоотравления населения упомянутыми интоксикантами в свою очередь держится только на двух условиях – информационном терроре населения, формирующем всеобщую запрограммированность на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), и их доступности.

6. Соответственно вся программа строится на прекращении информационного террора населения, последовательном информационном очищении общественного сознания от ложных посылок и установок на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), на формировании морали Трезвости в обществе и поэтапном сокращении доступности интоксикантов вплоть до нуля. При этом информационное очищение должно опережать сокращение доступности и предшествовать ему.

Содержательная часть программы

1. Современное законодательство России исходит из ложных посылок, что алкоголь – пищевая продукция, в то время как наука и практика давно определила алкоголь как опаснейший яд. Поэтому, согласно программе, законодательство России приводится в соответствие с данными науки и практикой жизни, а именно: алкоголь – опасный яд.

2. С момента официальной публикации программы, сразу же и повсеместно прекращается реклама интоксикантов (табака, алкоголя и других) в любых видах, включая «произведения искусства», в первую очередь художественные фильмы, песни.

3. Во всех учебных заведениях вводятся уроки Трезвости, и в соответствии с теорией Трезвости перестраиваются программы «профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения», в настоящее время зачастую способствующие возникновению запрограммированности на самоотравление интоксикантами.

***Примечание:** Современные информационные технологии позволяют за 1,5 года полностью изменить направленность общественного сознания. Таким образом, в сроке 3 года заложен «двойной запас прочности».*

В качестве основы для современных учебников могут быть взяты прекрасно оправдавшие себя дореволюционные учебники – «Учебник трезвости» Мендельсона, «Школа трезвости» Успенского и др. Кроме того, есть и современные материалы, которые могут быть предложены в качестве учебных пособий.

С момента официального принятия программы продажа алкогольных и табачных ядов разрешается только в специализированных магазинах (в расчёте один магазин на 10 тысяч человек). При этом в этих специализированных магазинах продажа каких-либо других товаров (кроме табачно-алкогольных ядов) не допускается. Сами магазины располагаются не ближе 500 метров от жилых помещений, учебных заведений, мест массового отдыха людей, спортивных и культурных сооружений, аэропортов, вокзалов, пунктов общественного питания, включая бары, рестораны, кафе, летние палатки и др. Другими словами, за пределами населённых пунктов (поселений). При этом расстояние определяется по ортодромии, то есть по геодезической прямой от объекта до дверей специализированного магазина.

Специализированные магазины по совместительству выполняют функции по очищению общественного сознания от ложных посылок и установок на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), чем способствуют формированию морали Трезвости в обществе.

Для этого в спецмагазинах в виде плакатов, баннеров, с использованием мультимедийных средств циркулярно выдаётся правдивая информация о действительных свойствах продаваемых интоксикантов и последствиях самоотравления ими. Кроме того, все интоксиканты (табак, алкоголь и другие) разрешается продавать только в стандартной упаковке, лишенной внешней привлекательности и содержащей тексты, разъясняющие вред интоксиканта на площади, превышающей название интоксиканта.

ГЕОГРАФИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «География» изучается в V–IX классах общеобразовательной школы. Перед тем, как приступить к работе с этими материалами, рекомендуется ознакомиться с основными понятиями и терминами и методикой трезвенной работы (см.: часть 1).

География в основной школе – предмет, формирующий у обучающихся систему комплексных социально ориентированных знаний о Земле как планете людей, об основных закономерностях развития природы, о размещении населения и хозяйства, об особенностях и о динамике основных природных, экологических и социально-экономических процессов, о проблемах взаимодействия природы и общества, географических подходах к устойчивому развитию территорий.

Содержание курса географии в основной школе является базой для реализации краеведческого подхода в обучении, изучения географических закономерностей, теорий, законов и гипотез в старшей школе, базовым звеном в системе непрерывного географического образования, основой для последующей уровневой дифференциации.

Предмет также имеет уникальный потенциал для формирования знаний о трезвом здоровом образе жизни, который не совместим с употреблением токсических веществ. Обучающиеся получают возможность узнать, какой ущерб окружающей среде наносят не только алкогольное и табачное производство, но даже окурки, которые курильщики разбрасывают, где попало и которые годами не разлагаются, уходят в реки со сточными водами, отправляя пресноводные живые организмы. Поэтому связь с экологией природы и человека самая тесная.

Уместно на уроках географии говорить и об экологическом поведении. В эпоху развала СССР из школы изгнали трудовое воспитание под предлогом, что задача детей учиться, а не полы мыть и аллеи мести. В 2012 это подкрепили возмутительной статьей в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

Согласно ч. 4 ст. 34, школьники имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и не предусмотрены учебным планом, в порядке, установленном локальными нормативными актами. Привлечение детей без их согласия (для несовершеннолетних требуется ещё и согласие их родителей или законных представителей) к труду, не предусмотренному образовательной программой, **«ЗАПРЕЩАЕТСЯ»**.

Как тут не вспомнить, что после развала СССР стажировку в США проходили топ-менеджеры всех наших ведущих СМИ, Минобразования, эксперты экономики, юриспруденции и т.д. Там их учили (за наши же деньги!) разрушать Россию и служить интересам геополитических соперников. Статья в основном законе об образовании не могла появиться случайно, её явно протащил один из таких «деятелей», учившийся за океаном. Настала пора поднять вопрос о внесении поправки в этот закон и немедленного пересмотра этой статьи, которая, кроме вреда, под маской лживой заботы о здоровье и жизни детей, ничего не приносит. Речь идёт не об эксплуатации детей. Во-первых, совместный труд объединяет, во-вторых убирающий сам сорить уже вряд ли будет, в третьих, труд на общее благо имеет большое духовно-нравственное значение.

В результате фактической отмены субботников в России выросло уже 2 поколения, которые не понимают, что такое общественно-полезный труд (ОПТ), что такое не сорить где попало, а уж о том, чтобы прибраться рядом с местом,

где живешь, учишься и работаешь остаётся только мечтать. И если в центре еще убирают коммунальные службы, то окраины наших городов и весей превращаются в помойки, ведь к каждому дому человека с метлой и не поставишь. И робот не проедет, если он будет. Поэтому вопросам экологического воспитания учитель географии должен уделять должное внимание воспитания на всех образовательных ступенях.

Хотелось бы обратить особое внимание на то, что в основе безопасности человеческой жизни лежит ответственность каждого за своё здоровье и здоровье окружающих, понимание того, что ты – часть природы и, вредя экологии, вредишь самому себе и настоящим и будущим поколениям.

ИСТОРИЯ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ

Материалы к теме: Открытие Нового света – экспедиция Х. Колумба

На острове Куба Христофор Колумб (1451-1506) в сопровождении группы матросов побывал в индейском селении, где ему довелось впервые познакомиться со странным обычаем, бытовавшим среди индейцев. Туземцы держали во рту скатанные из какой-то травы и тлеющие с одного конца трубки, которые они называли «тобако», и время от времени выпускали из носа втягиваемый ароматный дым. Так европейцы впервые познакомились с табакокурением.

Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 году первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 году – в Португалии, а оттуда, в 1560 году – во Франции. В конце 16 – начале 17 веков курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок.

Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала «чудодейственное лекарство» именем своего посланника – никотин.



Рис. 1. Колумб в индейском поселении в сопровождении группы матросов

Неумеренное потребление табака нередко приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать борьбу с курением. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции – сажали на кол, в Италии – отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 году английский король Яков I в труде «О вреде табака» писал: «Курение – отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай».

В Россию табак был завезён во второй половине 16 века, а с 17 века его стали культивировать в юго-западных регионах России. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 году был издан специальный царский Указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ю палочными ударами по пяткам, а торговцам табаком «пороли ноздри и резали носы». Выращивание табака и торговля табаком были запрещены.

При Петре Первом, который побывав на Западе, сам пристрастился к курению, эти ограничения были сняты. Однако долгое время курение табака не обрело характер эпидемии. «Плохие» мальчики русской литературы Онегин и Печорин не курили!

Первая табачная фабрика была построена в С.-Петербурге во второй половине 19 века. Появились и другие фабрики. Но отчасти продукция табачных фабрик, например в Ельце, использовалась как средство от вредителей в сельском хозяйстве и садоводстве.

Дальнейшее распространение курения табака связано с революциями, Первой мировой и Гражданской войной, Великой Отечественной войной. После развала СССР в 1991 году табачный рынок России почти полностью захватили табачные корпорации, что привело нас в пятёрку самых курящих стран мира, но самое ужасное – в моду вошло женское курение.

Между тем в Европе и США табаку объявили тотальную войну – производству, пропаганде в СМИ и в искусстве, лоббистам всех уровней. Выход был найден – перевод производства поближе к потребителю – в Восточную Европу.

Россия из-за влияния сильного лобби в числе самых последних подписала важнейший международный документ Рамочную Конвенцию по контролю над табаком (2008 г.). И пока борьба с курением идёт с переменным успехом. Едва удалось потеснить табачников в области производства сигарет – то «легких», то «сверхлегких» – как табачники нашли новую лазейку для своего бизнеса – рынок захватили производители электронных устройств и вейпов, провозгласив их безопасной альтернативой, что, конечно, является ложью. Сегодня парят даже дети, начиная с 8-летнего возраста, подростки обоего пола. Девочки парят даже чаще, чем мальчики, что особенно опасно для демографии, которая и без того переживает глубокий кризис, потому что повреждает половые клетки.

Антитабачное законодательство Российской Федерации пока не справляется с ситуацией, так как сопротивление очень сильное, в том числе со стороны самих курильщиков. Но если мы хотим выжить и нормально развиваться, это узаконенное массовое убийство с помощью табака необходимо остановить, в том числе с помощью просвещения через систему образования.

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается **Всемирный день без табака** (World No Tobacco Day), который сегодня входит в систему всемирных и международных дней ООН. А третий четверг ноября является **Международным днём отказа от курения**.

БИОСФЕРА – ОБОЛОЧКА ЖИЗНИ

Материалы к теме: Исследования и экологические проблемы

Выделим семь негативных фактов производства и выброса сигарет:

1. Около 5 миллионов гектаров (600 000 000 деревьев) леса каждый год уничтожается для сушки на табак. На 300 сигарет расходуется одно табачное дерево.
2. В мире выбрасывается около 1000 000 000 кг окурков в качестве отходов.
3. Курение представляет прямую угрозу для лесов, домов и парков.
4. Окурки являются токсичными отходами на дорогах, они не разлагаются полностью.
5. Токсические химические вещества в окурках представляют собой угрозу для водных экосистем и для пресноводных микроорганизмов.
6. Разложение окурка может занять до 12 месяцев в пресной воде и до пяти лет в морской воде.
7. Большие финансовые затраты уходят на очистку от окурков транспортных путей, улиц и ливневых стоков в населенных пунктах, а также пляжей и водоемов, не говоря уже об их утилизации.



Рис. 2. Сигаретное производство



Рис. 3. Окурки – неизбежный спутник табачной эпидемии

КОНСПЕКТ УРОКА

Тема урока: Экологические последствия табачного производства и глобальной табачной эпидемии

Цель: формирование у учеников представление об отрицательном влиянии табачного производства и курения на природу и организм человека.

Задачи:

- раскрыть причины, способствующие развитию табачного производства
- показать вредное влияние табачного производства на природу и среду обитания;
- изучить состав табачного дыма и вред каждого из ингредиентов для здоровья человека.

Оснащение урока: компьютер и мультимедийный проектор для презентации, таблицы, плакаты, справочные материалы.

План урока

I. Вступительное слово учителя

II. Основной этап

III. Заключительный этап

Ход урока

I. Вступительное слово учителя

Курение как фактор воздействия на окружающую среду в настоящее время недооценён обществом. Включение этого фактора в экологию как науку взаимодействия человека с компонентами природы произойдёт в скором времени, учитывая рост количества курильщиков и масштаб постоянно растущего негативного воздействия. Возможно, в этом не будет надобности, если люди в своём сознании поменяют отношение к курению и избавятся от этой пагубной химической зависимости.

II. Основной этап

Наносить вред экологии сигарета начинает ещё на этапе производства. В процессе изготовления одной тонны ацетилцеллюлозы образуется почти полторы тонны парниковых газов, а это значит, что больше 60 млн. тонн CO₂ ежегодно выбрасывается в атмосферу при производстве одних только сигаретных фильтров. Ещё порядка 85 миллионов тонн парниковых газов обеспечивает процесс изготовления табака – приблизительно столько же CO₂ выбрасывает в воздух, например, целый Израиль или Перу.

Сегодня в России борьба с курением пассивна и выражается исключительно в запрете на курение в общественных местах, однако эта мера никак не влияет на количество курильщиков и тем более никого не побуждает бросить эту пагубную привычку. «Гринпис» настаивает на необходимости ограничения самой индустрии посредством расширенной ответственности производителя и введения стопроцентного норматива утилизации сигаретных фильтров. Но международный табачный капитал сдаваться не собирается и постоянно ищет новые уловки для сохранения своего бизнеса – в наши дни это электронные устройства. Очевидно, что мировая табачная эпидемия является рукотворной, которую может остановить только неравнодушие лучших людей.

Показатель токсичности указывает, во сколько раз содержание вещества в воздухе превышает значение ПДК.

Особо следует подчеркнуть, что в табаке и табачном дыме содержится радиоактивные элементы: полоний, свинец, торий, рубидий, цезий, радий. Доза радиации от пачки сигарет равна 200 рентгеновским снимкам. Радиоактивные элементы накапливаются в лёгких, печени, желудочной железе, лимфатических узлах, костном мозге... тело у курящего человека в 30 раз радиоактивнее, чем у некурящего.

Таблица 1. Токсичность табачного дыма: наиболее важные ингредиенты

Вещество	Концентрация в табачном дыме, г/м ³	Показатель токсичности	Доля в общей токсичности, %
Никотин	2,15	115 000	28,7
Оксид углерода	35,4	35 400	9,2
Сажа	1,5	30 000	7,8
Бензопирен	17,4	17 400	4,6
Муравьиная кислота	350	11 680	3,1
Оксиды азота	785	9250	2,4
Уксусная кислота	280	4670	
Аммиак	706	3530	0,92
Триоксид мышьяка	9,82	3265	0,85
Синильная кислота	18,8	1880	0,49
Формальдегид	5,17	1725	0,45
Сероводород	13,2	1615	0,42
Фенол	13,4	1343	0,35
Акролеин	39,2	1305	0,34
Стирол	3,11	1037	0,28
Дициан	4,6	460	0,13
Ацетилен	690	345	0,09
Этиленоксид	6,93	230	0,06
Диоксид углерода	9,6 %	96	0,03

ПРИРОДА ЗЕМЛИ И ЧЕЛОВЕК

КОНСПЕКТ УРОКА

Тема урока: Пищевая промышленность.

Подтема: табачная и вино-водочная промышленность.

Цель: формирование представлений о сущности табачного и алкогольного производства.

Задачи:

- ✓ дать представление о вреде табачного и алкогольного производства для окружающей среды;
- ✓ расширить знания о вреде курения и употребления любого вида алкогольных изделий для человека и особенно в период формирования организма;
- ✓ воспитывать ответственное отношение к своему здоровью как к личной и общественной ценности.

Оснащение урока: ноутбук, презентация об отходах алкогольного и табачного производства, спиртовка, кусочек сигареты, спички, пробирка, ватный тампон.

План урока

- I. Вступительное слово учителя
- II. Основной этап
- III. Заключительный этап

Ход урока

I. Вступительное слово учителя.

Здравствуйте ребята. Тема нашего урока: «Пищевая промышленность». Это – совокупность производств пищевых продуктов. По странной логике, сюда включены производство табачных и алкогольных изделий, мыла и моющих средств, парфюмерно-косметической продукции, что конечно, вызывает вопросы. Давайте попробуем разобраться, почему, ведь почти в каждом населенном пункте есть предприятия этой отрасли и это актуально для каждого.

II. Основной этап

1. Презентация. Ученик:

Спиртовое производство, как и производство пива, вина, кваса, хлебопекарных и кормовых дрожжей, технологически относится к бродильному производству, основанному на использовании жизнедеятельности дрожжей. Для пищевых целей спирт вырабатывается из зерна злаковых культур, картофеля, сахарного тростника, сахарной свеклы, мелассы. Лучшие виды сырья – зерно, в первую очередь пшеница и рожь, затем картофель. К редким (малоиспользуемым) видам сырья относятся ячмень, овес и гречиха, просо, рис, яблоки, цикорий, топинамбур, батат, арбуз. Но на выходе получается алкоголь – C_2H_5OH , которое лучше бы обозначить в отдельной от пищевых продуктов категории. Судите сами, как менялся Госстандарт по алкоголю в нашей стране в течение последних десятилетий.

Деградация Госстандарта по алкоголю в СССР – Российской Федерации в зависимости от алкогольной политики

1972 г. ГОСТ 18300-72: «*Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы*».

1982 г. ГОСТ 5964-82: «*Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам*».

1993 г. ГОСТ 5964-93: «*Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом*».

Отходы производства спирта представляют собой источники загрязнения окружающей среды – атмосферы и водных ресурсов. Так, при производстве спирта в атмосферу попадают такие загрязняющие вещества, как окись углерода, органическая пыль (зерновая), этиловый спирт, фреон, аммиак, окислы марганца, формальдегид и др.

Барда – также отход производства этилового спирта. Это жидкость светло-коричневого цвета с запахом зерна или иного сырья. С одной стороны, барда –

это отходы, вызывающие загрязнение окружающей среды. Поэтому запрещается сбрасывать барду в водоёмы или в канализацию без предварительной переработки. С другой стороны, барда, благодаря содержанию клетчатки, углеводов, белка и микроэлементов, является вторичным сырьевым ресурсом.

Сивушное масло – побочный продукт спиртового производства, представляет собой маслянистую жидкость с резким неприятным запахом, от светло-жёлтого до красно-бурого цвета. Сивушные масла очень вредны для организма человека. Они в 19 раз токсичнее, чем сам спирт.

Эти отходы попадают как в атмосферу, так и в сточные воды, которые заражают водный бассейн. Сточные воды спиртовых заводов характеризуются высоким содержанием взвешенных веществ и большим содержанием органических загрязнений.

Табачное производство. В процессе производства табака тоже образуются разнообразные отходы, в том числе растворители, масла, пластик, бумага и древесина, токсичные химические вещества. Многие отходы, а также вредные вещества в составе выбросов, например, табачная пыль, имеют пылевидное агрегатное состояние, загрязняя атмосферный воздух и оказывая раздражающее воздействие на все живые организмы.

Итогом табачного производства являются табачные изделия – сигареты, сигариллы, сигары и так далее. Эти изделия состоят преимущественно из *никотина*, различных *смол*, а также содержат *канцерогены*, *тяжёлые металлы*, опасные для окружающей среды соединения. Почему несмотря на очевидный вред люди не могут отказаться от табака?

Никотин – нейро- и кардиотоксин, наркотик, вещество, вызывающее тяжёлую зависимость и оказывающее повреждающее воздействие на мозг, особенно на развивающийся мозг подростка (см.: Приложение 2).

2. Обсуждение. Учитель:

Почему трудно согласиться с включением алкогольного и табачного производства в пищевую индустрию? Что Вам известно о вреде алкоголя для организма человека? Что Вам известно о вреде табака для организма человека? Если об употреблении натурального вина и пива для взрослых ещё можно дискутировать, и это тема отдельного разговора, то крепкий алкоголь, получаемый путём возгонки, очень опасен для всех возрастов, потому что при регулярном употреблении человек быстро деградирует и спивается, получает многочисленные проблемы со здоровьем и сокращает свою жизнь. Для подростка опасны любые алкогольсодержащие жидкости в любых дозах. Подросток становится алкоголиком через полгода регулярного употребления вина, пива или энергетиков, не говоря уже о крепком алкоголе.

Лучшее применение крепкого алкоголя – для *медицинских и технических целей*, потому что это *дезинфицирующее вещество и хороший растворитель*.

Когда-то люди верили, что Солнце вращается вокруг Земли и Земля плоская. Сегодня это кажется смешным. Может быть, человечество созреет и для того, чтобы отказаться от применения алкоголя в пищевых целях и оставит для него место лишь в аптеках и хозяйственных магазинах.

Почему лучшее применение табака – в сельском хозяйстве? Потому что табак успешно убивает садовых и огородных вредителей, при этом является относительно безопасным для окружающей среды. Однако для людей ситуация совершенно иная. Давайте проведём простейший опыт – так называемой «сухой возгонки» табака.

3. Опыт «сухой возгонки» табака. Учитель:

Нам потребуются спиртовка, пробирка часть сигареты и спички. Поджигаем сигарету и ждём. Давайте посмотрим, как выглядит теперь пробирка. Пробирка покрылась смолистой копотью. То же самое происходит с лёгкими человека. Поэтому одним из тяжких последствий курения является рак легких. Но есть много и других последствий. И это – тема отдельного разговора.

II. Заключительный этап.

Подведение итогов урока и задание на дом: провести самостоятельное интернет-исследование на тему: «Пагубные последствия курения табака для здоровья человека» и написать краткое резюме.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НА ЗЕМЛЕ. ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

КОНСПЕКТ УРОКА

Тема урока: Почему люди курят?

Цель: формирование у учеников представления о причинах курения

Задачи:

- познакомить школьников с вредным влиянием курения на различные органы человека;
- формировать бережное отношение подростков к своему организму;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оснащение урока: ноутбук, презентация с картинками или просто таблицы, плакаты, справочные материалы.

План урока

I. Вступительное слово учителя

II. Основной этап

III. Заключительный этап

Ход урока

I. Вступительное слово учителя

Здравствуйте ребята! Тема нашего сегодняшнего урока: «Почему люди курят?» На уроке мы обсудим основные причины курения. Как Вы думаете, что такое причина?

Причина – это такое явление, за которым неизбежно наступает следствие. Таких первопричин в алкогольно-табачной проблеме две – *чрезвычайная доступность* и постоянная и разносторонняя *пропаганда* этих веществ как нормы жизни. Это – **причины базового или первого уровня.**

Факторы или условия, способствующие приобщению к алкоголю и табаку – это трудная жизнь, генетическая ослабленность, ущербность личность в целом,

отсутствие цели в жизни и т.д. Но *это – не первопричины*. В сухозаконных странах тоже такие люди есть, но без доступности и пропаганды их труднее реализовать. Поэтому их называют **причинами второго уровня**.

Наконец, причины, побуждающие поступать конкретную личность так или иначе это – *мотивы*. Но это тоже не первопричины. Их относят к **причинам третьего личностного уровня**. Как бы не было любопытно кому-то попробовать, например, ядовитый мексиканский гриб с одурманивающим эффектом, реализовать своё любопытство он не сможет, потому что недоступен и не пропагандируется в нашей стране.

II. Основной этап

1. Мозговой штурм «Каковы причины курения?» Учитель:

Ребята, как вы считаете, по каким причинам курят взрослые, становятся курильщиками ваши друзья, одноклассники? (Обучающиеся называют возможные причины курения, классный руководитель фиксирует ответы на доске).

Возможные причины, по которым человек может начать курить:

- Потому что люди думают, что это – нормально. Курят герои фильмов, политики, обычные граждане и т.д.
- Потому что табачные и электронные устройства свободно продаются, их легко может купить даже подросток.
- Для того, чтобы самоутвердиться;
- Из-за обычного любопытства;
- Чтобы не быть в глазах других «белой вороной»;
- Для того, чтобы сбросить лишний вес;
- Из-за того, что курить – очень модно (по мнению друзей).

2. Проблемная мини-лекция с элементами обсуждения. Учитель:

Причина №1. Потому что все думают, что это – нормально. Курят герои фильмов, политики, обычные граждане и т.д.

Именно так. Эта точка зрения есть результат запрограммированности сознания под влиянием среды. Человек делает то, что он видит вокруг себя. В действительности, курение – сравнительно недавняя проблема человечества. До открытия Колумбом Америки Европа не знала табака, а в России торговцев и потребителей табака жестоко наказывали. Лишь Пётр первый после своей поездки в Европу, сам ставший заядлым курильщиком, снял все ограничения на торговлю и употребление табачных изделий. Первая табачная фабрика в России была построена в Петербурге во второй половине 19-го века. Табачный бизнес становится всё более прибыльным для производителей. В дальнейшем распространению курения способствовали революции и войны. После развала СССР в 1991 году российский табачный рынок оседлали алчные международные табачные корпорации, которых сильно потеснили на Западе, так как там люди массово отказываются от этого пагубного пристрастия. Если прежде курение было в основном мужской проблемой, то теперь в курение стали вовлечены женщины и дети.

Причина №2. «Потому что табачные и электронные устройства везде продают, их легко может купить даже подросток». Именно так. Торговля табачными изделиями в СССР осуществлялась в специализированных киосках, что

ограничивало их доступность для детей. В постперестроечной России после 1991 года все ограничения на торговлю были сняты. Даже те законы, которые были приняты под давлением общественности на государственном уровне, фактически не выполняются. Табачные изделия, а теперь и электронные устройства открыто продаются даже на кассе в супермаркетах, что фактически является их *прямой пропагандой и увеличивает доступность*.

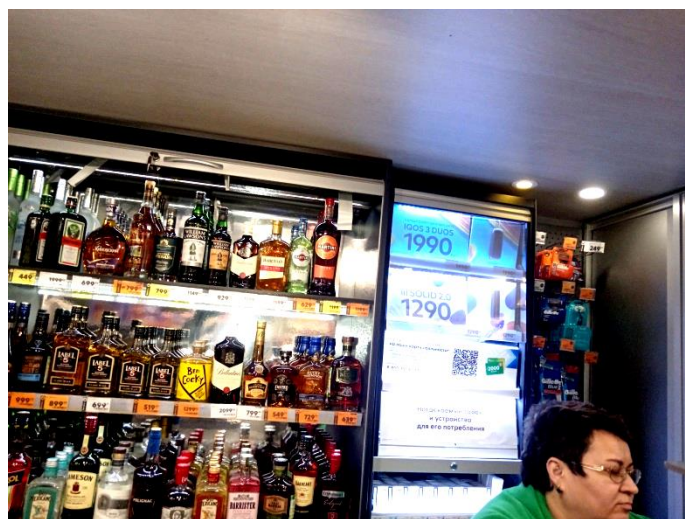


Рис. 4. Торговля алкоголем и жидкостями для вейпов на кассах в супермаркетах (2025)

Причина №3. «Для того, чтобы самоутвердиться». Это – ложная идея на уровне личности. Подростку кажется, что курение поможет ему выглядеть старше и независимее. На самом деле, курение может сделать ребенка смешным в глазах взрослых людей, друзей, которые старше. Заставить уважать себя можно с помощью реальных, а не мнимых достижений, таких как совершенствование способностей в рисовании, танцах, музыке и т.д. Но *эта причина не действует, если нет доступности*.

Причина №4. «Из любопытства». Многим детям и подросткам очень интересно, какие ощущения можно испытать во время курения, ведь так делают многие. Это скорее проблема уровня развития личности. Возникает вопрос: почему любопытно это, а не что-то созидательное, полезное для себя и окружающих? Ведь, наверняка, эти люди слышали, что курить вредно. Если подросток увлечён учебой, спортом, вряд ли его потянет на что-то вредное. И *эта причина не действует, если нет доступности*.

Причина №5. «Чтобы не быть в глазах других «белой вороной». Подросток часто попадает в зависимость от курения из-за того, что все его или её друзья курят. Друзья могут подсмеиваться над таким товарищем, считая его или её «белой вороной». Устав от насмешек, ребёнок сдаётся и тоже может начать курить. Причина запускается только при *доступности* сигарет.

Причина №6. «Для того, чтобы сбросить лишний вес» – многие дети думают, что курение избавит их навсегда от лишнего веса, но на самом деле это не так. Ведь курение сигарет лишь снижает аппетит, но не может гарантировать

стройность фигуры. Надо просто владеть культурой питания и заниматься физкультурой. *Необходимо просвещение и опровержение этого мифа.*

Причина №7. «Из-за того, что курить – модно». Некоторые дети думают, что курение является модным занятием. Однако сегодня, когда доказан безусловный вред табачных и никотиновых изделий люди массово отказываются от курения. Во многих европейских странах и в США курение сегодня в глазах окружающих является признаком неполноценности. Поэтому табачный капитал придумывает все новые уловки, которые якобы менее опасные и помогают бросить курить. В их числе появление на рынке электронных сигарет и вейпов. К сожалению, новая мода охватила многих взрослых россиян и проникла в школы. Электронные устройства способствуют ещё более раннему приобщению детей к саморазрушающему поведению. Со времени появления их на рынке возраст приобщения снизился с 11-12 лет до 8, а число потребителей среди подростков за последние 10 лет увеличилось в 10 раз.

Необходимо формировать *моду на трезвый здоровый образ жизни* через пропаганду физкультуры и спорта, путешествия, произведения искусства, творчество, символы и т.п.

3. Творческие задания для обучающихся

Задание 1. Попробуйте соединить начало и конец пословицы на тему нашего классного часа, расставляя необходимые знаки препинания, а затем выберите для вашего проекта одну пословицу, которая будет выступать в качестве названия проекта. Объясните смысл выбранной вашей группой пословицы.

1. Дым табака	А) а весь дом болеет.
2. Если хочешь долго жить	Б) здоровью вредить.
3. Поздоровавшись с сигаретой	В) тот здоровье бережет.
4. Кто не курит и не пьёт	Г) попрощайся с умом.
5. Курить	Д) брось курить и водку пить.
6. Один курит	Е) угару под стать.

Задание 2. Напишите названия десяти полезных дел, которыми можно заниматься самостоятельно или в процессе общения в группе.

Задание 3. Сочините четверостишия на следующие рифмы:

- «вред – след – теряй – бросай»,
- «портить – курить – рак – табак»,
- «сигареты – монеты – губишь – шутишь».

III. Заключительный этап

Подведение итогов урока и задание на дом: Напишите короткое резюме на тему: «Ложь и правда о курении табака» с использованием пословиц и поговорок о вреде курения.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПРИРОДЫ И ОБЩЕСТВА

Тема урока: Динамика рождаемости и смертности в Российской Федерации. Продолжительность жизни. Половой состав.

Цель: формирование осведомленности и гражданской позиции обучающихся относительно демографической ситуации в Российской Федерации.

Задачи:

- ✓ изучить влияние вредных привычек на продолжительность жизни, а также на половой состав населения;
- ✓ рассмотреть пути решения проблемы;
- ✓ определить, что сможет сделать каждый из обучающихся для решения проблемы.

Оснащение урока: Ноутбук, презентация с графиками последствий эпидемии курения и алкоголизации в Российской Федерации или просто таблицы, плакаты, справочные материалы.

План урока

I. Вступительное слово учителя.

II. Основной этап.

III. Заключительный этап.

Ход урока

I. Вступительное слово учителя

Здравствуйте ребята! Тема нашего сегодняшнего урока: «Динамика рождаемости и смертности в Российской Федерации. Продолжительность жизни. Половой состав». На уроке мы обсудим, каковы основные причины демографических проблем в России и что должен сделать каждый из нас, чтобы исправить ситуацию. Как Вы думаете, о чём пойдёт речь? Что влияет на демографию страны?

II. Основной этап

1. Презентация. Ученик:

Половой состав населения – это важнейший демографический показатель, позволяющий прогнозировать демографическую ситуацию. По статистике мальчиков рождается больше, чем девочек (на 100 девочек рождается в среднем 105 мальчиков). Со временем ситуация меняется: в возрастной группе 25–30 лет доля женского населения начинает превышать долю мужского.

В России на протяжении многих десятилетий наблюдается преобладание женского населения над мужским. На 1 000 мужчин приходится 1 154 женщины (по данным 2019 г.). Это один из самых высоких показателей в мире. Большое влияние на такое соотношение полов оказали исторические события XX столетия, повлёкшие за собой колоссальные потери прежде всего мужского населения – революции, войны, репрессии, участие в боевых действиях. Так, в годы Великой Отечественной войны погибло около 20 млн мужского населения и 6,5 млн женщин, что привело к сильному гендерному (половому) дисбалансу. Несмотря на прошедшие десятилетия, до сих пор ощущается «демографическое эхо» войны.

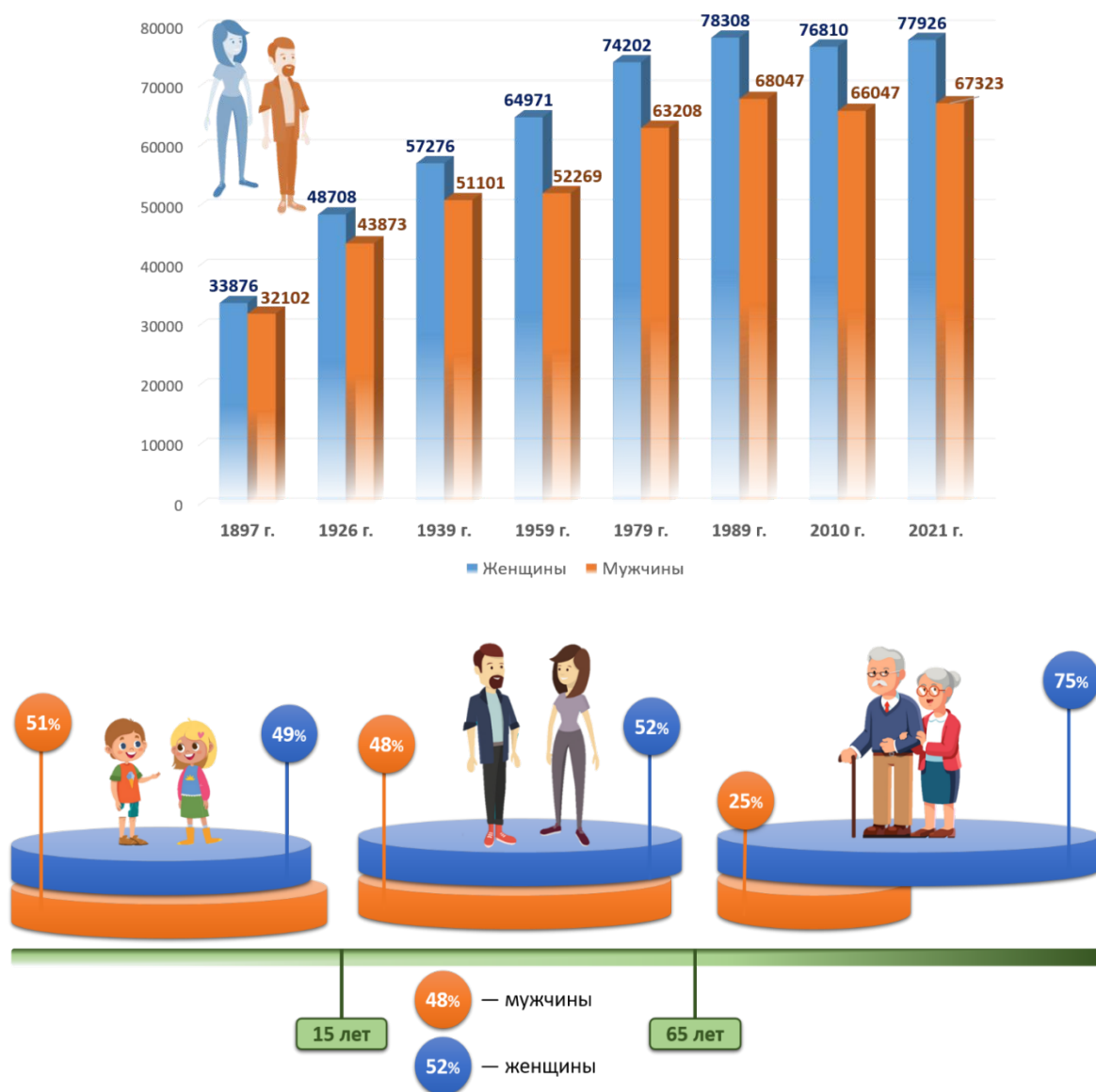


Рис. 5. Соотношение мужчин и женщин в разном возрасте (2021 г.)

В числе **причин**, способствующих сохранению сложившейся ситуации, — высокая смертность мужчин, связанная с их профессиональной деятельностью (травмоопасные профессии, экстремальные виды спорта и так далее), меньшая, чем у женщин, продолжительность жизни и химические зависимости от алкоголя, табака или наркотиков, которые часто маскируют под выражение «вредные привычки». Самая распространенная среди россиян химическая зависимость — это курение. Так, по данным ВЦИОМ, 72% респондентов отмечают, что она есть у кого-либо из их близких, друзей, коллег по работе. Такие данные приводятся в исследовании Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) о том, какие привычки россияне считают вредными, насколько эти привычки распространены среди близких, друзей, коллег и самих опрошенных.

По данным Росстата, 42% россиян старше 15 лет не пьют. Остальные 58% хотя бы раз в год употребляют алкогольные изделия. Это 68,7 млн. человек, или почти половина населения страны.



Рис. 6. Взаимосвязь продажи алкоголя и ожидаемой продолжительности жизни мужчин в Российской Федерации

Среди женщин периодически выпивают 49%, среди мужчин – 67%. Есть разница и по возрасту: среди юношей 15–17 лет пробовали алкоголь в течение последнего года 6%, среди девушек того же возраста – 3%. А в самой пьющей возрастной группе (35–44 лет) употребляют алкоголь 79% мужчин и 64% женщин.

2. Учитель:

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Как на это влияет доступность? Каково влияние пропаганды в кино и других видах искусства? Как создается мода на употребление заведомо вредных веществ? Что мешает человеку самому разобраться в проблеме и провести самостоятельное Интернет-исследование о свойствах этих веществ?

Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет, применении вейпов и употреблении алкоголя, особенно пива и энергетиков? Пиво – это алкоголь? Почему? Энергетики опасны? Каковы последствия их употребления? Какие отрицательные примеры из ближайшего окружения Вам известны? Как научиться думать самому и помогать другим не совершать ошибок? Как предостеречь ровесников от вредных соблазнов?

На эти вопросы попытайтесь ответить в группах.

3. Работа в группах по направлениям

- причины курения на уровне общества/ближайшего окружения/личности;
- последствия курения;

- меры для предупреждения курения;
- причины употребления алкогольных изделий на уровне общества/ближайшего окружения/личности;
- последствия употребления алкоголя;
- меры для предупреждения употребления алкоголя.

Краткие выступления обучающихся и комментарии учителя. Результаты работы оформляются на доске на бумажном носителе (раздаточный материал – бумага).

1. Примерные ответы обучающихся

Причины употребления алкоголя и табака

Причины на уровне общества: потому что доступны, потому что продают, потому что курят и употребляют алкоголь любимые герои фильмов, потому что таков обычай.

Причины на уровне микросоциальной среды: потому что курят и пьют мои родители и мои друзья.

Причины (мотивы), которые толкают конкретную личность на употребление табака и алкоголя: любопытство, желание быть принятым в группе «взрослых сверстников», быть «крутым»; «легкое» общение, неумение отказать, просто так, по примеру друзей, от нечего делать, уйти от проблем.

Последствия табакокурения

- Дурной запах изо рта и от одежды.
- Кожа на лице становится сухой и раньше увядает.
- Волосы истончаются, секутся и выпадают.
- Слабеют память и внимание.
- Работоспособность понижается.
- Раздражительность, агрессивность.
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- Появляется «синдром хронической усталости».
- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Расстраивается работа потовых и слюнных желез.
- Снижается репродуктивная функция.

Последствия употребления алкоголя

- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти, стало труднее учиться.
- «Синдром хронической усталости», снижение иммунитета.
- Утрата внешней привлекательности.
- Повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности.
- Раннее старение (особенно девушек),

- Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Меры предупреждения

- ✓ Вынести торговлю алкоголем и табаком из супермаркетов и продуктовых магазинов в специализированные магазины.
- ✓ Запретить продажу сигарет и алкоголя до 21 года.
- ✓ Запретить рекламу сигарет.
- ✓ Запрет со стороны родителей и учителей.
- ✓ Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
- ✓ Получать достоверную информацию о вреде алкоголя, табака, электронных устройств.
- ✓ Сделать самостоятельный разумный выбор.

2. Учитель:

Итак, мы разобрали причины и вред употребления алкогольных и алкоголь-содержащих изделий (пива, энергетики), курения сигарет и парения вейпов. Согласно исследованиям, мужчины пьют алкоголь чаще и больше женщин и употребляют более крепкие изделия. Большее распространение курения у мужчин в России привело к снижению продолжительности их жизни по сравнению с женщинами в 1990–1994 годах на 5 лет. Такая ситуация сохраняется и в последние годы. По этой причине снижается и продолжительность здоровой жизни мужчин – на 2,5-3 года по сравнению с женщинами.

В России сократить разрыв в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами невозможно без введения серьезных ограничений, не уменьшив объемов потребления алкоголя. Ложно понимаемая мужественность, демонстративное пренебрежение угрозами жизни и здоровью – пьяное вождение, езда на мотоцикле и велосипеде без защитного снаряжения, проявление агрессии, криминальное поведение – также приводят к более низкой продолжительности жизни мужчин.

Чтобы выбраться из демографической ямы и приостановить деградацию, необходимо трезвый выбор как нормы жизни и основы благосостояния личности, семьи, общества.

III. Заключительный этап.

Подведение итогов урока и задание на дом: Написать сочинение-размышление на 1-2 стр. на тему: «Почему я должен ответственно относиться к своему здоровью?».

ХОЗЯЙСТВО РОССИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЗЯЙСТВА РОССИИ

Тема урока: Население российской федерации. Человечество на земле.

Подтема: Воздействие человека на природные комплексы

Цель: изучить, какое воздействие своими вредными привычками человек оказывает на природный комплекс.

Задачи:

- ✓ рассмотреть, как табакокурение человека влияет на почву, водоснабжение и воздух;
- ✓ рассмотреть, как электронные отходы способствуют загрязнению окружающей среды;
- ✓ рассмотреть, как воздействие производства алкоголя на окружающую среду;
- ✓ рассмотреть, какое вредное влияние оказывает курение на организм подростка

Оснащение урока: Ноутбук, презентация о вредном воздействии табачного производства на окружающую среду и организм человека.

План урока

I. Вступительное слово учителя

II. Основной этап

III. Заключительный этап

Ход урока

I. Вступительное слово учителя

Здравствуйте ребята! Тема нашего сегодняшнего урока: «Воздействие человека на природные комплексы». На уроке мы обсудим, какое воздействие своими вредными привычками человек оказывает на окружающую среду и природу. Как Вы думаете, о чём пойдёт речь? Какой мусор Вам чаще всего попадает на наших улицах? (Окурки, пластиковые и стеклянные бутылки из-под алкоголя и газированных напитков, банки из-под пива и так называемых «энергетических напитков», пакетики из-под фаст-фуда и др.).

Сегодня мы табаке, о том, как он влияет на экологию природы и человека (см.: Приложения 2 и 3).

II. Основной этап.

1. Презентация. Ученик:

Человек и его деятельность с развитием науки и техники, с увеличением численности населения всё больше оказывают воздействие на природную среду и её компоненты. При этом не нужно забывать, что при изменении одного компонента природного комплекса изменяются и другие. Однако, такое влияние может оказывать даже склонность к вредным привычкам, что кажется менее очевидным.

Про вред подобного пагубного образа жизни нам с вами уже известно. На этом уроке мы разберём, как именно вредные привычки человека воздействует

на нашу с вами окружающую среду. Каждый раз, когда кто-то курит сигарету, химические вещества выбрасываются в атмосферу, загрязняя воздух. Но это далеко не единственный ущерб, который курение сигарет наносит окружающей среде.

1. Приблизительно 5 миллионов гектаров (600 000 000 деревьев) леса каждый год уничтожается для сушки табака. Считается, что одно дерево расходуется на каждые 300 сигарет.

2. По разным оценкам, в мире выбрасывается около 1000 000 000 кг окурков в качестве отходов.

3. Курение представляет прямую угрозу для наших лесов, домов и парков. Выброшенные окурки часто связаны с большими пожарами (около 7% лесных пожаров), забирают сотни жизней и повреждают имущество на миллионы и миллиарды рублей.

4. Окурки являются наиболее распространенными токсичными отходами (до 34% от общего объема мусора) на наших дорогах и вопреки распространенному мнению, они не разлагаются полностью.

5. Когда идёт дождь, окурки, лежащие на наших улицах и в канавах, смываются в реки и водоёмы, что несёт угрозу для наших водных экосистем и пресноводных микроорганизмов.

6. Разложение окурка может занять до 12 месяцев в пресной воде и до пяти лет в морской воде. Окурки были найдены в желудках молодых птиц, морских черепах и других морских существ.

7. Огромные суммы уходят на очистку транспортных путей, улиц и ливневых стоков, а также пляжей и водоемов от окурков, не говоря уже об их утилизации.

Табакокурение не единственное зло, оказывающее негативное влияние на окружающую среду. Промышленные масштабы производства алкогольной продукции также требуют много воды и электроэнергии для поддержки систем отопления, охлаждения и транспортировки. Например, количество затрачиваемой воды в пивоваренных заводах в 10-12 раз превышает количество пива на выходе (не учитывая затраты на солод).

2. Обсуждение. Учитель:

Что нового вы узнали из презентации своего товарища? Насколько серьезно табачное и алкогольное производство вредят окружающей среде? А человеку какой вред? Послушайте притчу и ответьте на вопрос: почему курильщик не станет стариком.

Притча

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:

– Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

– А почему стариком не буду?

– Потому что до старости не доживёшь.

- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.

Сценка о вреде курения

(Звучит звонок. На сцене появляются участники)

Первый ученик:

Перемена! Перемена! Весело звучит звонок! Как же радостно на сердце, что закончился урок.

Второй ученик:

Что-то скучно нам, ребята. Домой?.. Но вроде рановато!

Третий ученик:

Что же делать? Как нам быть? Как же время нам убить?

Первый ученик:

Вон идёт мужик, какой – то, очень странный, глянь-ка, Колька!

(На сцене появляется «бронхит»)

«Бронхит»:

О. привет, братва! Всем – здрасьте! Вы сегодня в моей власти! Если лень вам всем учиться, можем мы повеселиться! Я – бронхит, болезнь куренья, я – помощник для старенья. Угощу всех сигаретой – и денег не возьму за это!

Второй ученик:

Что ж, попробуем скорей, может, станет веселей?!

(«Бронхит» угощает ребят сигаретами. Они берут сигареты и уходят)

«Бронхит» (ходит по сцене взад и вперед, напевает, потирает радостно руки:

Вы курите, вы курите!

Пожелтеют ваши пальчики,

Спрячьте их в карманчики!

Станете вы быстро серокожими

И на бабушек седых похожими.

Первый ученик:

Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

Второй ученик:

Это мы сигары курим,

Повзрослеть скорей хотим!

Третий ученик

Вы разве не знаете, что такое курение?

Это просто заблуждение!

Вы совсем не повзрослеете,

А только отравитесь и заболаете!

От курения не взрослеют, а стареют и болеют.

Не пройдет и пары лет.

Станешь ты, как старый дед.

Первый ученик:

У меня головокружение,
Прекращаю я куренье!

Второй ученик:

Пожелтели наши лица,
Надо нам остановиться!

Третий ученик:

Как противен этот дым!
Курить мы больше не хотим!

(Выбрасывают сигареты в урну)

«Бронхит», (обращается к ученикам):

Вы – сплошная малышня! Не пример вы для меня!
Испугались наставленья? Продолжай, дружок, куренье!
Ты ж не хлюпик, не сопляк?
Будишь ты курить табак!

Первый ученик:

Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб!

Второй ученик:

Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Попробуй так себе сказать:
Я выбрал сам дорогу к свету,
Я презираю сигарету!

Третий ученик:

Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен жить!

III. Заключительный этап

Подведение итогов урока и задание на дом: Провести самостоятельное Интернет-исследование о влиянии табака на окружающую среду и на организм человека и подготовить письменное резюме на 1-2 стр.

Литература

1. «Нет» – вредным привычкам: алкоголизм и жизнь – несовместимы! Против наркомании – всем миром. С курильщиком – не по пути / Ред.-сост. Л.И. Жук. Минск: Красико-Принт, 2012. 121 с.
2. Антоненкова Н.Н. Подари себе чистые легкие / Наталья Антоненкова // Здоровы лад жьщя. – 2014. – №5. С. 4-7.
3. Астапенко А. Табак – insult / А. Астапенко, Т. Антиперович // Здоровье и успех. 2012. №5. С. 9-10.
4. Барабаш, П. И. Брось курить!: НЛП-тренинг / П. Барабаш. Санкт-Петербург: Питер: Лидер, 2010. 218 с.
5. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 186 с.

6. Богданов И. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. Богданов. Москва: Новое литературное обозрение, 2007. 280 с.
7. Богданович О.Н. Здоровый образ жизни: внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений / О.Н. Богданович. 2-е изд. Мозырь: Белый Ветер, 2009. 108 с.
8. Брайант-Моул К. Курение / К. Брайант-Моул. Москва: Махаон, 1998. 31 с.
9. Вайнер Э.Н. Профилактика вредных привычек у подростков / Э. Вайнер. Москва: Чистые пруды, 2010. 30 с.
10. Григорьев, А. Как убедить подростка не курить? / А. Григорьев, А. Барановская // Здоровы лад жыцця. 2013. №4. С. 3-7.
11. Залыгина Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. Минск: Пропплеи, 2004. 195 с.
12. Каспаревич А. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков: деКодирование на свободу / А. Каспаревич. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 318, [1] с. ББК 51.1(2)592
13. Корепанова Т.А. Модульный курс профилактики курения / Т.А. Корепанова. Москва: Чистые пруды, 2009. 30 с.
14. Мазниченко М.А. Профилактика социальных зависимостей: учим подростков управлять личным временем / М.А. Мазниченко, Н.И. Нескоромных // Народное образование. 2014. №5. С. 213-220.
15. Никотиновая зависимость: (психоактивные зависимости) / [сост. Н.Н. Бойко]. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Родная страна, 2009. 198 с.
16. Прохазка, Д. Психология позитивных изменений: как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе; пер. с англ. Марии Пуксант. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 306 с.
17. Соловей И.Г. Как преодолеть зависимость: практическая психология на основе Библии / И.Г. Соловей. Минск: Харвест, 2007. 448 с.
18. Твое здоровье в твоих руках: пособие для классных руководителей и воспитателей общеобразовательных учреждений / сост. Л.С. Борисик, А.О. Сахариленко. Минск: Белорусская наука, 2003. 167 с.
19. Уцелеть... в семье?: роль семьи в формировании у детей психоактивных зависимостей / [сост. Н.Н. Бойко]. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Родная страна, 2010. 276 с.
20. Федоров А. До последней тяги / А. Федоров // Здоровье. 2014. №10. С. 8.
21. Шпаковская Л. Курение или здоровье? / Л. Шпаковская // Здоровы лад жыцця. Серыя “У дапамогу педагогу”. 2012. №4. С. 44-46.
22. Шугаев И. Свобода и зависимость: беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании / Илья Шугаев, протоиерей. Москва: Изд. Совет Русской Православной Церкви, 2009. 207 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О КУРЕНИИ

Л.Н. Толстой (1828–1910): «Каждый человек нашего современного среднего воспитания признает за невоспитанность... разрушать здоровье других людей. Никто не позволит себе помочиться в комнате, где находятся люди, или испортить воздух... Но из тысячи купцов ни один не постыдится напустить нездорового дыма, где дышат воздухом женщины, дети, которые не курят, не ощущая при этом ни малейшего упрека совести».

А.А. Алехин (1846–1936): «Никотин ослабляет память и силу воли – качества которые крайне необходимы для шахматного мастерства».

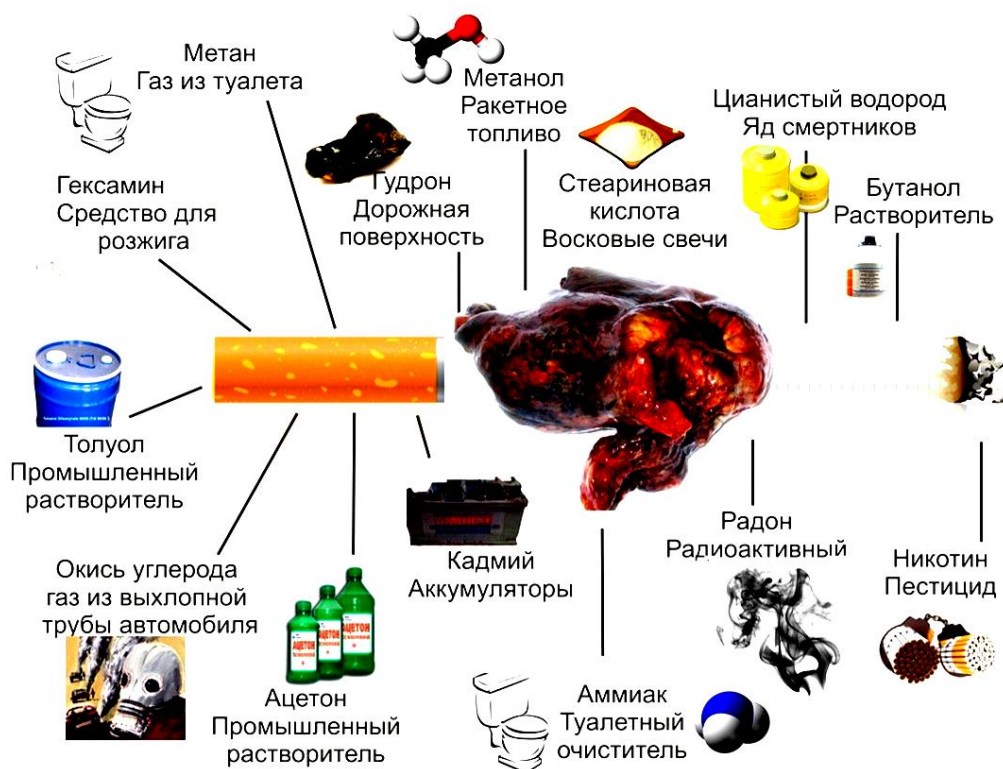
А.П. Чехов (1860–1904): «После того, как я бросил курить, у меня не было хмурого настроения».

В.В. Маяковский (1893–1930): «Граждане, у меня огромная радость... Не волнуйтесь, сообщаю: граждане – я сегодня – бросил курить!».

Оноре де Бальзак (1799-1850): «Вместе с дымом от вас уходит здоровье, которое очень трудно вернуть. Еще не поздно подумать об этом. Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Ф.Г. Углов (1904-2008, выдающийся хирург, прожил почти 104 года): «Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ВЕЙП-КАТАСТРОФА

Как показало исследование Медицинской школы Кека (США), вейпы и электронные устройства для курения оказались не менее опасными, чем сигареты. Основные вещества – это глицерин, пропиленгликоль и ароматизатор (пусть даже и без никотина).

При нагреве *глицерина* выделяется *формальдегид* – сильнейший яд, неприятный запах и вкус которого гасится мощным ароматизатором, который, в свою очередь, при нагревании тоже выделяет опасные вещества.

Ароматизатор – диацетил. Его не указывают в составе на коробке, но он там, как правило, есть. Он вызывает облитерирующий бронхолит или по-другому «попкорновую болезнь». При вдыхании на протяжении долгого времени у человека наблюдаются воспаления, образование рубцов, сужение бронхов, развитие дыхательной недостаточности и ранняя инвалидность. Болезнь EVALI вошла в нашу жизнь. Расшифровывается она как «electronic-cigarette of vaiping product use associated lung injury» – повреждение лёгких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпов.

Отравление организма вейперов *тяжелыми металлами*, содержащимися в спирали нагрева. При резком нагревании (в вейпах до 300 градусов) и резком охлаждении все металлы разрушаются.

Пропиленгликоль и глицерин есть в каждом устройстве. Они создают на лёгких маслянистую плёнку, не пропускающую кислород. Всё это оседает на лёгких тонкой плёнкой, забивающей альвеолы и не пропускающей кислород. Кислород – основа жизни, роста и развития. Дети-парильщики останавливаются в развитии – как в физическом, так и умственном.

У никотина в этих устройствах *главная цель* – *создать у ребёнка тяжелую наркотическую зависимость*, чтобы сформировать из него пожизненного потребителя их продукции! Весь остальной вред причиняют и безникотиновые электронные устройства.

ВЫВОД: безникотиновые вейпы *не менее опасны*, чем никотинсодержащие.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. НАРКОТИКИ

В начале 2000-х первые места в структуре потребления занимали опиаты и препараты конопли (анаша), а среди других наркотиков – кокаин и ЛСД.

Сегодня вещества с натуральным составом, такие как героин, кокаин, амфетамин, ЛСД, марихуана, менее распространены, хотя к нам завозят и сырьевой материал (в частности, зарубежные дилеры поставляют в нашу страну химические смеси-реагенты).

С 2012 года по настоящее время среди детей и подростков наблюдается активный рост потребления *синтетических* соединений и так называемых «*дизайнерских наркотиков*». К их числу относятся миксы, соли, спайсы, синтетические

каннабиноиды, которые маскируются под «лёгкие» наркотики, однако *оказывают даже более сильное действие на ЦНС*, чем их растительные аналоги, т.к. имеют концентрированный состав.

Дизайнерские наркотики – это новые синтетические ПАВ, которые пока не вошли в список запрещённых средств. Нередко они многократно превосходят их природные аналоги. Но распространяются мифы, что они более безопасные, а главное – легальные. Маскируются под лакомства и бытовые предметы – джемы в красивых коробочках, мармелад, леденцы, марки на язык, зубочистки. Часто так маскируются каннабиноиды, то есть производные конопли.

Главные *средства продвижения* – фейки об их безопасности, пропаганда, юмор, слэнг (положи на антреСОЛЬ – и рядом номер телефона, по которому можно это заказать)

Созданные лабораторным путём, синтетические и «дизайнерские» наркотики быстрее вызывают зависимость – *достаточно 1–2 приёмов, чтобы «подсесть» на соли. Токсичность у таких препаратов тоже выше, как и риск передозировки.* Поэтому с приходом синтетики многократно возросло число передозировок. Наркоманам всё сложнее вычислить безопасную для себя дозировку – ведь эффект зависит от того, как много действующего вещества производитель добавил в смесь, и точных данных по этому вопросу от него не получить. Кроме того, дилеры продают людям синтетику под видом «натуральных» наркотиков – например, «спайсы» вместо каннабиса и «соли» вместо кокаина.

Искусственные составы в 2–3 раза дешевле растительных, и как раз в этом заключается их главная привлекательность для наркоманов. **Корпорация «D» (drugs)** превратила наркотики в идеальный товар, *«намертво вцепляющийся потребителю в глотку».* Доходность наркотиков так высока, что о ней может мечтать любой производитель. Доход от продажи 1 кг героина составляет свыше ста тысяч долларов США. Стоимость 1 т сырья после переработки в кокаин возрастает на 400%

Корпорация «D» вкладывает огромные средства в индустрию развлечений (дискотек, клубов, баров, кафе, рок-концертов), которые одновременно являются и рынком сбыта наркотиков. Целевая группа корпорации «D» – подростки и молодые люди от 12 до 25 лет

Синтетические наркотики – соли, спайсы, леденцы и т.п. Главное – не потерять потенциальных клиентов, прибыль любой ценой.

Все наркотики – *идеальные средства уничтожения потенциальной армии противника, технологии демографического сдерживания и уничтожения целых народов и государств.* УГРОЗА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Учебное издание

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций

В четырех частях

Часть 4.

**ИСТОРИЯ.
ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ.
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ.
ГЕОГРАФИЯ**

*Технический редактор – Г. Н. Бурганская
Техническое исполнение – В. М. Гришин
Книга печатается в авторской редакции*

Лицензия на издательскую деятельность
ИД №06146. Дата выдачи 26.10.01.
Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.
Печ.л. 10,2 Уч.-изд.л. 10,1
Тираж 50 экз. Заказ 106

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1