



Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.
№ 7 (235)
октябрь 2025 г.

Управление образования администрации городского округа город Елец

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСНОЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



23-30 сентября 2025 г., г. Елец Липецкий области.

Елец, 2025

Г85 Гринченко Н.А. Методические рекомендации по проведению комплексной длительной игры в образовательном учреждении. Елец: Управление образования администрации городского округа город г. Елец, 2025. – 40 с., илл.

Кандидат педагогических наук, защитившая кандидатскую педагогическую диссертацию по профилактике химических зависимостей (1991), доцент ЕГУ им. И.А Бунина (1995-2020), Отличник просвещения Российской Федерации, Ветеран труда, Ветеран российского и международного трезвеннического движения, общественный деятель, специалист ООО «Родители против наркотиков» и ООО «Липецкое Православное общество «Трезвение» разработала комплексную программу трезвенного просвещения и воспитания в образовательных организациях разных типов и видов.

В рамках государственной программы «Разговоров о Важном» она предлагает **комплексный подход** к формированию трезвого здоро-

вого образа жизни подрастающего поколения, предусматривающий: 1) наличие средств обучения; 2) курсы повышения квалификации для уже работающих педагогов; 3) использование уже имеющегося потенциала учебных дисциплин и внеурочной работы. Особенно важно то, что для реализации такой программы никаких дополнительных финансовых вливаний не требуется!

Данная брошюра посвящена методике организации комплексной длительной игры/декады трезвости в общеобразовательной школе. Краткое описание актуальности проблемы, основных понятий и технологии организации самого мероприятия в совокупности со ссылками на все необходимые средства обучения делают проведение такого события вполне доступным и реализуемым. А также даёт шанс на накопление и распространение положительного опыта по всей России.

Гринченко Н.А., автор текста и макета 2025.

Оглавление

Обращение к учителю	2	школе	17
Главные вызовы в современной россии.....	4	Заключительный этап.....	19
Основные понятия.....	7	Примерная схема отчёта о проделанной работе учителя-предметника.....	20
Теории о причинах употребления АТН.....	11	Общие ссылки на авторские публикации Н.А. Гринченко.....	20
Первый (базовый) уровень профилактики.....	12	Приложение 1. примерный план проведения урока из плейлиста «уроки нравственности и здоровья».....	20
Второй ровень профилактики.....	12	Приложение 2. методика работы над фильмом или видеоуроком.....	22
Третий уровень профилактики.....	13	Приложение 3. трезвенные даты и праздники	23
Алгоритм подготовки и проведения декады трезвости.....	16	Разговор с ИИ.....	23
Организационный этап.....	16		
Основной этап.....	17		
Методика работы в начальной школе	17		
Методика работы в основной и старшей			

ОБРАЩЕНИЕ К УЧИТЕЛЮ

Дорогие коллеги! Современная ситуация в мире в целом и в России в частности является очень напряжённой. Уже четвертый год Россия втянута в СВО (Специальную военную операцию) на Украине, а по сути, в масштабную войну, спровоцированную странами Северо-Атлантического военного блока НАТО, которые используют Украину против России.

Война носит гибридный характер, главными составляющими которой являются **ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ**.

На предлагаемой ниже схеме мы видим, что высшим уровнем управления является *мировоззренческий* – мы будем думать так, как нас

заставляют думать, что определяет поведение людей. Лишь очень немногие способны противостоять такому давлению. Ложь и обман, так называемые «фейки» стали главными средствами такой войны.

Второй уровень – хронологический, который мы сегодня наблюдаем на примерах переписывания истории Украины, Второй мировой войны и т.д. Вырастает 1–2 поколения, и молодёжь уже не понимает, где её корни, где правда, а где ложь.

Третий уровень – религии, идеологии, технологий. Объявив после разрушения СССР деидеологизацию, то есть отрицание всякой идеологии, России под разговоры о демократии и

Схема 1. Приоритеты управления человечеством (Е.И. Ефимов)

свободе де факто под-сунули идеи вседоз-волренности и либера-лизма, приводящие к разложению и разрушению единства общества. Да, наконец-то возрождаются традиционные религии, но Православные храмы, в отличие от мечетей, сегодня полупустые. В технологическом плане чрезмерная цифровизация приносит не только пользу, но и немалый вред, неся угрозу безопасности личных данных и перегружая школьного учителя лишней технической работой – мало времени остаётся на живое общение с детьми.



Ранее внедрение гаджетов снижает потенциал детского развития, в то время как сами владельцы IT империй не торопятся вручать своим собственным детям гаджеты раньше 18 лет.

Схемы 2 и 3. Карта расчленённой России

Эта карта была представлена на брифинге по «моральной и стратегической необходимости расчленения России», проведенном в 2022 году Правительственной Комиссией по безопасности и сотрудничеству в Европе (КБСЕ).

Одна из многих карт, составленная мечтателями о расчленении России на ряд более мелких государств: Республика Россия, Коми, Уральская, Тува, Алтай, Северо-Кавказская, Татарстан, Башкорстан, Марий Эл, Мордовия, Чувашия, Калмыкия, республика Саха, Восточно-Сибирская республика и другие.



К МАТЕРИАЛЬНОМУ ОРУЖИЮ относятся четвёртый, пятый и шестой уровни.

Четвёртый уровень – это, прежде всего, **средства экономической борьбы**, которые мы уже хорошо знаем по десяткам тысяч экономических санкций против России.

На предпоследнем *пятом уровне* применяется **оружие геноцида** – алкоголь, табак, наркотики, ГМО продукция, генная инженерия.

И лишь на самом низком *шестом уровне*, когда геополитический конкурент или соперник уже достаточно ослаблен, чтобы его добить окончательно, применяется горячее **оружие уничтожения**. Кроме традиционных видов вооружений, в нынешней войне используются дроны (БПЛА).

Чем же так не угодила Россия Западу? Проблема в том, что Россия занимает 1/12 часть суши и владеет 20-25 процентами природных ресурсов, включая уникальные запасы пресной воды. Привыкший хорошо жить за счет ограбления колоний, Запад с высокой плотностью населения и недостатком природных ресурсов возобновил войну за новый передел мира. Пока она в стадии активной подготовки и прямых столкновений в прокси-войне, в которой они используют и уже в открытую вооружают и натравливают на Россию Украину. Но быстрой победы над Россией у Запада не получилось. Чтобы победить в этой войне на уничтожение, России надо стать сильной.

Все попытки России честно сотрудничать и жить в мире и построить культурно-экономическое пространство «Евро-Русь»/«Евро-Россия» от Мадрида до Владивостока были окончательно провалены в 2010 году. Начались гонения на сторонников такой интеграции – так называемых «новых правых», – как в самих европейских странах и США, так и в России.

Вопреки лживым обещаниям европейских политиков не расширять военные базы НАТО на Восток, почти сразу после разрушения СССР Россию стали буквально окружать военными базами, что несёт витальную угрозу национальной безопасности. Сотни некоммерческих организаций активно работают в бывших советских республиках, стараясь не просто оторвать их от России, но и настроить против неё с помощью лжи и клеветы вплоть до вовлечения в военные конфликты, как это было с Грузией в 2008 году и сейчас происходит на Украине. Поставлена цель полного подчинения и даже ликвидации России как отдельной цивилизации. Как говорится в басне великого русского баснописца А.И. Крылова, *«Ты виноват лишь в том, что хочешь мне кушать»*.

Эти планы существовали ещё до разрушения СССР. Достаточно взглянуть на карты расчлененной России, составленные нашими геополитическим противниками. Просто о них не принято было открыто говорить. Да и до самого последнего момента надеялись договориться мирным путем.

Что делать в сложившейся ситуации? Главное – не паниковать, не кричать, что «всё пропало», не бросать страну в трудную минуту, но вспомнить свою собственную историю, благодаря чему поколения наших предков смогли построить и сохранить уникальную цивилизацию, свой язык и культуру, предоставив при этом максимальные возможности для развития всех культур и языков народов сначала Российской империи, потом СССР, наконец, в новой России.

ГЛАВНЫЕ ВЫЗОВЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

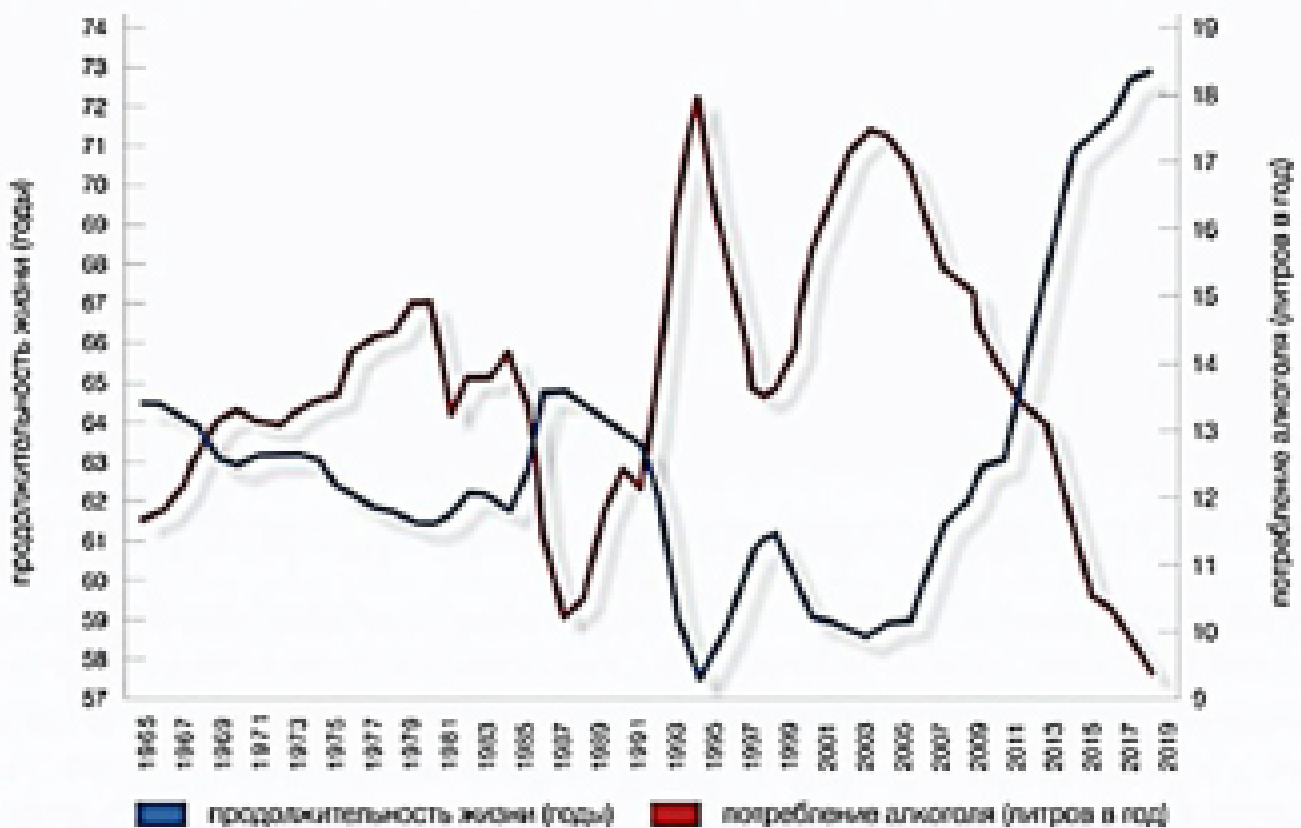
Небывалый демографический кризис

Он произошел не сам по себе, а по хорошо организованному плану, продвинутому извне с помощью внутренней пятой колонны. Сверхсмертность населения и падение рождаемости составляют так называемый «Русский крест», когда смертность обратно пропорциональна рождаемости. На 1 января 2023 года численность постоянного населения России составила **146,4 млн** человек. Это означает, что в 2023 году россиян стало почти на 2 миллиона меньше, чем было на момент распада СССР в 1991 году.

Главными причинами убыли населения в России являются снижение рождаемости и сверхсмертность, особенно среди мужчин. По признанию Минздрава РФ, **70 процентов мужской смертности трудоспособного возраста связана в 2023 году связано с употреблением алкоголя**. Сегодня Россия - единственная страна в мире, где так велика диспропорция полов. Миллионы женщин остаются одинокими, потому что мужчин не хватает. И это не только результат войн и революций, более рискованных профессий, но прежде всего результат нездорового образа жизни, широко распространённой алкоголизации и курения.

Алкоголь приводит к снижению генетического потенциала нации, рождению ослабленных детей, разрушает семьи и вековые устои, делает нас неконкурентоспособными по сравнению с нахлынувшими потоками мигрантов, исповедующими Ислам, воздержание от алкоголя, многодетность.

Соотношение потребления алкоголя и ожидаемой продолжительности жизни мужчин в России в 1965-2018 гг.



К проблеме массового курения сигарет добавилась проблема использования электронных устройств, вейпов, которые, как уже доказано, несут угрозу физическому здоровью не меньшую, и даже более высокую, чем традиционные сигареты. Приобщение к электронке начинается в раннем подростковом возрасте, что замедляет умственное и психическое развитие и снижает интеллектуальный потенциал нации. В электронную ловушку дети попадают в более раннем возрасте, по последним данным, буквально с 8 лет, а **число вейперов-подростков с момента свободного появления их на российском рынке, увеличилось в 6 раз** и продолжает расти, особенно с учетом присутствия рядом парящих мам и пап.

В русских регионах, где легче отказываются от традиционных национальных ценностей, ситуация особенно острая. На рубеже тысячелетий смертность превышала рождаемость примерно в 2 раза. А с середины 90-х годов прошлого века число детей школьного возраста в России сократилось с 22,3 до 13 миллионов, т.е. почти в 2 раза, потому что женщины, прежде всего русские, стали меньше рожать.

Так, по данным 2022 года в русских регионах северо-западной России разница между рождаемостью и смертностью составила **МИНУС 10-**

16 человек на тысячу. А в Северо-Кавказском округе, где чтут свои традиции, разница между рождаемостью и смертностью на каждую тысячу населения составила **ПЛЮС** до 16 человек. На первом месте оказалась Чеченская республика – плюс 15,9 человек.

В целом отрадно, что есть всё-таки в России регионы, где демографического кризиса нет. Опасность состоит в том, что русские являются государствообразующим народом. Вырождение коренного русского населения является угрозой национальной безопасности и сохранения целостности страны. Без прочных скреп геополитические соперники страну просто расчленият и разоружат, а потом расправятся и с остальными, по проверенному способу «разделяй и властвуй» как это они делают, например, на Ближнем Востоке. Наша сила – в единстве всех коренных народов России при сохранении лидирующего положения государствообразующего русского этноса.

Наши враги стараются сеять межнациональную рознь между *традиционными этносами* России, с которыми мы столетиями мирно уживаемся бок о бок. Более того, наши недруги и внутренние предатели в сотрудничестве с алчным бизнесом активно замещают коренное население *мигрантами* – людьми с иной культу-

рой, выросших уже после разрушения СССР, которые, к сожалению, не готовы признать Россию своей Родиной и защищать её, но стремятся жить отдельными анклавами, всячески стараются выделиться, противопоставить себя коренным жителям с помощью ношения хиджабов, массовых молитв в любое время и в любом месте, хотя даже в своей стране они так себя не ведут. Возникают и межэтнические стычки, все чаще между детьми.

Таким образом, кроме алкоголя, табака и других одурманивающих веществ, огромную роль в демографическом кризисе в России играет *разрушение традиционной семьи*, которая больше поражает прежде всего русские семьи. Две трети современной молодёжи, по данным опроса 2022 года, даже не планируют создавать семью.

Если после развала СССР нам подкинули идею так называемого *«гражданского»* нерегистрируемого брака, то есть сожительства, в котором хоть иногда, но всё-таки рождались дети, то в последнее десятилетие слова «брак», «супружество» вообще выброшены из лексикона, вместо них сегодня используют безликое слово «отношения». По сути, это гостевая сексуальная связь, которая никого ни к чему не обязывает, не приучает к семейному строительству, общению и ответственности. А ведь семья строится по кирпичику, шаг за шагом! Половина людей фертильного возраста вообще не желает иметь детей или в лучшем случае готовы «завести» когда-нибудь одного ребёнка, вместо кошки или собачки, что часто бывает слишком поздно.

Длительное время нашу молодёжь ориентировали исключительно на индивидуализм и эгоизм, материальное благополучие, построение карьеры, а ведь самый благоприятный период для рождения здоровых детей от 20 до 30 лет. А если люди собираются «завести ребёнка» в возрасте старше 30, это, скорее всего, будет единственный ребёнок, да и тот нередко нездоровый или рождённый с помощью ЭКО-технологий.

Нездоровый образ жизни в целом, алкоголь, табак и наркотики всех мастей и видов, разрушение традиционной семьи, малодетность и бездетность реализуются посредством масштабной информационной войны, развязанной против России в рамках единой Гибридной.

Для повышения рождаемости сегодня много говорят о значении материальных факторов. Они важны, но всё-таки на первом месте – сознание и ложные установки молодёжи. В материальном плане государство уже спохватилось – выплачивается «материнский капитал», увеличены детские пособия». Появляются всё но-

вые льготы для молодых матерей студенческого возраста и т.п. В числе новейших примеров, как сообщила ТАСС первый замминистра труда и социальной защиты РФ Ольга Баталина, размер единовременной корпоративной выплаты при рождении ребёнка увеличат с 50 тыс. до 1 млн рублей с 1 января 2026 года. Выплата не облагается подоходным налогом и страховыми взносами: clck.ru/3Q2MS2 (дата обращения: 6 сентября 2025 г.)

Конечно, необходимо решать и проблему «человеколюбивых», когда имея такие огромные территории, людей буквально загоняют в города миллионники и многоэтажки. Очевидно, эти ошибки планирования социально-экономического развития страны необходимо исправлять, пока не стало совсем поздно. Наилучшие условия для семьи и воспитания детей – на земле. Нам нужна благоустроенная одноэтажная Россия.

Среди других вызовов – *проблемы в самой системе образования*: бесконечные реформы, перегруженность педагогов бюрократической работой и отчётностью, униженно низкие зарплаты, которые необходимо немедленно увеличить до достойного уровня, чтобы привлекать в сферу образования лучшие кадры, а также мужчин, ведь нашим детям катастрофически не хватает мужского воспитания.

Среди важнейших проблем – *снижение физической активности*, повышенный вес с детского возраста почти у половины обучающихся и отсутствие культуры питания, увлечение вредной быстрой едой, часто прямо на ходу, книжно-седалищная система обучения, *отсутствие физкульт пауз и физкульт минуток* на уроках и переменах, *неумение общаться и решать проблемы*, массовое внедрения гаджетов среди наших детей, хотя сами владельцы IT индустрии собственных детей стараются оградить от гаджетов – часто до 18, общее снижение уровня российского образования в массовой школе из-за чрезмерной цифровизации и растраты основных ресурсов на подготовку к ИГА и ЕГЭ, хотя островки элитного образования, к счастью, остаются, что показывают достижения по математике и физике на международных конкурсах и олимпиадах.

В рамках государственной программы «Разговоров о Важном» мы предлагаем **комплексный подход** к формированию трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения, предусматривающий: 1) наличие средств обучения; 2) курсы повышения квалификации для уже работающих педагогов; 3) использование уже имеющего потенциала учебных дисциплин

и внеурочной работы. Особенно важно то, что для реализации такой программы никаких дополнительных финансовых вливаний не требуется!

Иногда говорят, мол, «Разговоры о Важном» разрабатывает Институт развития образования, там уже все предусмотрено и нечего умничать. Не согласна! Всегда есть региональный и внутришкольный компонент, который обычно составляет от 20 до 30 процентов от Основной образовательной программы (ООП). Как можно говорить о воспитании патриотизма, если наши дети считают ниже своего достоинства донести свой мусор до урны или убрать за собой, а тем более за другими! Поэтому включение экологических, демографических вопросов, о сквернословии и прочих острых тем в «Разговоры о Важном» считаю вполне оправданным и необходимым, даже если это не спущено сверху.

Быть патриотом – значит не только знать государственную символику и петь Гимн, но и делать жизнь лучше там, где стоишь, в своем окружении, на своей малой Родине. Патриотизм начинается с малых дел!

Комплексный подход в педагогике предполагает использование широкого спектра методов и стратегий, которые способствуют всестороннему развитию личности учащегося. Основные элементы комплексного подхода:

Междисциплинарность и интеграция различных областей знаний. Образовательная среда направлена на создание условий для активного взаимодействия учащихся с предметным материалом, а также на развитие навыков анализа и синтеза информации.

Обучение через деятельность. Учащиеся участвуют в проектной работе, решении практических задач и моделировании реальных жизненных ситуаций.

Использование разнообразных форм обучения. Это работа в группах, дискуссии, проектные задания, а также задачи, требующие применения междисциплинарных знаний.

Индивидуализация образовательного процесса. Учитель принимает во внимание уровень подготовки, интересы и способности каждого учащегося (clck.ru/3Q2Mms).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Сначала проведём хотя бы самое простое различие между понятием, термином и определением:

- *Понятие* – это самое общее, абстракт-

ное представление. В идеальном случае термин однозначно обозначает понятие, а определение точно раскрывает его содержание. Но одно понятие может иметь несколько терминов (синонимов) в разных областях знаний или языках.

- *Термин* – это конкретное слово, используемое для обозначения этого представления. В простых, общеупотребительных понятиях: слово (термин) может быть одновременно и определением (например, «Солнце – это звезда»). Но один термин может обозначать и разные понятия в разных контекстах (многозначность).

- *Определение* – это подробное объяснение, раскрывающее суть представления. Понятие может быть очень сложным и требовать развернутого определения, не сводимого к одному термину, и может использовать другие термины и понятия для раскрытия смысла определяемого. Не все понятия могут быть строго определены (например, философские понятия).

Что такое трезвый здоровый образ жизни?

Искусственный интеллект предлагает ответ: «Трезвый здоровый образ жизни» (ТЗОЖ) – это образ жизни, основанный на добровольном отказе от употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, направленный на укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление жизни и достижение гармонии с собой и окружающим миром».

Из этого определения следуют основные **компоненты трезвого здорового образа жизни:**

Отказ от психоактивных веществ (ПАВ): Это – краеугольный камень ТЗОЖ. Полное исключение алкоголя (включая пиво и слабоалкогольные напитки), наркотиков (в том числе «легких»), табака (в любой форме), токсических и других веществ, изменяющих сознание и вызывающих зависимость. Важно отметить, что это *добровольный и осознанный* выбор.

Рациональное питание: Сбалансированное, регулярное питание, включающее достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Предпочтение отдается натуральным, свежим продуктам, ограничение потребления сахара, соли, обработанных продуктов, трансжиров и фастфуда. Важно соблюдать режим питания и прислушиваться к потребностям своего организма.

Регулярная физическая активность: Поддержание достаточного уровня физической активности, включающее занятия спортом, фит-

несом, активные игры, прогулки на свежем воздухе или любые другие виды деятельности, которые приносят удовольствие и поддерживают физическую форму. Важна регулярность и умеренность нагрузок.

Полноценный сон и отдых: Соблюдение режима сна и бодрствования, обеспечение достаточной продолжительности сна (обычно 7-9 часов), создание комфортных условий для сна, избегание переутомления и стресса. Важно уметь расслабляться и восстанавливать силы.

Психологическое здоровье: Поддержание позитивного настроения, умение справляться со стрессом, развитие эмоционального интеллекта, построение гармоничных отношений с окружающими, саморазвитие и личностный рост. Важно осознавать свои эмоции и находить конструктивные способы их выражения.

Личная гигиена: Соблюдение правил личной гигиены, включая регулярный уход за телом, зубами, волосами, поддержание чистоты в доме и на рабочем месте.

Безопасное поведение: Избегание рискованных ситуаций, соблюдение правил дорожного движения, техники безопасности на работе и в быту, использование средств индивидуальной защиты.

Духовное развитие: Самопознание, самосовершенствование, развитие нравственных качеств, стремление к добру и справедливости, осознание своего места в мире. Это может включать занятия медитацией, йогой, чтение духовной литературы или участие в благотворительных проектах.

Перечисленные компоненты согласуются с определением здоровья Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) от 1946 года, принятого за основу во всех странах мира: *«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».*

Понятия трезвость и трезвенник

Как не странно, эти понятия до сих пор не внесены в правовое поле российской Федерации, что, видимо, кому-то очень выгодно.

Как показало историко-философское исследование термина «трезвость» Станислава Николаевича Шевердина (2009), главного редактора самого успешного в годы горбачёвской антиалкогольной кампании журнала «Трезвость и культура», слово «трезвость» можно отнести к общеславянскому. В четырёхтомном словаре немецкого языковедца Макса Фасмера указаны варианты: украинский (тверезий), белорусский (цезевы), древнерусский (терезвь), болгарский

(трезвен), сербо-хорватский (тријезан), чешский (strizlivy), словацкий (triezvy), польский (trztzwy).

В качестве термина это слово сначала закрепилось в *религиозной лексике*. Произошло это в эпоху канонизации, т.е. до Первого вселенского Никейского собора (325 год новой эры, г. Никея; Вифиния, Византия / ныне территория Турции).

В наставлениях апостола Павла: *«Отрезвитесь (εκνήφάτε), как должно, и не грешите. Ибо некоторые не имеют знания Бога...».* (Первое послание к коринфянам, 15; 33-34) значение слова не антипитейное, а вполне равнозначное таким словосочетаниям как *очистите разум от грешных помыслов (по-церковному, похотей)*. В дальнейшем и буквальное, и метафорическое значения слова «трезвость» произрастают из общего корня «νήφ-» (неф-) – бодрствование, здравомыслие.

При определении явления трезвости, по мнению Шевердина, *сохраняет полезность использование церковной практики*, несмотря на лишь частичное совпадение религиозного и светского понимания термина «трезвость» и отсутствие во внерелигиозном речевом обороте варианта «трезвение».

Покойный патриарх Алексей II определял трезвение как *«добродетель внимательного отношения к собственной духовной жизни, в противовес к рассеянности»* (РГ, 19.02.07).

Что думают современные светские и религиозные деятели науки?

Г.А. Шичко, кандидат психологических наук

«Трезвость – полный отказ от потребления наркотиков, трезвенник – человек, обладающий ясным, чистым сознанием, не искажённым пронаркотической запрограммированностью и не исполняющий ритуал с использованием ядовитых веществ».

«Все люди, – утверждал учёный, – рождаются естественными трезвенниками и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными «напитками».

Религиозные трезвенники не обладают научными знаниями об алкогольной проблеме. Их удерживает от спиртного убежденность в греховности его употребления, внушённая с детства, как это делается в исламе, буддизме, индуизме и других трезвых религиях.

Благоразумные трезвенники запрограммированы на трезвость, но не на основе мистических, а небольшого объёма научных знаний и в

части случаев с помощью клятвы или обета не пить.

Сознательные трезвенники – люди, которые осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избрали жизнь без спиртного.

К.Г. Башарин, доктор мед. наук, академик

«Трезвость – это полная свобода живых существ, включая человека, от алкогольной, табачной, наркотической запрограммированности и фактических отравлений. Ясное, чёткое отражение головным мозгом окружающей действительности. Естественное творческое, единственно разумное состояние человека, семьи, общества и всего человечества»

В.П. Кривоногов, доктор исторических наук, этнограф

«Трезвенник – это человек, «сознательно не употребляющий одурманивающие вещества. Трезвенник может быть умным и глупым, образованным и неучем, нравственным и подлецом... фашистом и коммунистом, анархистом и либералом, религиозным фанатиком и атеистом, христианином и мусульманином...»

Он может быть кем угодно, но главное – не употребляющим алкоголь и прочие наркотики. Он может «разумно и сознательно» не употреблять алкоголь, но быть неразумным и несознательным в каких-нибудь других областях жизни.

«Эта идеализация трезвенников совсем ни к чему, да и в жизни мы видим совсем иное. В абсолютно трезвых мусульманских странах живут и честные, и нечестные люди, фанатики и разбойники, святые и грешные».

Иерей Игорь Бачинин, кандидат педагогических наук, магистр богословия

«Трезвость – «нравственная ценность и христианская добродетель, позволяющую человеку, различать Добро и Зло, сохранять себя в свободе и радости, проявляющуюся через воздержание, здравомыслие и трезвение».

«Трезвенное просвещение», как «организованный процесс, имеющий целью формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений».

Трезвенные убеждения – мировоззренческая конструкция, состоящая из системы взглядов и ценностных ориентаций, формирующая у человека осознанную потребность... в трезвости, без которой невозможно духовно-нравственное развитие личности».

Н.А. Гринченко, кандидат педагогических наук, доцент

Воспитание – более широкое понятие, чем просвещение и, с точки зрения отечественной педагогики, есть «организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как

Схема 3. Трезвенное воспитание в широком смысле

ни.



Опираемся на Концепцию духовно–нравственного развития и воспитания личности и Концепцию безопасной жизнеспособной личности.

Схема 4 а. Трезвенное воспитание в узком смысле (в семье)



Схема 4 б. Трезвенное воспитание в узком смысле (в школе)



Схема 4в. Трезвенное воспитание в узком смысле (в школе)



личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества». В отечественной педагогике есть традиция рассмотрения этого понятия в узком и широком смысле.

«Трезвенное воспитание в узком смысле, есть процесс духовно-нравственного развития жизнеспособной личности на основе научных знаний, умений и навыков, направленный на сохранение естественной врожденной трезвости или её восстановление в случае утраты».

В широком смысле, трезвенное воспитание есть «комплекс административно-правовых, информационно-педагогических, социально-педагогических, медико-психологических, психолого-педагогических мер по формированию трезвой образовательной среды в сферах семьи, образовательного учреждения, досуга».

Этот комплекс мер включает в себя:

о на государственном и региональном уровнях – ограничение доступности АТН и пропаганду трезвого здорового образа жизни в СМИ,

искусстве, быту, досуговой среде, семье;

о на уровне образовательного учреждения – формирование трезвенных мировоззренческих знаний, установок.

В качестве обобщающих терминов по отношению к веществам, вызывающим зависимость, учёные-собириологи/превентологи сошлись во мнении, что следует отдать предпочтение терминам: «одурманивающие вещества», «опьяняющие вещества», «АТН», «интоксиканты», хотя в ряде цитируемых статей и документов допустим и термин «ПАВ» (психоактивные вещества), но в кавычках. Слово «активные» обычно вызывает положительные ассоциации, но по отношению к ядам, вызывающим химическую зависимость, это является провоцирующим фактором. Термины с корнем «нарко» тоже лучше убрать из педагогики и оставить медикам и юристам. Наконец, следует отказаться от слова «злоупотребление» и заменить его на «употребление в немедицинских целях», так как даже любое лекарство имеет побочные эффек-

ты, поэтому оно назначается врачом в специальных дозах и применяется курсами. А в данном случае предлагается вещество, которое человек назначает себе сам и употребляет без всяких ограничений при его немыслимой доступности сегодня в России!

Собриология – наука о трезвости, о путях отрезвления личности, семьи и общества. Цель собриологии – научное обоснование и разработка путей сохранения естественной трезвости, а в случае её утраты – восстановление. Актуальность разработки такой науки обусловлена самой жизнью, а также требованием ВОЗ и Конвенцией ООН о правах ребёнка – принять государствами всего мира неотложные меры по защите молодых людей от употребления табака, алкоголя и других наркотиков.

Поскольку собриология как наука имеет свой объект и предмет исследования, обширные межпредметные связи, законы и закономерности, все разговоры о «лженауке» – просто в пользу алкогольно-табачно-наркотического капитала, которому важно сохранить свои баснословные прибыли. Они также выгодны тем политическим силам, которые используют эти вещества как материальное оружие массового поражения и уничтожения (Собриология, 2009, 2011, 2013).

ТЕОРИИ О ПРИЧИНАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ АТН

Причина – это то, после чего при наличии необходимых условий и запускового механизма неизбежно наступает следствие. Современная философия требует рассматривать причину во всей полноте.

Составляющие **полной причины**: *специфическая, базовая* (собственно причина), *кондициональная* (факторы или условия), *реализаторская* или *пусковая* (в данном случае – мотивы). Для того чтобы понять какое-либо явление, необходимо рассмотреть всю цепочку: собственно причину, затем факторы или условия, спо-

собствующие её запуску, затем запуск причины (мотивы).

Традиционные религии дают разные оценки причин употребления алкоголя и пьянства. В частности, в христианстве *причиной* пьянства считается бездуховность. Можно согласиться с тем, что бездуховность – мать всех пороков. Но при рассмотрении специфических пороков, например, пьянства, курения, наркомании, действуют и свои специфические причины, которые необходимо учитывать.

История показала, что допустимость употребления вина в христианстве и его доступность стали миной замедленного действия, заложенной под всю христианскую цивилизацию, которая более других страдает сегодня от пьянства и наркомании. В странах, где алкоголь запрещён, проблемы с пьянством в основном решены. Видимо, *причина пьянства не только в бездуховности, поразившей современное общество, но и в самом вине, в его особых свойствах, способных эту духовность разрушить*.

С точки зрения науки существуют разные теории о причинах употребления алкоголя и других одурманивающих веществ. Число причин колеблется от одной универсальной до десятков. Автор данного исследования придерживается следующей концепции.

Базовыми причинами ещё до первой пробы и на этапе приобщения являются *социально-психологическая запрограммированность* на употребление АТН и их *доступность* Бенджамин Раши, Август Форель, Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, В.Г. Жданов, документы ВОЗ и др.). При продолжении употребления к числу причин следует отнести формирующуюся *химическую зависимость* от этих веществ.

На фото ниже – привычная картина в современных супермаркетах, когда бизнесу недостаточно отдельных площадей рядом с продуктами питания, но устраивается демонстрация веществ, вызывающих химическую зависимость прямо на кассах (а вдруг забудут купить?), что имеет также и программирующее воздействие. Раз продают, значит можно. В СССР до начала



60-х годов, в современных Швеции, Норвегии, Финляндии, в современной России в Чеченской Республике, в Саха-Якутии торговля алкогольно-никотиновой продукцией осуществляется исключительно в специализированных магазинах с большими ограничениями по времени и возрасту продаж, что оказывает прямое воздействие на отношение населения к этим веществам и на демографическую ситуацию.

Факторами (условиями), способствующими приобщению к алкоголю, табаку и наркотикам, являются: *дефекты воспитания, умственные дефекты и генетическая ослабленность, тяжёлая жизнь*. Но это – не первопричины!

Мотивы приобщения к алкоголю, табаку и наркотикам достаточно типичны для всех видов веществ: пьют, курят, пробуют наркотики потому, что «модно», «любопытно», «не смог отказаться» и т.п.

Факторы (условия) и мотивы *не являются самостоятельными причинами, то есть первопричинами* употребления алкоголя, табака и «нелегальных» наркотиков. Они лишь *способствуют* приобщению к ним.

Трёхуровневый причинный комплекс отвечает всем философским критериям причинности. Любая комплексная программа по отрезвлению и оздоровлению общества будет по-настоящему эффективной только тогда, когда будет учитывать весь комплекс названных причин *всех трёх уровней* при **приоритете** учёта базовых причин.

ПЕРВЫЙ (БАЗОВЫЙ) УРОВЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ

Ограничение доступности

Стратегия профилактики – ограничение по местам приобретения, по возрасту, по цене, по полу, социальному статусу, профессии и т.п.; Предупреждение и нейтрализация социально-психологической запрограммированности на употребление АТН (начиная задолго до первой пробы).

Социально-психологическая запрограммированность на употребление АТН, пропаганда употребления АТН всеми возможными способами

Стратегия профилактики – контрпропаганда трезвого, здорового образа жизни, образования в области здоровья, реализация программ воспитания культуры здоровья. Предупреждение первой пробы веществ, способных вызывать химическую зависимость.

Наркотические свойства АТН, вызывающие зависимость

После определённого периода экспериментирования с веществом начинает действовать химическая (психическая, а потом физическая) зависимость. Например, как показали исследования австралийских учёных, если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю оставшуюся жизнь.

Стратегия профилактики – предупреждение всеми возможными способами первой пробы в детском и подростковом возрасте и в ранней юности и немедленного прекращения приёма вещества в случае начала приобщения, разъяснение родителям, педагогам, детям, населению в целом опасности употребления АТН даже в малых дозах, даже на уровне единичных случаев.

Помните, что в жизни нужно не только всё попробовать, но и кое-что попробовать не пробовать!



ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ

Это – воздействие на *факторы или условия*, способствующие приобщению к АТН.

Дефекты воспитания в семье, в учебном заведении, в обществе в целом.

Стратегия профилактики – подъём уровня общей нравственности и педагогической грамотности населения в целом и родителей в частности. Помощь со стороны комиссий по делам несовершеннолетних и служб оказания помощи семье. Возвращение к лучшим семейным ценностям, обычаям и традициям.

Генетическая и приобретённая психическая и умственная ослабленность.

Стратегия профилактики – просвещение молодых людей и родителей об опасности употребления АТН, других факторов риска для здоровья будущих поколений. В обычных поликлиниках и больницах, загсах и брачных агентствах, в женских консультациях необходимо просвещение об опасности пьяного зачатия, об

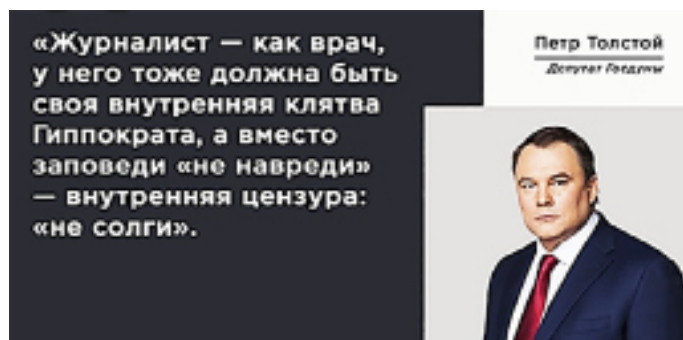
употреблении АТН во время беременности и кормлении ребёнка, об опасности пассивного обкуривания плода курящим отцом.

Экономическое и социальное неблагополучие, «тяжёлая жизнь», трудные жизненные условия.

Стратегия профилактики – преодоление социальной несправедливости, разрыва между бедными и богатыми, повышение психологических и социальных защитных факторов личности. Материальная поддержка семьи со стороны государства. Возрождение традиционного института бабушек и дедушек, которые всегда помогали выращивать и воспитывать будущие поколения.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ

Это – воздействие на *мотивы* употребления АТН: «чтобы выглядеть взрослым»; «чтобы похудеть»; «чтобы быть как все»; «чтобы расслабиться»; «чтобы быть модным»; «потому, что рекламируют»; «за компанию»; «не смог отказаться»; «хочу и буду».



Стратегия профилактики – развенчание мифов об АТН, лжи, предрассудков и заблуждений через образование и честную пропаганду в СМИ; предложение и демонстрация здоровых альтернатив. К сожалению, современные СМИ действуют прямо противоположным образом. Работают целые кибервойска по пропаганде алкогольно-табачного и порочного образа жизни в целом. За этим уже даже не скрываются финансовые и геополитические интересы определённых социальных групп.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ?

Очень многое, ведь учитель работает на высшем мировоззренческом уровне. Через школу фактически проходит все население страны. Как признавали наши враги, Победу в Великой Отечественной войне одержал школьный учитель.

Мы предлагаем комплексный проект, который будучи освоенным и распространённым,

поможет решить многие из этих проблем. И Липецкой области не в первый раз задавать тон в добрых начинаниях, достаточно вспомнить педагогов-новаторов позднего СССР Лысенкову, Москаленко и других.

Наш проект называется **«Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения в образовательных организациях»**. Для осуществления любой образовательной идеи нужны: *специальные средства обучения, профессионально подготовленный учитель, специально отведенное учебное время (урок, внеурочная деятельность) и источники финансирования*. Возникают вопросы.

Во-первых, где взять время при нынешней перегруженности Основной образовательной программы (ООП)? Отдельный урок трезвости вряд возможен, разве что в форме отдельных выступлений энтузиастов-трезвенников, которые ездят с просветительной миссией по всей стране и которые называют себя «учителями трезвости», хотя это звучит немного вызывающе. Скорее пропагандисты-добровольцы. А ведь в образовательных учреждениях есть собственный потенциал – подготовленные педагоги и сами учебные предметы! Большим авторским коллективом профессионалов со всей России подготовлен к первому изданию Комплект учебно-методических материалов *«Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения в образовательных организациях»* (далее просто *Комплект ТЗОЖ*), который уже вошел в план издательской деятельности ЕГУ им. И.А. Бунина на октябрь-ноябрь 2025 года и на который уже выделены деньги.

В Комплект ТЗОЖ входят дополнительные учебно-методические материалы, которые редко встретишь в основных учебниках.

Часть 1. Основные понятия и термины. Трезвенное воспитание от младенчества до старшего дошкольного возраста. Трезвенное воспитание в общеобразовательной школе. Физическая культура. Арт-тренинг для социально-дезадаптированных подростков.

Часть 2. Русский язык. Литература. Иностранный язык (английский).

Часть 3. Математика. Химия. Биология.

Часть 4. История. Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР). География.

Во-вторых, как и когда использовать эти материалы? Для этого есть замечательный ресурс, который известный советский педагог Антон Семёнович Макаренко назвал *«методов взрыва»*, понимая под ним комплекс мероприятий по реформатированию взглядов и поведения

воспитанников, когда из бывших беспризорников вырастали целые поколения успешных людей, патриотов и защитников Родины. Опыт Макаренко успешно развивали педагоги, работающие в лучших пионерских лагерях и школах Советского Союза – «Орленке», «Артеке» – С.А. Шмаков «Игра и дети» (1967), Л.М. Иванова «Творческие комплексные игры как средство сплочения пионерского коллектива» (1987), Г.И. Камаева «Театрализованная игра и её влияние на воспитание старшеклассников» (1983) и другие.

Всем известна такая форма организации работы, как недели, декады или месячники. Здесь принцип тот же самый, только с введением игровых элементов, максимального вовлечения самих обучающихся в процесс изучения проблемы и поиск путей её решения.

Декада трезвого здорового образа жизни

Для общеобразовательной школы оптимальным форматом является декада «Трезвого здорового образа жизни». В этой ситуации сможет внести свой вклад КАЖДЫЙ добросовестный учитель-предметник, равнодушный к будущему своей семьи, близких, страны. А в итоге получится большое и важное ОБЩЕЕ ДЕЛО.

Уроки *химии* и *биологии* являются важными для формирования научных знаний об алкоголе и табаке, но далеко не самыми главными для формирования трезвых убеждений. Важно показать на специальных опытах влияние алкоголя, табака на живую клетку растения, яйцо птицы, объяснить химизм воздействия этих веществ на живой организм, в том числе человека.

На *уроках русского языка* это может быть морфологический и синтаксический разбор отдельных предложений трезвенного содержания в рамках изучаемой темы. Можно предложить и диктанты, и изложения с элементами сочинения. Дискуссию затевать не обязательно, а часто и не требуется. Нужная информация сама уходит в подсознание.

Здесь также уместно поднять тему сквернословия и чрезмерного увлечения иностранными словами, ныне англицизмами, хотя без иностранных заимствований совсем не обойтись, да и не нужно.

Аналогичным образом можно работать на *уроках математики*. Решая задачи из дополнительного пособия в рамках изучаемой темы, но с трезвенным содержанием, подросток сам сможет сделать важные выводы о влиянии алкоголя и табака на здоровье, финансовое благополучие, на демографию, об итогах антиалкогольной кампании 1985-1987 гг. и т.д., в соответствии с

изучаемой в данный момент темой.

На *уроках литературы* можно многое узнать *неизвестного о, казалось бы, давно известном*. Например, об отношении к алкоголю в известных произведениях Пушкина, Лермонтова, Гоголя, Толстого и др. А самому учителю необходимо ознакомиться с научно-популярной статьёй доктора исторических наук В.М. Ловчева о пронаркотическом культурном поле (ПКП), путях его формирования и демонтажа. И конечно, полезно поработать с литературной викториной «Правда об образе жизни в зеркале литературы» и разучить актуальные стихи трезвенного содержания.

На *уроках иностранного языка* на примере английского, мы уже проводили урок-экскурсию «Трезвый Елец» о выдающихся трезвенниках Елецкого края. Но такие личности, конечно, были и есть во всех регионах России с учетом трезвеннических движений. В таких исследованиях задают тон казанские трезвенники, которые, кажется, уже знают всё о трезвенниках прошлого и настоящего своего края, при этом активно изучают и международный опыт. В Липецкой области в рамках магистерского исследования И.А. Филимоновой прошёл неоднократную апробацию билингвальный урок по повести Джека Лондона «Джон – Ячменное зерно». Для учителей немецкого языка источником вдохновения может стать творчество Гёте.

На *уроках истории* важно донести до учеников правдивую информацию о роли и времени появления алкоголя в древних цивилизациях. В Средиземноморье виноград был важнейшим продуктом питания, и сброженное вино было лишь одним из них, когда с появлением гончарной посуды появилась возможность хранения виноградного сока. Как доказал в своей выпускной квалификационной работе кандидат химических наук и выпускник Свято-Тихоновского университета Иоанн Клименко, который для точности перевода даже самостоятельно выучил иврит, еврейское слово «*йайин*» означало 13 изделий из винограда – и саму виноградную гроздь, и джемы из винограда, и пастилу, и пастеризованный сок, и сгущённый сок и т.д. В иврите есть специфические термины для каждого из этих продуктов, но первый греческий переводчик Библии решил не усложнять себе задачу, а всё переводил с помощью единого обобщающего термина «*йайин*», что позже и внесло путаницу в понимание отношения Христианства к сброженному вину.

Пили иудеи *только разбавленное вино* в соотношении: 2 части вина и 5 частей воды. В Древней Греции на 1 часть вина приходилось

3-4 части воды. Получался напиток крепостью не более 3-4 градусов, что слабее современного пива. Кроме требования разбавлять вино, были ещё половые и возрастные ограничения.

При этом в Библии содержится около 80 отрицательных высказываний о об опасности сброженного вина и лишь около 10 положительных об употреблении разбавленного вина в медицинских целях. В древнем Риме тоже поначалу вино разбавляли водой в тех же пропорциях и были жёсткие половые и возрастные ограничения. Но когда они отказались от разбавления вина, стали вести невоздержанный образ жизни и обросли пороками, это привело к распаду империи под нашествием варваров.

Языческая Русь была почти трезвой, пили только слабоградусные мёды и квасы по великим праздникам. Вино впервые завезли в XIV веке генуэзские купцы, но было оно доступно только князьям и их дружинам. Первые кабаки в России как чисто питейные заведения появились при Иване III и стали по факту *средством пополнения казны, дополнительным налогом, что положило начало спаиванию русского народа сверху*. При Петре Первом самым крепким алкогольным изделием была водка 16 градусов. Но настоящее спаивание пришлось на начало-середину XIX столетия, когда с началом промышленной революции появилась возможность производить водку в промышленных масштабах, что в конечном итоге привело к крестьянскому антиалкогольному бунту. Так было положено начало трезвенническому движению на территории России, потом в СССР, наконец, в новой России, о чём рассказано в пособии по истории (см.: ТЗОЖ 4).

История табака ещё короче и началась после открытия Колумбом Америки, но в Россию проникла вместе с западничеством Петра Первого, который, сам, став заядлым курильщиком, снял все ограничения на производство и торговлю табаком. Но первая табачная фабрика в России была построена сравнительно недавно – во второй половине XIX века в Санкт-Петербурге с участием иностранного капитала. Волны распространения курения – Первая мировая война, Гражданская война, Вторая мировая война, разрушение СССР и перестройка, когда был сняты все ограничения на производство, торговлю и импорт. И сегодня основные поставщики табачных изделий и электронных устройств – иностранцы. Как говорится, здоровье наше – деньги Ваши.

История наркотиков в России – самая короткая. В XIX веке препарат опиума морфий применялся исключительно в медицинских целях.

Потом под влиянием личных заблуждений Зигмунда Фрейда проник и кокаин – с начала в Европу, потому и в Россию. В Туркестане (Средней Азии) анашой (препаратом конопли) увлекались исключительно коренные жители – представители отдельных течений Ислама, потому что Коран *запрещает употребление любых одурманивающих веществ*.

Эпидемия наркомании в СССР началась незадолго до разрушения СССР, когда были открыты все границы и наркотический капитал смог проникать в страну без особых проблем. В настоящее время в подпольных лабораториях изобретают все новые и новые наркотические средства, гораздо более опасные, чем наркотики растительного происхождения, которые законодательство не успевает даже вносить в список запрещённых средств. Поэтому главная задача – не о новых наркотиках детям рассказывать, а учить их жить трезво!

Техника безопасности – правило номер один. Прежде чем давать какую-то информацию, надо всегда учитывать степень осведомленности обучающихся – не столько пороки разоблачать, сколько обучать Добродетелям.

На уроках физической культуры есть замечательная возможность разучивать трезвые речёвки и кричалки в марше, чтобы красиво представить их потом на заключительном празднике трезвости. Например:

*«Это – трезвая Россия! С нами воля, с нами сила!
Кто не курит и не пьёт, здоровых деток заведёт!
Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким живёт!
Кто не курит и не пьёт, счастье в браке обретёт!
Кто не курит и не пьёт, много денег сбережёт!
Кто не курит и не пьёт, очень весело живёт!
Кто не курит и не пьёт, пример добрый подаёт!
Кто не курит и не пьёт, до больших чинов дойдёт!
Тот России патриот, кто не курит и не пьёт!»*

Кроме того, именно на уроках физической культуры важно научить детей проводить физкультминутки и физкультпаузы на уроках и переменах. К сожалению, сегодня дети даже на переменах продолжают сидеть в своих гаджетах. И это при том, что детям катастрофически не хватает движения!

На уроках музыки можно разучить песни трезвенного содержания, которых уже немало.

На уроках ИЗО можно устроить конкурс на лучший позитивный рисунок. Например, на такие темы, как «Будущее принадлежит трезвым народам», «Я умею отмечать праздники трезво», «Я знаю, как проводить время трезво» и т.п.

На уроках географии уместно поговорить о народонаселении и демографических проблемах, обратить внимание на геополитические риски, обратить внимание на экологию и экологическую культуру.

На уроках ОБЗР полезно поднять тему трезвости в армии, также уместно обсудить темы экологии и охраны окружающей среды.

На уроках обществознания важно ознакомить ребят в действующим законодательством. Указать, какая яростная алкогольная война ведётся против России в социальных сетях. Работает целая индустрия по созданию картинок и видео роликов, дающих повседневную установку на употребление алкоголя, сквернословия, порочного поведения в целом. В Российских антинаркотических нормативно-правовых актах (НПА) странным образом почти полностью отсутствуют законы, стимулирующие к трезвому и некурящему образу жизни. И наоборот, нет законов, вознаграждающих и мотивирующих на трезвый здоровый образ жизни. *В то же время во всех европейских странах такие законы есть!*

Ясно, что эти перекосы в законодательстве необходимо исправить. На первом месте должно быть здоровье и благополучие граждан, а не интересы алкогольно-табачного бизнеса и наших геополитических соперников, заинтересованных в сокращении и вымирании населения России. И помочь могут именно грамотные юристы, патриоты России, в том числе из среды учителей.

В течение декады трезвости уместно и необходимо подобрать актив талантливых ребят для участия в спектаклях. В нашем недавнем опыте это были агитбригада против курения и спектакль «История трезвости Руси-России». Репетиции может проводить любой педагог или зам директора по ВР, способный с этим справиться. Декорациями могут служить презентации с картинками.

Завершается комплексная длительная игра – декада трезвости – *общешкольным праздником трезвости*, на который уместно пригласить обучающихся основной и старшей школы, а также всех педагогов и родителей. Возможны взаимные гастроли школьных артистов в другие образовательные организации и даже в трудовые коллективы своих родителей. Таким способом можно достичь отражённого влияния и на родителей обучающихся, на весь коллектив своего и других образовательных учреждений.

ДИАГНОСТИКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБ АТН

Она может быть проведена перед началом

декады трезвости максимально просто, ведь это Ваш родной коллектив, который вы неплохо знаете – методами наблюдения, устного опроса, компетентного мнения, интервью. Лишняя бюрократизация ни к чему.

Например, можно даже ограничиться вопросами: Поднимите руку, в чьих семьях все праздники проводится трезво. У кого в семье есть курильщики? У кого есть курящие друзья? У кого друзья применяют вейпы? Поднимите руку, кто уже пробовал алкоголь? Кто употребляет любые алкогольные изделия чаще одного раза в месяц? В сложных случаях рекомендуется применить и специальные методы диагностики (см.: ТЗОЖ 1, (Диагностика антинаркотической устойчивости обучающихся), с.105-113).

Декаду трезвости желательно приурочить к трезвенным датам и праздникам. Большую роль в проведении события могут и должны сыграть документальные фильмы проекта «Общее дело - здоровая Россия» (см.: Приложения 1 и 2).

♦ АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ДЕКАДЫ ТРЕЗВОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП

1. Создать группы в социальных сетях и на электронной почте, включающих всех членов педагогического коллектива данного образовательного учреждения.

2. Сделать рассылку «Методических рекомендаций» по проведению декады трезвости. Бегло ознакомится с общим содержанием заранее, обратив особое внимание на зону собственной ответственности, которую *надо изучить более внимательно*.

3. Собрать *актив обучающихся для подготовки финального праздника трезвости*. Для них можно создать отдельную группу в соцсетях. Организатором репетиций сможет стать почти любой педагог. Технология подготовки спектакля на основе театрализованной игра описана в книге ТЗОЖ 1 (Трезвенное воспитание во внеурочной деятельности. Комплексная длительная игра «Мы выбираем трезвость», с. 82). Либо можно воспользоваться готовыми сценариями школьных спектаклей, отредактировав их по своему вкусу (см. Н.А. Гринченко. Школьный антинаркотический спектакль»).

4. Вывесить в вестибюле *афишу о декаде трезвости* и дополнительно сообщить об этом по традиционным общешкольным каналам связи.

5. Устроить *выставку трезвенной литературы* в школьной библиотеке, либо просто установить стенд в вестибюле или коридоре школы,

чтобы и педагоги, и обучающиеся имели представления, какая трезвенная литература в будничной версии им доступна.

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Каждый учитель-предметник на всех образовательных ступенях способен внести свой посильный вклад в трезвенное просвещение обучающихся, используя *дополнительные материалы Комплектов ТЗОЖ 1/2/3/4, видеоуроки, размещённые в Рутьюбе и другие ресурсы из личного облака организатора игры*. Нужные материалы необходимо скачать заранее и сохранить на флэш-карте, так как в нынешней ситуации существуют проблемы с выходов и Интернет в самом образовательном учреждении.

МЕТОДИКА РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Диагностика ситуации с помощью рисуночных тестов «Нарисуйте праздник» или просто беседа о том, как можно весело и интересно встретить любой праздник без алкоголя. Примерный план и методику проведения уроков с показом фильмов см. ниже в приложениях 1 и 2.

1. Просмотр и обсуждение мультфильма «Минздрав СССР предупреждает» (1–2 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

2. Просмотр и обсуждение мультфильма «Здоровье начинается в семье» (1–2 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

3. Просмотр и обсуждение мультфильма «Ваше здоровье» (3–4 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

4. Разучивание песни трезвенного содержания (Пузатый чайник): <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

5. Просмотр и обсуждение уроков нравственности и здоровья на выбор: Плейлист «Уроки нравственности и здоровья» <https://rutube.ru/plst/101864/>

6. Выполнение отдельных упражнений по русскому языку и по математике согласно изучаемой теме школьной программы (ТЗОЖ 2 (Русский язык): https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-2.pdf; ТЗОЖ 3 (Математика): https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-3.pdf)

МЕТОДИКА РАБОТЫ В ОСНОВНОЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Как было указано выше, диагностика перед началом декады трезвости может быть проведена максимально просто, ведь это Ваш родной коллектив, который вы неплохо знаете – метода-

ми наблюдения, устного опроса, компетентного мнения, интервью. Лишняя бюрократизация ни к чему.

В сложных случаях рекомендуется применить и специальные методы диагностики (см.: ТЗОЖ 1, Диагностика антинаркотической устойчивости обучающихся, с. 105–113). Методику проведения урока с показом видео смотрите ниже в приложении 2.

Накануне праздника трезвости рекомендуется провести общешкольный субботник на территории не только школы, но и прилегающих территорий. Необходимо возрождать традиции регулярных субботников. Вернуть трудовое воспитание детей и молодёжи! Другого пути преодолеть экологическое бескультурье нет.

Биология и химия

1. Презентация «Химические свойства АТН». В папке «Презентации к урокам»: <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

2. Видео. Разоблачение виноделов: <https://cloud.mail.ru/public/F5AY/FZBSq2KuM>

3. Просмотр с последующим обсуждением отрывков из видео: «Вред вейпа, айкоса, кальяна», видео «Как пиявки реагируют на курение»: <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>.

4. Интервью об энергетиках: <https://cloud.mail.ru/public/UXXg/wW9Rbvt3u>. <https://disk.yandex.ru/d/V8eaEWXU0GE6uw>

5. Опыт с поливом растений раствором спирта. Результаты опыта в конце эксперимента – ТЗОЖ 3 (Биология):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-3.pdf

6. Агитбригада «Знаете ли Вы?» об опасностях сигарет и вейпов – подготовка артистов к празднику трезвости. Скачать презентацию в качестве фоновой декорации. <https://cloud.mail.ru/public/mXBm/XYpdorDvE>

7. Решение задач и проведение опытов в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов (ТЗОЖ 3 (Химия и Биология) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-3.pdf).

Математика

1. Решение задач в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов – ТЗОЖ 3 (Математика) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-3.pdf.

2. В 7–11 классах – решение задач по Антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. в связи с 40-летием майских Постановлений об ограни-

чительных мерах и демографии – ТЗОЖ 3 (Математика) - Там же.

Русский язык

1. Выполнение упражнений и заданий в рамках текущей тематики – ТЗОЖ 2 (Русский язык) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezy_ZOG-2.pdf.

2. Видеоурок «Осторожно – мат» <https://rutube.ru/video/37d0be0bbab7d7731b2c4d799c2d9c6c/>.

Литература

1. Пронаркотическое культурное поле ТЗОЖ 2 (Литература) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezy_ZOG-2.pdf.

2. Презентация «Пронаркотическое культурное поле». Опыт проведения праздников трезвости. В папке «Презентации к урокам: <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

3. Разучивание и выразительное чтение стихов разоблачительного и созидательного содержания – подготовка к празднику трезвости: ТЗОЖ 2 (Литература):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezy_ZOG-2.pdf; <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

4. Литературная викторина по исследованиям В.М. Ловчева – подготовка к празднику трезвости. ТЗОЖ 2 (Литература):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezy_ZOG-2.pdf; <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

5. Стихи о Любви. <https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677cafcf13cb2d4b9f/>

История

1. Видеоурок «Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.».

https://vk.com/id202331469?z=video202331469_456241355%2F93b900bbbc8720f873%2Fpl_post_202331469_21303

2. Видеоурок «Трезвый воин – победитель!» В связи с 80-летием Великой Победы <https://rutube.ru/video/private/5a75e5b623a4d537523e4d525d19b490/?p=ICN3SiRmIEELK7-0ScIw>

<https://vk.com/id202331469>

3. Фронтовые 100 граммов. Правда от ветерана: <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>

4. Вклад Липецкого Православного общества «Трезвение» в борьбу за трезвость в Липецкой области. В папке «Презентации к урокам.

<https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>.

5. Презентация «Вклад Липецкого Православного общества «Трезвение» в борьбу за трезвость в Липецкой области». <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>.

Иностранный язык (английский)

1. Презентация «Трезвый Елец» на АЯ. Урок-экскурсия. «Презентации к урокам. <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

2. Джек Лондон. Аудиокнига. Джон – Ячменное зерно. Прослушивание главы 17. <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>

3. Просмотр, чтение и обсуждение интервью Д. Трампа о трезвости на английском языке. Перевод и пересказ на АЯ. <https://www.mashed.com/239831/the-real-reason-donald-trump-doesnt-drink-alcohol/>;

https://vk.com/video-17549882_456244061?t2fs=9cbc5253fe5514a100_3

4. Просмотр и обсуждение антитабачных роликов на английском языке: <https://cloud.mail.ru/public/huGV/jW9NEPukq>

ОБЗР

1. Видеоурок программа «Чистый город». <https://rutube.ru/video/9ecec549f31842add51f022e37389a39/>

2. Организация субботника по уборке классов, территории школы и территории, прилегающей к школе.

3. Просмотр с последующим обсуждением отрывков из видео «Страна без мусорных свалок» об опыте Швеции, фрагмент об экологическом поведении из «Евангелия дня» (краткого) от 5 июня 2024 г., «6 простых шагов для сортировки мусора»: <https://disk.yandex.ru/i/AshfNthypAm2Nw>;

Опыт Японии: <https://disk.yandex.ru/i/ilf8JUoInkbntQ>;

4. Проведение одного из уроков по ТЗОЖ 4 (ОБЗР) *

Обществознание и право

1. Видеоурок «Трезвость – норма жизни» <https://rutube.ru/video/private/542df2a48655a781b81e4a7ac61691bb/?p=X-cnKP5BcdiUvrT2KdcxHg> <https://rutube.ru/plst/1230118/>

2. Видеоурок «Алкогольная война в информационном пространстве». <https://rutube.ru/video/o/13976a3394b9f5e4d1b42b1d262aedef/> <https://rutube.ru/plst/1230118/>

3. Показ документального фильма «Что такое трезвость?» с последующим обсуждением.

<https://disk.yandex.ru/i/Oe4-TmYMvSU4rA>

4. Презентация «Законодательство РФ об АТН. В папке «Презентации к урокам». <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

5. Природосообразность понятия трезвость по Е.А. Ключниковой ТЗОЖ 4 (ОБЖЗР): https://video.sbnt.ru/v1/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf.

География

1. Видеоурок «Демография. Среднедетная семья». <https://rutube.ru/video/4955dc18e26222cda04b94e2fbbcc840/>

2. Просмотр и обсуждение мультфильма «Лу. Рождественская история»: <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

3. Проведение уроков по образцу. ТЗОЖ 4 (География): https://video.sbnt.ru/v1/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

Физкультура

1. Разучивание кричалок и рифмовок в сопровождении марша или физических упражнений <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

2. Разучивание упражнений для физкультминуток на уроках и переменах – ТЗОЖ 1 (Физическая культура): https://video.sbnt.ru/v1/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf.

Музыка

1. Разучивание песен трезвенного содержания: Пузатый чайник, Фейхоа, Александра Дружинина <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

2. Разучивание песен военно-патриотического содержания.

Рисование/ИЗО

1. Подготовка плакатов трезвенного содержания для украшения стен для праздника трезвости. Темы: «Мама, папа, я – трезвая семья»; «Я, ты, он, она – вместе трезвая, богатая, счастливая страна»; «Будущее принадлежит трезвым народам»; «Только трезвая Россия станет великой»: <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Проведение общешкольного праздника трезвости с приглашением всех членов педагогического коллектива и свободных родителей. Проведение итогов проведённой работы каждым учителем-предметником организаторами игры

Сценарий заключительного праздника трезвости

Дата: Время проведения: Место сбора: актовый зал

Участники и гости: педагогический коллектив, учащиеся 5-11 классов, родители

Цель – показать преимущества трезвого здорового образа жизни. УСТРОИТЬ ПРАЗДНИК!!!

Оборудование: Афиша с программой праздника трезвости. Стенд с выставкой трезвенной литературы. Техническая поддержка с экраном. Желателен технический помощник для управления презентаций для спектаклей, которые служат опорой и декорациями.

Ход праздника

1. Выход на сцену группы обучающихся с трезвыми кричалками – (отв. –учитель физкультуры). <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

2. Отчёт о проделанной работе и его оценка – организаторы зам директора по ВР и УВР. Проанализировать краткие отчёты о проделанной работе учителей-предметников. Они же ведущие праздника.

3. Выступление агитбригады школьников «Не кури!» – Отв.педагог. <https://cloud.mail.ru/public/vFmo/SnamYWViY>

4. Стихотворение «Аве Мария» – старшеклассник <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

5. Презентация «Разоблачительный подход в живописи». <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm> – Учитель ИЗО

6. Рассказ-презентация «Трезвая история Руси-России» – 2–3 артиста. <https://cloud.mail.ru/public/vFmo/SnamYWViY>

7. Слайд-шоу «Книга в мировой и русской живописи» – учитель ИЗО. <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

8. Литературная викторина «Правда об образе жизни в зеркале литературы»: неизвестное в известной классике. 3–5 вопросов к аудитории – учитель литературы: https://video.sbnt.ru/v1/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-2.pdf; <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

9. Пословицы и поговорки. Закончи фразу. Ведущий. <https://cloud.mail.ru/public/JR6X/FkThSn683>

10. Слайд-шоу «Чайное застолье – русская традиция», исполнение песни «Пузатый чайник» – учитель музыки со школьниками либо слайд-шоу с музыкальным сопровождением. <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

11. Видео. Стихи о любви. <https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677cafcf13cb2d4b9f/>

12. Поздравления, награждения.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОТЧЁТА О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ- ПРЕДМЕТНИКА

ФИО – Дата проведения мероприятия –
Учебный предмет

	Классы	Участники
Учебное пособие, выполненные упражнения и задания		
Видео уроки. Название		
Документальные фильмы проекта «Общее дело» и т.п. Название.		
Мультфильмы. Название		
Участие в подготовке заключительного праздника трезвости. Что именно подготовлено.		
Другое		
Отношение к мероприятию. Замечания и рекомендации для организаторов декады трезвости.		

ОБЩИЕ ССЫЛКИ НА АВТОРСКИЕ ПУБЛИКАЦИИ Н.А. ГРИНЧЕНКО

1. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 1. Елец, 2025.-201с. ISBN 978-5-00151-524-1 (Часть 1) https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf

2. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 2. Елец, 2025.-154 с. ISBN 978-5-00151-525-8 (Часть 2)

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-2.pdf

3. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 3. Елец, 2025. -96 с. ISBN 978-5-

00151-526-5 (Часть 3)

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-3.pdf

4. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 4. Елец, 2025.-201с. ISBN 978-5-00151-527-2 (Часть 4)

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

5. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Vospitanie_culturi.pdf

6. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Часть 1. Теория трезвости. Елец, 2023.

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf

7. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Часть 2. Методика трезвенной работы. Елец, 2023

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf

8. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Уроки трезвости и здравомыслия. Книга для обучающихся. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Uroki_trezvosti_kniga.pdf

9. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Уроки трезвости и здравомыслия. Учебно-методическое пособие

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Uroki_trezvosti_posobie.pdf

10. Гринченко Н.А., Ляпин Д.А. Трезвый Елец. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Trezvii_Elec.pdf

11. Гринченко Н.А. Уроки нравственности и здоровья. <https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser>

12. Гринченко Н.А. Я – гражданин. Публицистика. Избранное. <https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Ia-grazhdanin.pdf>

Канал Наталья Гринченко в Рутьюбе:

1. Плейлист «Курсы для педагогов» (9 видео): <https://rutube.ru/plst/1230118/>

2. Плейлист «Образование, выдающиеся люди» (3 видео): <https://rutube.ru/plst/910806/>

3. Плейлист «Уроки о Важном» (6 видео): <https://rutube.ru/plst/1170619/>

4. Плейлист «Уроки нравственности и здоровья» (11 видео) <https://rutube.ru/plst/101864/>

ВКонтакте

1. Видеоурок «Антиалкогольная кампания

1985–1987 гг.».

https://vk.com/id202331469?z=video202331469_456241355%2F93b900bbbc8720f873%2Fpl_post_202331469_21303

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ИЗ ПЛЕЙЛИСТА «УРОКИ НРАВСТВЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ»

Тема урока: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Подтема: Что такое здоровье?

Планируемые результаты:

Личностные: формирование ценностного отношения к здоровью;

Метапредметные: развитие умений рефлексировать, анализировать, делать выводы;

Предметные: формирование первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Оборудование: ноутбук; презентация к минилекции на тему: «Что такое здоровье?»; доска, мел. *Урок есть в открытом доступе на личном канале Натальи Гринченко на Рутьюбе. Однако лучше провести урок самому учителю, предварительно изучив предлагаемый материал.* <https://rutube.ru/video/5baa79fdd7569b3b088fe5c adb02eead/?playlist=101864>

Структура урока

1. Приветствие.
2. Беседа «Умею ли я мыслить позитивно?».
3. Минилекция «Здоровый образ жизни».
4. Итоги урока.
5. Задание на дом.

Ход урока

1. Приветствие. Здравствуйте, предлагаю начать урок с хорошего настроения. Пусть каждый назовет себя по имени и скажет, что красивого-хорошего он сегодня видел. Показываю. Меня зовут ..., сегодня по дороге на работу я видела, как прекрасна золотая осень в России. А теперь скажите, что красивого-хорошего сегодня видели вы.

(Это – интерактивное упражнение-ледокол, нацеленное на поиск прекрасного в окружающем мире).

2. Беседа: «Умею ли я мыслить позитивно»? Психологи утверждают: если хочешь, чтобы у тебя все было хорошо, улыбнись, и настроение сразу улучшится, и все дела пойдут на лад. Улыбка заряжает человека положительной энергией. У него появляются силы для многих дел. Улыбка заряжает и окружающих людей. С

улыбчивым человеком приятно общаться, и хочется с ним дружить. Давайте улыбнемся. Замечательно! Каждый раз старайтесь увидеть в окружающем мире, прежде всего, красивое и хорошее, как пчёлка, которая садится только на цветы и, в отличие от мух, никогда не ищет драгоценный нектар на помойках. От помоек надо держаться подальше, а если можно, то лучше их убрать и посадить цветы, верно?

(Цель беседы – мотивировать учащихся на поиск прекрасного в окружающем мире).

3. Минилекция на тему: «Что такое здоровье?». Сегодня мы поговорим о здоровье и здоровом образе жизни. Как вы думаете, здоровье и положительные и отрицательные качества личности как-нибудь связаны? Исследования показывают, что долгожители обычно отличаются положительным настроением к жизни и к людям. Как правило, они трудолюбивы и активны. Бездельники и злые люди долго не живут.

Как вы думаете, из каких компонентов состоит здоровье? **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** считает, что «здоровье это – состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а именно благополучие. И на 50% это благополучие зависит от нас, от нашего образа жизни!»

Что следует понимать под **социальным благополучием**? Это – наличие семьи, друзей, материальное благополучие и социальная защищённость. В вашем возрасте – это, конечно, не работа, а учёба и хорошая успеваемость.

Что следует понимать под **духовным благополучием**? Духовно благополучным человеком, наверное, можно назвать того, для кого главное – не урвать кусок побольше, а поделиться с ближним, для кого материальное благо не самоцель. Духовно благополучный человек имеет высокие духовные запросы. Он любит природу, искусство, творчество. Духовно благополучный человек готов пожертвовать личным благом во имя высокой цели. Он всегда готов потесниться ради ближнего своего. Духовно богатый человек готов служить людям.

Что следует понимать под **физическим благополучием**?

Конечно, нужны **внешние условия**: воздух, тепло, свет. Без воздуха человек погибает за считанные минуты. Люди также нуждаются в жилье, в одежде, защищающей от жары и холода, в солнечном свете, свежем воздухе, свежих и безопасных продуктах питания.

Конечно, нужны **внутренние условия**: надо поддерживать постоянную температуру

тела, физическую форму, иммунитет. Для этого надо соблюдать правило: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья». Надо много ходить пешком в любую погоду, чтобы «ветер в лицо». Одеваться надо по погоде. Очень опасной является мода оголять поясницу, она пришла к нам из южных стран и для нашего климата не подходит. В прохладную погоду надо носить головной убор. Во всех культурах даже летом было принято надевать платочки, шляпки и шляпы, кепки и т.д. Вредная привычка обходиться без головного убора в прохладные весенние или осенние дни часто заканчивается простудой. Руки и ноги тоже надо держать в тепле. Но и слишком кутаться не стоит. Лучше надевать несколько слоев одежды по принципу луковицы: майка, тонкий свитер, жилет согреют намного лучше, чем просто толстый свитер. Кроме того, одевшись по принципу луковицы, в зависимости от самочувствия и погоды, вы можете легко снять лишний предмет одежды.

Вода. Вода – важнейший элемент для жизни после воздуха. Без воды человек погибает через несколько дней. Организм нуждается в чистой воде. Подростку требуется несколько стаканов чистой некипяченой воды, обязательно очищенной через фильтр, в сутки, кроме супа, чая, компота и т.д. Полезно выпить стакан воды утром натощак, в течение дня полезно выпить по стакану воды за час до еды и через 2 часа после еды. Правильный водный режим – необходимое условие здоровья.

Здоровое питание. Русская поговорка гласит: «Щи да каша пища наша». Простая здоровая пища намного полезнее, чем кулинарные изыски, потому что продукты в них не подвергаются излишней обработке. Чтобы быть здоровым, лучше есть продукты, выращенные в родной местности, а еще лучше – на собственной даче. Заморские фрукты и овощи обычно срывают незрелыми и покрывают специальными составами, чтобы они подольше хранились и выдержали далекое путешествие до вашего ближайшего магазина. И это, конечно, ухудшает их качество.

Сейчас общепризнанной является система раздельного питания. Главный принцип раздельного питания состоит в том, чтобы не смешивать белки и углеводы, т.е. после куска мяса не надо есть фрукты или конфеты. Жиры можно смешивать как с белками, так и с углеводами. Фрукты, арбузы, дыни лучше есть отдельно от всего: за 2 часа до основной еды или через 2 часа после еды.

Надо избегать есть фаст-фуды и генномодифицированные продукты. Фаст-фуды расстраивают пищеварение и не обеспечивают организм

необходимыми полезными веществами. Генномодифицированные продукты могут нанести удар как по вашему здоровью, так и по здоровью будущих поколений.

Физическая культура. Есть много лекарств, которые можно заменить движением, но нет такого лекарства, которое можно использовать ВМЕСТО движения. Двигаться надо много и каждый день. Это – обязательные прогулки пешком в школу и обратно (если, конечно, школа находится не очень далеко от дома), посещение уроков физической культуры, занятия в спортивных и оздоровительных клубах, танцы и т.п.

Правильное сочетание труда и отдыха. Здоровый сон. Каждый день, в конце каждой недели, в конце каждой четверти надо находить время для отдыха. Лучший вид отдыха – активный, связанный со здоровыми увлечениями и движением. Спать в подростковом возрасте надо много – около 10 часов. Чтобы хорошо выспаться, подростку надо ложиться не позже 9 часов вечера, каждый день в одно и то же время. Ученые сегодня опровергли миф о «жаворонках» и «совах». Мы все запрограммированы быть «жаворонками», т.е. рано ложиться и рано вставать. Привычка поздно ложиться и поздно вставать – наша расплата за блага цивилизации – изобретение электричества. В холодное время года потребность во сне выше, чем летом.

Режим дня. Вся природа живет по ритмам: день сменяется ночью, за зимой следует весна и т.д. Человек – часть природы, и если он хочет жить в гармонии с самим собой и с природой, ему надо этим законам подчиняться. Когда спросили у известного священника, с чего начинается воспитание ребёнка, то он ответил: «С режима дня!» Каким может быть ваш режим дня в рабочие дни? В выходной день?

(Мини-лекция читается проблемно, с активным привлечением учащихся к выработке мнений и выводов. Желательно применение электронной презентации лекции)

4, Итоги урока

(Подведение итогов – важный этап урока, т.к. помогает учащимся вспомнить основные идеи урока и сформулировать краткие выводы по рассмотренной проблеме. Для учителя это – обратная связь с учащимися, экспресс-диагностика результатов урока)

5, Задание на дом. Составить в письменной форме режим дня в рабочие дни, в выходной день. Подготовить устный рассказ о том, как заботятся о здоровье члены вашей семьи.

(Выполнение данного задания рекомендует-

ся начать в конце урока, а дома завершить, т.к., несмотря на кажущуюся простоту, оно может вызвать определенные трудности)

Приложение 2. МЕТОДИКА РАБОТЫ НАД ФИЛЬМОМ ИЛИ ВИДЕОУРОКОМ

11 февраля. Всероссийский день отказа от курения табака. 1 марта – Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков 22 марта – Всемирный день воды 7 апреля – Всемирный день здоровья 24 апреля – Международный день солидарности молодежи 28 апреля – Весенний Всероссийский праздник трезвости 15 мая – Международный день семьи 31 мая – Всемирный день борьбы с курением 1 июня – Международный день защиты детей	26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом 27 июня – День молодежи России 14 августа – День физкультурника 1 сентября – День знаний 11 сентября – Осенний Всероссийский праздник трезвости 3 октября – Всемирный день трезвости (День IOGT) Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения 20 ноября – Всемирный день ребенка 25 ноября – День матери 5 декабря – День волонтера
---	--

29.10 2025 года у автора этого материала Н.А. Гринченко состоялся диалог с искусственным интеллектом в чате GPT4 /MidJourney. – ред.

-Здравствуй, помоги, пожалуйста. Что тебе известно о брифинге по «Моральной и стратегической необходимости расчленения России?»

-Здравствуйте! Информация о брифинге по «Моральной и стратегической необходимости расчленения России» довольно противоречива и требует критического осмысления. Вот что мне известно, и как следует подходить к этой информации:

Что утверждается о брифинге:

- **Утверждение о существовании:** В основном, информация о брифинге распространяется в российских СМИ и пророссийских источниках. Они утверждают, что такой брифинг был проведен в США (обычно указывается, что в одном из аналитических центров или институтов).

- **Тема брифинга:** Согласно этим источникам, темой брифинга была «Моральная и стратегическая необходимость расчленения России» (или схожие формулировки). Утверждается, что на брифинге обсуждались планы по ослаблению и разделу России на несколько независимых государств.

- **Участники брифинга:** Часто утверждается, что в брифинге участвовали пред-

ставители американского правительства, аналитики, эксперты по России и т.д. Конкретные имена обычно не называются или приводятся сомнительные источники.

- **Цель брифинга:** По мнению распространителей информации, целью брифинга было разработать стратегию по дестабилизации и уничтожению России как единого государства.

Почему к этой информации нужно относиться с осторожностью:

- **Отсутствие подтверждения из независимых источников:** Информация о брифинге не подтверждается официальными заявлениями американского правительства или публикациями в авторитетных западных СМИ.

Пропандистский характер: Утверждения о таком брифинге часто используются в российской пропаганде для следующих целей:

- **Показать враждебность Запада к России:** Это используется для мобилизации общественного мнения и поддержки действий правительства.

- **Оправдать внутреннюю политику:** Утверждения о внешней угрозе используются для оправдания усиления контроля внутри страны и подавления оппозиции.

- **Отвлечь внимание от внутренних проблем:** Сосредоточение внимания на внешней

угрозе помогает отвлечь внимание от экономических и социальных проблем.

- **Манипулирование информацией:** Даже если какой-то аналитический центр и проводил дискуссию о возможных сценариях развития России (что вполне естественно для аналитиков), это не означает, что у правительства США есть планы по расчленению России. Обсуждение различных сценариев – нормальная практика в аналитических кругах.

- **Отсутствие конкретных деталей:** Обычно информация о брифинге очень размыта и не содержит конкретных деталей (дата, место, участники, конкретные планы). Это указывает на то, что информация, скорее всего, является вымыслом или сильно искажена.

Что делать, если вы столкнулись с информацией о брифинге:

- **Проверьте источник:** Обратите внимание на источник информации. Если это российское государственное СМИ или пророссийский ресурс, отнеситесь к информации с большим скепсисом.

- **Ищите подтверждение в других источниках:** Попробуйте найти подтверждение информации в независимых СМИ, аналитических центрах, официальных заявлениях. Если информации нет нигде, кроме российских источников, это должно вызвать подозрения.

- **Критически оценивайте информацию:** Подумайте, кому выгодно распространение этой информации и какие цели преследуют распространители.

- **Не распространяйте непроверенную информацию:** Прежде чем делиться информацией о брифинге, убедитесь в ее достоверности.

В заключение:

Несмотря на отсутствие надежных подтверждений, утверждения о брифинге по «Моральной и стратегической необходимости расчленения России» продолжают циркулировать в информационном пространстве. Важно критически оценивать эту информацию и понимать, что она может быть частью пропагандистской кампании.

Спасибо, тоже так думала, но ведь нет дыма без огня.

Вы абсолютно правы, в поговорке «нет дыма без огня» есть определенный смысл.

Действительно, часто за любой, даже самой искаженной или преувеличенной информацией, может скрываться какая-то доля правды или реальное событие.

В контексте брифинга о «расчленении России» можно предположить следующее:

1. **Обсуждения о будущем России:** В аналитических центрах, университетах и правительственных учреждениях разных стран вполне могут обсуждаться различные сценарии развития России, включая и те, которые считаются «нежелательными» или «маловероятными». Это нормальная практика для аналитиков – рассматривать разные варианты развития событий. Возможно, где-то проходила дискуссия о потенциальных рисках для России, связанных с ее внутренней политикой, экономическими проблемами или внешней агрессией. Такая дискуссия могла быть истолкована как «планы по расчленению».

2. **Наличие людей, которые желают ослабления России:** В мире всегда найдутся люди или группы, которые по тем или иным причинам могут желать ослабления той или иной страны, включая Россию. Это может быть связано с геополитическими интересами, историческими обидами, идеологическими разногласиями и т.д. Возможно, кто-то из таких людей высказывал подобные идеи в частных беседах или на каких-то неофициальных мероприятиях.

3. **Искажение и преувеличение:** Дальше в дело вступают механизмы пропаганды и дезинформации. Небольшая доля правды (например, факт обсуждения каких-то рисков для России) может быть сильно искажена и преувеличена, чтобы создать определенный нарратив и вызвать определенную реакцию у аудитории.

Таким образом, «дымом» в данном случае может быть факт существования каких-то обсуждений или мнений об ослаблении России, а «огнем» – интерпретация этих обсуждений как «планов по расчленению», что в значительной степени является манипуляцией.

Важно помнить, что в современном информационном мире очень легко создавать и распространять фейки, и нужно всегда сохранять критическое мышление и проверять информацию из разных источников.

Адрес редакции: 655138, п. Расцвет, ул. Майская, 5 – 2, т. (913)445-59-06

E-mail: trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru. Тираж 500 экз.

Редактор Григорий Стрельников, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: Н.А.Гринченко, А.В. Жиряков, К.А. Соколов

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно