

ЗДРАВЫЙ ТОЛК



**Саратовская региональная общественная организация
трезвости и здоровья**

ЗДРАВЫЙ ТОЛК

**Из опыта работы
Саратовской региональной
общественной организации
трезвости и здоровья**

**Саратов
2013**

Авторский коллектив
А.Н. Аверьянов, А.А. Мыщыков, М.А. Смыслов, Е.Н. Осипова
под общим руководством Н.А. Корольковой

Здравый толк. – Саратов, 2013. – 88 с., ил.

В жёстком информационном поле, где постоянно идёт скрытая и открытая пропаганда нездорового образа жизни, и в котором вынуждены жить подростки, необходима методическая и постоянная работа по просвещению их о вреде табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Данное методическое пособие поможет учителям и пропагандистам трезвого и здорового образа жизни построить трезвенническую работу с подростками наиболее эффективно. Рекомендуемый возраст для проведения занятий – 6-8 классы (12-15 лет). Первая часть пособия расскажет, как провести цикл встреч (семинаров), вторая часть посвящена описанию командной игры с большим числом участников (несколько классов, например) на закрепление материала, особенностям проведения областного палаточного лагеря общества трезвости «ОПЛОТ». И третья часть даст рекомендации по формированию центров здорового образа жизни «РОСС» при школе.

Брошюра прорецензирована ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО»
+ 12

Брошюра напечатана в рамках социально-значимого проекта «Битва за трезвость – битва за Россию».

«При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 № 115-рп и на основании конкурса, проведённого Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации»».



От редактора: кому и зачем нужна эта книга?

В России создалась угрожающая ситуация с употреблением алкоголя, других наркотиков. Средний возраст начала употребления алкогольных изделий (в основном пива) за последние десять лет снизился с 14 до 11 лет. И это происходит на фоне обязательного проведения в каждой школе мероприятий по профилактике алкоголизма и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Следовательно, применяемые в школах методы недостаточно эффективны. По данным мировых учёных (ЮНИСЕФ, 2005 г.), наиболее эффективными формами усвоения материала являются: выступление в роли обучающего (90%), обучение практикой (80%) и обсуждение в группах (50%). При этом наглядные пособия, аудио- видеоматериалы, книги и лекции, наиболее часто используемые в школах, дают соответственно лишь 30, 20, 10 и 5 процентов усвоения материала.

Наиболее явными причинами этой проблемы являются отсутствие интересных для подростков методик пропаганды ЗОЖ, отсутствие критериев эффективности этой работы, разобщённость организаций, ведущих пропаганду ЗОЖ, применение в качестве аргументов ложной информации, снижающей доверие к пропагандируемым принципам, формальное отношение многих «пропагандистов» к этой работе, выражающееся в продолжении употребления ими алкоголя.

Наличие этой проблемы приводит к тому, что тема трезвости и здоровья «забалтывается», у подростков и молодёжи теряется доверие к антиалкогольным доводам и вырабатывается «иммунитет» против обычной пропаганды ЗОЖ. Они присутствуют на мероприятиях, запоминают и воспроизводят полученную информацию, но не применяют её в своей жизни. Отрицательный пример взрослых формирует у детей и подростков представление об употреблении психоактивных веществ (ПАВ) как о символе взрослой жизни и свободы поступков. Практически не существует трезвых территорий, где подростки и молодёжь могли бы интересно провести время в компании непьющих и некурящих сверстников и взрослых, получить опыт ведения трезвой и здоровой жизни не из-за запретов взрослых, а по личным убеждениям.

Саратовская региональная общественная организация (СРОО) трезвости и здоровья имеет многолетний опыт продвижения идей трезвого и здорового образа жизни среди подростков и молодёжи. В целях более системной профилактической работы с 2007 года создана детско-молодёжная организация (ДМО), как среда, в которой формируются традиции трезвого здорового образа жизни. Успешный опыт её работы был получен в ходе проведения различных проектов и программ, в т.ч. реализации в 2009–2010 годах президентского проекта «Я выбираю здоровье! А ты?», когда при школах Саратова были созданы центры пропаганды здорового образа жизни «РОСС» (развитие, образование, самоконтроль, свобода от зависимостей). В 2010 году на Всероссийском конкурсе «Здоровая Россия», проводимом Министерством здравоохранения Российской Федерации, проект «Я выбираю здоровье! А ты?» признан лучшим молодёжным проектом по пропаганде здорового образа жизни.

В данной брошюре собраны описания лучших практик работы Саратовского общества трезвости со школьниками. Все они были многократно проверены на практике и показали высокую эффективность. Издание предназначено для директоров школ, их заместителей по воспитательной работе и классных руководителей, желающих повысить эффективность пропаганды трезвого и здорового образа жизни среди школьников.

Битва за Трезвость – битва за Россию!

Здравый толк – как часть системы первичной профилактики Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья.

Переход от количества проводимых мероприятий к качеству и оценке эффективности проводимой работы стал для нашей общественной организации естественным процессом, связанным прежде всего с возможностью определения интереса у детей и подростков сразу же в ходе наших мероприятий. Мы реально понимаем, что потеряем участников наших акций и тем более программ, если эти программы не будут увлекать подростков, вызывать желание быть в нашей организации и дальше, самим создавать и реализовывать проекты. Наша практическая работа в рамках детской скаутской и молодёжной организации и является основным критерием эффективности профилактической работы. В молодёжной среде основной мотивацией участия в работе СРОО трезвости и здоровья является идея патриотизма: желание самим участвовать в процессе отрезвления России, возвращения ей славы самой трезвой страны в мире, как было ещё до Великой Отечественной войны, тем более начала XX века, когда Россия по уровню потребления алкоголя стояла на предпоследнем месте среди развитых стран Европы. Созданная волонтерами молодёжной организации программа «Здравый толк» опирается на уже успешно функционирующие программы (например, учебные пособия А.Н. Маюрова, выпущенные в рамках ОЦП «Трезвое поколение» Департамента образования Ярославской области в 2007 году, поддержанной Министерством образования РФ). Имея не малый опыт профилактической деятельности, хочу развеять один миф. Многие считают, что процесс формирования здорового образа жизни у ребёнка не должен включать информационный блок о пагубности употребления психоактивных веществ (ПАВ), объясняя тем, что именно информация меньше всего усваивается, более того – вызывает обратный интерес к ПАВ (запретный плод якобы сладок). Сторонники этих взглядов считают, что детей надо лишь увлечь чем-то полезным, занять их досуг – и проблема будет решена. Позволю поспорить. От обратного: как распространяются ПАВ? Через информацию и пример. Обратите внимание, как прочно признание полезности употребления алкоголя вошло в сознание людей его употребляющих, как, порой, красиво через культуру (стихи, песни, литературу, в том числе и живым примером самых авторитетных для ребёнка людей – родителей) информация о естественности и привлекательности питейного образа жизни продвигается в сознание детей. Изменить

сложившуюся у подростка программу на употребление алкоголя, курение, интерес к крутым парням, употребляющим нелегальные наркотики, можно только мощной, правдивой информацией. Еще более важным является вопрос: кто эту информацию будет доносить? В нашей программе «Здравый толк» мы опираемся на убеждение, что передача информации должна идти от трезвого человека, убеждённого в своей правоте, в передаче информации должны принимать участие сами подростки, информация должна передаваться в интересной доказательной форме через игру, конкурсы, опыты, видеоматериалы и другие интерактивные формы. В данном аспекте важным компонентом мы считаем формирование трезвеннических убеждений у подростков, которые и станут у них основой в выборе жизненных приоритетов и предпочтений.

Программу «Здравый толк» мы предлагаем реализовывать через такой механизм, как создание волонтерских центров здорового образа жизни «РОСС» (развитие, образование, самоконтроль, свобода от зависимостей), в которых сами подростки будут организовывать и проводить мероприятия по продвижению здорового трезвого образа жизни. Эта форма школьного самоуправления более жизнеспособна благодаря возможности для подростков выходить на межшкольные связи с другими центрами «РОСС» в рамках нашей организации, принимать участие в городских и даже областных мероприятиях, школах актива, выездных слётах, палаточных лагерях, в том числе областном палаточном лагере «ОПЛОТ».

Н.А. КОРОЛЬКОВА,
председатель Саратовской региональной
общественной организации трезвости и здоровья



«Здравый толк» – Уроки Трезвости Пояснительная записка

*«Только трезвая Россия станет великой».
академик Фёдор Углов*

Уроки трезвости «Здравый толк» – это систематические занятия с учащимися школ в возрасте 12–15 лет под руководством опытного ведущего в лице волонтера или педагога.

Уроки проводятся еженедельно и имеют пятиступенчатую структуру:
I занятие – «Знакомство»,
II занятие – «Информационное»,
III занятие – игра «Трезвый марафон»,
IV занятие – «Опыты»,
V занятие – «Заключительное».

Принцип «от простого к сложному», заложенный в структуре построения и освоения детьми программы, реализован в нескольких моментах:

- первые два занятия ориентированы на формы работы, приближенные к лекционным, которые не требуют больших усилий в освоении материала, помимо запоминания;
- на третьем занятии задача усложняется и повышается степень самостоятельности учащихся в осмыслении материала, что реализует игровая форма занятия-тренинга;

– четвёртое занятие носит углубляющий характер и имеет в качестве одной из целей верную расстановку акцентов в массиве усвоенного материала;

– пятое занятие – рефлексия, уточнение непонятных моментов и систематизирование знаний, полученных в ходе предыдущих занятий.

Проверка эффективности проведённой работы проводится посредством анкетирования участников в начале первого занятия и в конце последнего. Пилотный проект, к примеру, показал, что в открытом вопросе (без вариантов ответа) о причинах потребления психоактивных веществ количество правильных ответов возросло с нескольких единиц до 45 %. Анкеты даны внутри соответствующих разделов пособия.

Каждая встреча рассчитана на стандартный 40-минутный урок. Оптимальное количество учеников – 18-20, но допускается проведение занятий и в более многочисленных аудиториях до 30 человек.

Оборудование:

классная доска, мультимедиа для просмотра видеороликов, общедоступные канцтовары (бумага, ручки, цветные карандаши), входные и выходные анкеты, бланки с заданиями для игры (занятие № 3), призы (на усмотрение ведущего), реквизит для опытов (см. соответствующий раздел – занятие № 4).

Цели проекта:

- формирование у детей и подростков стремления к здоровому образу жизни, создание позитивного образа человека, ведущего трезвый и здоровый образ жизни;
- профилактика употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак и другие наркотики).

Задачи:

- *образовательные:*
 - ✓ знакомить подростков с историей трезвеннического движения, привлекая к рассказу биографии выдающихся личностей, известных своей активной деятельностью по просвещению и привлечению людей к трезвому и здоровому образу жизни, а также просто ведущих здоровый образ жизни;
 - ✓ формировать навыки апеллирования основными фактами из об-

ласти физиологии человека на тему недопустимости употребления ПАВ (психоактивных веществ) и их безусловного вреда для человеческого организма и самостоятельного логического аргументирования этих фактов;

- *воспитательные:*

- ✓ формировать социально-нравственное, психическое здоровье детей;
- ✓ воспитывать чувство личной ответственности, патриотизма, любви и сочувствия к Родине.

- *развивающие:*

- ✓ создавать условия для проявления собственной аргументированной точки зрения по определённым вопросам, для выработки и реализации правильной жизненной позиции;
- ✓ развивать коммуникативные навыки детей, способность работать в группе и взаимодействовать без затруднений с лицами старшего возраста посредством игровых, групповых форм работы;
- ✓ развивать инициативность, способность аналитически мыслить, адекватно оценивать себя, свою роль и место в социуме, верно давать оценку положительным и отрицательным поступкам и явлениям в обществе.

Основные формы работы с детьми:

- ❖ тематические занятия и занятия интегрированного типа, в ходе которых используются наглядный, словесный, практический приёмы;
- ❖ беседы с детьми, диалоговые формы работы;
- ❖ игровые групповые формы работы;
- ❖ урок-лаборатория (опыты), эксперименты;

Формат лекций в «Здравом толке» заменён на формат бесед, семинаров, диалогов с учащимися и приближен к тренинговой форме организации занятия. Необходимо стараться максимально предоставить возможность поиска решений и ответов на проблемные вопросы самим подросткам, при этом контролируя и корректируя процесс поиска, направляя размышления в нужную сторону. (В дальнейшем будем использовать привычный термин «лектор», под которым, однако, будем предполагать тренера).

Также после каждого занятия ведущий предлагает добровольно выполнить несложное домашнее задание, ориентированное в большей степени на самостоятельный поиск и анализ учебного материала, что тоже способствует развитию инициативности в поиске знаний и формирование собственной трезвеннической позиции.

Важно отметить, что, убирая длинные монологи-лекции, мы решаем ещё одну задачу – сводим к минимуму влияние ораторских способностей лектора на конечный результат.

Дополнительные рекомендации ведущим

Отдельно нужно сказать о требованиях к проводящему встречи «Здравого толка». Поскольку занятия проходят в диалоговой форме и порой переходят в режим свободного общения, особенно важно, чтобы сам ведущий имел чёткую трезвенническую позицию. Если человек не профессионал в ораторском искусстве и, не будучи трезвенником, проводит занятия, то дети непременно почувствуют фальшь. Кроме того два самых распространённых вопроса, которые задают дети: «А Вы сами пьёте? Курите?» – и следом: «Как же вы отмечаете праздники?» К тому же, первое занятие имеет акцент на личной истории лектора, поскольку честный разговор о личном оказывает очень мощное содействие в поиске контакта со слушателями и в завоевании их расположения к себе (при этом, безусловно, степень открытости разговора определяется самим лектором).

Встречи «Здравый толк»

Занятие № 1. Знакомство

Для занятия потребуются: проектор и школьная доска с мелками (маркерами), анкеты (см. приложение № 1).

План занятия:

1. Представление себя (для учителей, работающих в новой аудитории) и проекта «Здравый толк».

2. Анкетирование.

3. «Моя история трезвости».

4. Видеоролик № М1. (см. на диске).

5. Несколько интересных фактов.

6. Домашнее задание.

1. Представление должно занять максимум две минуты, и достаточно сообщить, что вы будете вести проект «Здравый толк», в ходе которого дети получат много интересной информации, посмотрят фильмы, поиграют в игры, увидят опыты.

2. Анкетирование должно проводиться на условиях анонимности. В идеале – если анкеты из нескольких классов будут перемешаны между со-

бой. В пилотном проекте они перемешивались и между школами. Результаты анкеты по одному классу не следует показывать кому-либо, т.к. информация в ней может не соответствовать действительности. Дети могут скрывать, что употребляют алкоголь, табак или что-то ещё. А могут, наоборот, из шалости написать то, чего нет. Данное анкетирование проводится исключительно для того, чтобы увидеть общую картину. Примерное время анкетирования – десять минут.

3. Когда анкеты собраны (желательно, чтобы собирал анкеты помощник, например, менее опытный лектор, который стажуется в проведении занятий), лектор может перейти к своей истории трезвости. Очень важно сделать акцент на том, что вы не употребляете ни алкоголь, ни табак, ни прочие психоактивные вещества (ПАВ), ни в обычные дни, ни в праздники, ни в выходные, и т.д. Дети часто не понимают значения слова «трезвость», и для них назвать трезвенником мало пьющего человека или курящего – может быть привычным. Поэтому первый акцент ставится именно на полном отказе от ПАВ. Сразу нужно использовать правильный лексикон. Это будет дополнительным программированием на трезвость. Например, такие слова как «дрянь», «дурь», «гадость», используемые по отношению к ПАВ, являются наиболее подходящими. Избегайте уменьшительно-ласкательных слов по отношению к ПАВ. В то же время, не следует использовать только жёсткие слова. Пусть раз-другой алкоголь будет назван алкоголем, в следующую раз «дурью», ещё дальше – «раствором этилового спирта». Сигарета может называться «табаком», «табачищем», «(вонючей) соской». Чередование в речи привычных названий алкоголя и сигарет со словами-перепрограмматорами будет создавать нужный оттенок посылу.

Следующий акцент – мотивация. Нужно учитывать, как мыслит подросток. Пока ничего не болит, и он молод и здоров, состояние вечного здоровья ему может казаться вполне обычным явлением. Так, даже если он курит несколько месяцев или год, он может не ощущать неудобств. Тем более, это касается алкоголя, негативное и необратимое действие которого для организма начинает быть заметным даже не в первый год нерегулярного употребления. Поэтому мотивация здоровья, если лично у вас и была, то на ней не следует делать акцента, или, по крайней мере (в зависимости от личной истории, конечно) её не нужно делать основной. Мотивацией к здоровому трезвому образу жизни может быть ощущение свободы, независимости, возможность быть лучше других, возможность полноценно и ярко воспринимать жизнь, возможность добиться успеха у противоположного пола (наиболее эффективно), сделать карьеру, самореализоваться как личность в жизни, в творчестве, в семье – вот всё то, чему способствует

абсолютная трезвость. Основная мысль: трезвым и здоровым всегда открыто больше возможностей, их жизнь по сравнению с остальными людьми всегда будет ярче и полнее.

Есть третий вид мотивации, о котором тоже нужно сказать детям – патриотизм. Конечно, личная трезвость – это нормально и хорошо. Но если бы у пропагандиста трезвости не было сильного патриотического чувства к своей Родине и своему народу, он не стал бы заниматься отрезвлением других. Ведь если человек не патриот, не всё ли равно ему, кто его окружает? И, на крайний случай, когда вокруг будут только алкоголики и наркоманы, он, будучи успешным в делах, без особого труда переедет в другую страну, где уже кто-то ввёл сухой закон, и где ему будет комфортно. Однако лектор, несущий идею трезвости подросткам – это априори патриотично настроенный человек. Он отлично понимает, что только трезвый народ может постоять за себя и за свою землю. Трезвый народ будет более нравственным, более сильным физически и духовно, в трезвом обществе выше рождаемость, ниже смертность, выше уровень образования, науки, медицины, меньше больных, почти нет беспризорных детей и много других плюсов, не только понятных на словах, но и выраженных в цифрах научными исследованиями.

Примерное время блока «Моя история трезвости» – пятнадцать минут. Заканчивая блок, нужно дать следующее определение трезвости:

«Трезвость – это естественное состояние человека, данное ему природой с рождения, свободное от употребления любых одурманивающих веществ и от запрограммированности на их употребление». О преимуществах трезвости над другими состояниями и будет весь курс «Здорового толка».

4. Следующий блок – видеоролик (см. приложение № М1 на диске)

5. Два-три интересных факта. Если у лектора есть собственные интересные истории, то можно в этом блоке о них рассказать. Если ничего особенного, то можно рассказать о знаменитых людях. Например, про футболиста Льва Яшина и лётчика Григория Нелюбова. Также в поиске поучительных историй очень поможет книга Фёдора Углова «Сердце хирурга», примечательна и сама личность его, о которой рекомендуем поинтересоваться особенно.

Лев Иванович Яшин (22.10.1929 – 20.03.1990) – советский русский футболист, вратарь, олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1960 года, пятикратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта СССР (1957). Лучший вратарь XX века. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч» (1963 г.). Вместе со своим клубом «Динамо» (Москва) Лев Яшин пять раз становился чемпионом СССР и три раза выигрывал

кубок СССР по футболу. Во всём мире Яшина называли: «Чёрная пантера» – за его всегда чёрную вратарскую форму, подвижность и акробатические прыжки; «Чёрный паук» или «Чёрный осьминог» – за его длинные, всё достающие руки.

Лев Иванович Яшин был не просто заядлым курильщиком, а прямо-таки одержимым. Выкуривая в день по четыре пачки сигарет, он сначала заработал язву желудка и из-за этого постоянно носил с собой пакет с содой, которая притупляла непрекращающуюся боль. А потом, после пятидесяти лет, у него развилась гангрена на левой ноге из-за облитерации кровеносных сосудов. Это такая гадость, при которой происходит своего рода закупорка сосудов, из-за чего начинается интенсивное отмирание тканей. В 1984 году ему ампутировали ногу. После операции продолжал курить. Казалось бы, осознание того, что эта дешёвая (хотя и не всегда дешёвая) отравка сделала из тебя инвалида, приведёт, как минимум, к раскаянию и к желанию бросить курить. К сожалению, Льва Ивановича потеря ноги не остановила, и он продолжал курить с не меньшей, чем до гангрены, страстью. Результатом этого табачного фанатизма оказалась вполне предсказуемая смерть от рака лёгких, отягчённого, к тому же, ещё и последствиями перенесённой облитерации кровеносных сосудов. 20 марта 1990 года табак привёл свой беспощадный приговор в исполнение. Так умер величайший вратарь XX века.

Григорий Григорьевич Нелюбов (1934 – 1966) – космонавт, который так и не полетел в космос. В 1960 году был зачислен в первый отряд космонавтов СССР. Прошёл подготовку для полёта на космическом корабле «Восток» и был назначен вторым дублёром (наряду с Германом Титовым) во время подготовки к полёту Юрия Гагарина. Входил в группу подготовки космонавтов к полёту кораблей «Восток-2», «Восток-3» и «Восток-4». 17 апреля 1963 года за нарушение воинской дисциплины (конфликт с военным патрулём в нетрезвом виде) Нелюбова вместе с Аникеевым и Филатьевым отчислили из отряда космонавтов. Цитата из книги Ярослава Голованова «Космонавт №1»: «...По общему мнению почти всех космонавтов, Нелюбов мог со временем оказаться в первой пятёрке советских космонавтов. Но случилось иначе. Подвело Григория как раз его «гусарство». Случилось это уже после полёта Титова. Стычка с военным патрулём, который задержал Нелюбова, Аникеева и Филатьева, на железнодорожной платформе, дерзкая надменность в комендатуре грозили рапортом командованию. Руководство Центра упросило дежурного по комендатуре не посылать рапорта. Тот скрепя сердце согласился, если Нелюбов извинится. Нелюбов извиниться отказался. Рапорт ушёл наверх. Разгневанный Каманин отдал распоряже-

ние отчислить всех троих. Космонавты считают, что Аникеев и Филатьев пострадали исключительно по вине Нелюбова...»

Нелюбов тяжело переживал срыв своей космической карьеры и надеялся, что его в скором времени вернут в отряд космонавтов. Но надежды на возвращение не оправдались. Павел Попович однажды пытался свести его с «нужными людьми» в ЦК ВЛКСМ, но разговор не получился, и это только усугубило депрессию, из которой он, казалось, уже начинал было выходить, осваивая новейшие МиГ-21. Пытался перейти на работу лётчика-испытателя, но внезапно ему без объяснения причин в том отказали. Это был новый тяжёлый удар. Начинались всё более серьёзные проблемы с алкоголем. Друзья пытались его оградить от этого, но тщетно. Он садился в любой проходящий поезд, показывал случайным попутчикам удостоверение космонавта №3 и фотографии друзей с автографами, и ему тут же наливали. А вот воспоминание брата несостоявшегося космонавта, Владимира Григорьевича: «Получилось так, что военный патруль задержал Григория вместе с Аникеевым и Филатьевым, когда они возвращались в Звёздный городок после символического отмечания дня рождения кого-то из двух последних. Выпили по бокалу шампанского, но этого было достаточно, чтобы придраться. Какой разговор состоялся в комендатуре, не знаю. Брат не любил вспоминать о том случае, хотя никогда не считал себя виноватым. Так или иначе, рапорт о происшествии пошёл «наверх». Генерал Николай Каманин, похоже, для острастки других, отчислил из отряда всех троих «собутельников». Так всего один бокал шампанского сломал человеку мечту всей жизни, и в итоге саму жизнь». В 1966 году Нелюбов погиб, попав под поезд.

6. Домашнее задание. Применительно к трезвенническому просвещению, очень важно оставить максимально комфортное состояние детей, чтобы не вызвать ощущения, будто лектор вменяет обязанности и навязывает трезвость. Лектору нужно помнить, что лучше пусть два человека выполнят задание добровольно, чем все двадцать в обязательном порядке, «из-под палки». Для того чтобы детям не резало слух устойчивое словосочетание «домашнее задание», предложите им назвать самые смешные слова, какие они знают. Единственное условие: не упоминать психоактивные вещества и не высмеивать трезвость. Такие слова нужно отсекают, если они появляются. Несколько смешных слов выписать на доску и проголосовать, какое из них самое смешное. К примеру, выбрано слово «раскорячка». Лектор говорит: «Ребята, поскольку у нас сегодня не урок, а встреча, то и домашнего задания не будет, зато будет раскорячка! Записывайте, рас-ко-ряч-ка, двоеточие...» И далее в этой встрече и во всех следующих даётся домашнее

задание. Домашнее задание после первой встречи активисты молодёжного движения «Трезвый Саратов» давали такое: посмотреть сайты общества трезвости и здоровья, сайт молодёжного движения, посмотреть, какие мероприятия движение проводило. Следующее занятие начиналось с вопроса, кто сделал дома «раскорячку», и кому какие мероприятия понравились.

Для тех ребят, кто не имеет сайтов трезвеннического движения, рекомендуем давать задания на посещение других сайтов. Можно, для примера, дать задание набрать в поисковике «трезвый отдых» и спросить у детей на втором занятии, нашли ли они что-то интересное. На выбор слова вместо «домашнее задание» и на запись задания должно уйти три-четыре минуты. Желательно, чтобы на уроках у детей были тетради, чтобы записывать туда основные понятия или то, что им покажется интересным. Те записи будут для учеников, проверять их не нужно. Об этом надо сказать ребятам. Это даст возможность интересующимся записывать всё, что они хотят, и, возможно, потом перескажут родителям. Одновременно рисование посторонних вещей детьми, не заинтересовавшихся словами лектора, поможет поддерживать тишину в классе.

Занятие № 2. Информационное

Для занятия потребуется: доска с мелом (маркером).

План занятия.

1. Опрос, кто сделал «домашнее задание». Кто что интересного нашёл. Две минуты.
2. Что такое наркотик? Легальные и нелегальные наркотики. Пять минут.
3. Что такое трезвость? Две минуты
4. Потребление алкоголя в России в XX веке и сегодня. Двадцать шесть минут.
5. Известные трезвенники. Пять минут.

На первом пункте плана останавливаться не будем, он проводится для вхождения в тему. Следующий по плану пункт – определение наркотика. Нужно договориться с учениками, что под наркотиком будем понимать любое вещество, которое при употреблении человеком обладает всеми свойствами наркотика: 1) изменяет психическое состояние человека до неадекватного; 2) вызывает зависимость, сначала психологическую, а затем физическую; 3) по мере употребления вырабатывает толерантность организма к веществу, повышает дозу; 4) разрушает организм человека, портит его физическое и психическое здоровье.

Свойства наркотиков можно дать под запись. Исключением является только никотин, признанный наркотиком, но который не меняет состояния человек до неадекватного (п. 1); по остальным параметрам подходит. Алкоголь подходит по всем параметрам, что и было признано Всемирной Организацией Здравоохранения, которая причислила никотин и алкоголь к наркотикам.

Из этого следует, что наркотики подразделяются на легальные и нелегальные. Например, героин – нелегальный, алкоголь же в нашей стране – легальный, т.е. разрешённый к производству, продаже и употреблению. Однако, если что-то разрешено, это вовсе не означает, что это менее опасно для здоровья личного и здоровья народа. Спросите у аудитории, сколько людей, по их предположению, гибнет в России от потребления всех нелегальных наркотиков вместе взятых? Когда будет высказано несколько предположений, озвучивайте ответ. От 70 до 100 тысяч ежегодно. По аналогии, задайте ещё два вопроса: о гибели от никотина и от алкоголя. От потребления и последствий потребления никотина гибнет до 400 тысяч граждан России ежегодно. От алкоголя – до 700 тысяч ежегодно. Тут следует заметить, что в эту цифру входят в большинстве не «подзаборные» алкоголики, а обычные люди. Кому-то с сердцем плохо, кто-то нетрезвым из окна выпал, кто-то в аварию попал, а кого-то в пьяном угаре зарезали свои же собутыльники. Все они тоже жертвы алкоголя, что говорит о том, что проблема употребления наркотиков (легальных в том числе) не является только проблемой употребляющего, а является проблемой социальной, а в масштабе России сегодня алкогольно-табачную проблему можно считать национальным бедствием.

Обратите внимание аудитории, что суммарно от легальных наркотиков гибнет в десять и более раз больше людей, чем от потребления нелегальных. Всё потому, что легальность (а значит и доступность) и дешевизна алкоголя и никотина создают опасную иллюзию безвредности продаваемых легальных наркотиков. Наркотики различаются между собой временем привыкания к ним и субъективной оценкой степени социальной опасности. Есть и третий момент – историческая ситуация. По этим трём признакам, вероятно, и распределили одни наркотики к легальным, другие к нелегальным.

Деление же наркотиков на «тяжёлые» и «лёгкие» является неправильным с точки зрения воздействия их на человека. Потому что любой наркотик по мере его употребления, по определению наркотика, вызывает привыкание, а значит и «синдром отмены» (абстинентный синдром), который делает человека безвольным, зависимым от наркотика. Есть случаи, когда

человек «соскакивал с иглы» сам, но также есть случаи (и их много больше), когда люди мучаются от табачной зависимости, но так и умирают от болезней, не сумев отказаться от «никотиновой соски». Конечно, какие-то наркотики приводят к более быстрой смерти, чем другие. Однако, качество жизни любого зависимого от любого наркотика оставляет желать лучшего.

Что такое трезвость?

Трезвость – это естественное состояние человека, свободное от употребления любых наркотиков и от запрограммированности на их употребление.

Перед озвучиванием этого определения нужно спросить у класса, помнит ли кто, что такое трезвость (оно давалось на первом занятии). Можно дать определение под запись.

Потребление алкоголя в России. Начало XX века – наши дни.

На доске нужно начертить координатную ось, на которую в течение занятия по ходу рассказа будут наноситься точки графика потребления алкоголя в литрах на душу населения. По оси абсцисс откладываются годы, по оси ординат – литры чистого спирта на душу населения. Сразу можно прочертить пунктиром линию на уровне 8 литров вдоль всего графика. Это та черта, которую обозначила ВОЗ как предельно высокая, выше которой начинается неминуемое угасание этноса. График потребления см. в приложении № 2.

В Москве в XVI веке был открыт первый и единственный каба́к. Спаивание русского народа началось с петровских нововведений, когда царь привёз из Европы табак и традицию употребления алкоголя. Но всё это касалось в основном светских людей, большая же часть России, крестьянство, так и продолжали жить, не зная ничего крепче кваса или медовухи, да и то, если выпивали, то только зрелые мужчины, и только по нескольким праздникам.

Сейчас мы будем чертить график потребления алкоголя. Универсальным показателем уровня пьянства является следующая единица: количество чистого спирта на одного человека в год. В XX век Россия вошла с показателем около трёх литров на душу населения. К 1914 году он возрос до 4,7 литров. Одновременно с ростом проблемы нарастало трезвенническое движение. Мощная антиалкогольная кампания была развёрнута многочисленными трезвенническими обществами. Выпускалось множество периодических изданий, в православных приходах базировались общества трезвости, велась просветительская работа. Переломным стал 1914 год, когда император Николай II подписал документы о сухом законе. Вот как об этом

пишет русский врач И.Н. Введенский в книге «Опыт принудительной трезвости» (1926 год): *«В истории антиалкогольного движения 1914 год останется одной из знаменательнейших дат. Одновременно с началом Великой Европейской войны, значение которой мы, современники, едва ли можем учесть даже приблизительно, было положено начало беспримерному социальному эксперименту. Огромная страна с полуторастами миллионным населением, с репутацией одной из самых нетрезвых, с растущим из года в год потреблением спиртных напитков, с бюджетом, по справедливости называвшимся «пьяным», вдруг отрезвела, как по волшебству. Государство приостановило деятельность монополии, бывшей главным источником его дохода, не постепенно, не среди нормального течения жизни при благоприятной экономической конъюнктуре, а сразу и перед лицом самых тяжких испытаний, которые когда-либо выпадали на его долю, в предвидении крайнего напряжения всех ресурсов страны. С тех пор прошло около года. То, что ещё так недавно казалось утопией даже фанатикам трезвости, стало действительностью, притом повседневной, почти привычной. Новый порядок вещей, так непохожий на прежний, вошёл в жизнь и неузнаваемо изменил её облик, отозвавшись так или иначе во всех сферах народной жизни, в таких отдалённых её уголках и проявлениях, где о влиянии алкоголизма, казалось, не могло быть и речи. Перед лицом совершившихся и ещё продолжающихся превращений не кажутся преувеличением сказанные не раз слова, что 19 июля 1914 года Россия одержала победу над врагом гораздо более страшным, чем враг внешний».*

И через год потребление алкоголя снизилось в двадцать раз, и заняло отметку 0,2 литра. Вот к каким результатам это привело: В трёх амбулаториях Московского Столичного Попечительства о народной трезвости количество новых больных (алкоголиков) в 1913 году было: 1326 человек за август-декабрь, и всего 20 человек за тот же период в 1914 году! Аналогичная ситуация была в Санкт-Петербурге, там цифры соответственно 594 и 11 человек.

Ещё одна цитата из книги: «Мы не имеем, к сожалению, точных цифр по другим лечебным учреждениям для алкоголиков, но отдельные известия довольно красноречивы. Так, в Москве и Саратове за отсутствием пациентов закрылись приюты для вытрезвления и лечебница для алкоголиков. Сокращение душевнобольных – естественное следствие сокращения алкоголиков, т.к. больницы более чем на 80% наполнены именно пациентами-алкоголиками. Почти в два раза снизились самоубийства. Во всех городах и сёлах России преступность резко снизилась, снижение в основном было на 50%, но в некоторых населённых пунктах достигало до 80 и даже 95%. В разы снизилась

нагрузка на врачей, как следствие не только более здорового образа жизни, но и почти полное отсутствие драк и вообще хулиганства. Так же резко снизилась и горимость деревень, тоже почти на 50 %. В период первого года после принятия сухих мер отмечается рост интереса людей к книгам, и несмотря на военное время, люди стали больше откладывать деньги в сберегательные кассы, люди стали значительно чаще ходить в театры. Ради справедливости, нужно сказать, что трудности тоже были. Был некоторый рост потребления денатуратов (алкогольных изделий с примесями других спиртов, а не только этилового). Однако, цифры пострадавших от отравлений ими слишком малы, чтобы соперничать с масштабами положительного эффекта от принятия сухого закона. *Огромное большинство населения приняло отрезвление спокойно, с удовлетворением и радостью, особенно трудовые массы, так много и тяжело страдавшие от алкоголя. Такое отношение не только не изменилось с течением времени, но несомненно упрочилось под влиянием опыта прожитых месяцев. Это положительное отношение обнаружилось с самого начала и ярче всего выразилось в бесчисленных ходатайствах общественных организаций и групп обывателей. Эти ходатайства и постановления исходили от губернаторов и уездных земских собраний, городских дум, биржевых комитетов, торгово-промышленных обществ, волостных и сельских сходов, кооперативов, рабочих организаций, учёных обществ, университетов, обществ трезвости и антиалкогольных организаций, присяжных заседателей сессий окружных судов, епархиальных съездов духовенства, отдельных групп обывателей и т. д. (...) Во всех приветствуется решение правительства запретить продажу спиртных напитков, отмечают благодетельные результаты этой меры и высказывается пожелание, чтобы запрещение было продолжено и впредь, в некоторых – до конца войны, в большинстве же навсегда. Признавая значительность связанных с запрещением материальных потерь для государства и представителей алкогольной промышленности, ходатайства тем не менее убеждают не считаться с этими жертвами, в уверенности, что отрезвление является источником небывалого развития экономической мощи страны и подъёма духовных и творческих сил народа».*

На результатах 1914 года не зря делается большой акцент, т.к. это развенчивает сразу несколько мифов. Во-первых, миф о русском пьянстве, во-вторых, о трудности отрезвления России (при желании и содействии власти это сделать возможно), в-третьих, миф об отсутствии поддержки народа в принятии сухих мер. Действительно, если народ просвещён об алкоголе, то он сам хочет жить в трезвой стране, общаться с трезвыми земляками, работать в трезвом коллективе, приходить домой к трезвым родичам.

Сухой закон отменили в 1925 году, и уже через два года стал заметен

рост потребления алкоголя, график занимает отметку 1,2 л и держится на ней в течение почти десяти лет. Это говорит о том, что народ, проживший одиннадцать лет в трезвости, не стремился снова упасть в алкогольную лужу, ведь до принятия сухого закона потребление было 4,7 л, а после отмены возросло лишь до четверти от этой отметки. Однако, рост производства алкоголя к концу 1930-х годов дал свои плоды, и потребление выросло до 2,8 литра.

Во время Великой Отечественной войны, вопреки расхожему представлению о постоянных фронтовых ста граммах, потребление алкоголя снизилось. Этому были довольно простые причины: пить было некогда, и разрушенные спиртзаводы. А вот что вспоминает танкист Владимир Иванович Трунин в своём видео-интервью: *«Фронтовые 100 грамм бывали очень редко, и только в стрелковых частях... В танковых частях никогда не пили ни 100 грамм, не курили, ни шнапса трофейного, никогда не было этого. ...12-ю атаку у немцев отбили... Ящики с французским коньяком, яблоки, ... бочки шнапса светло-зелёные... Мы не взяли ни одной бутылки коньяка, ничего [алкогольного] не взяли, мы взяли только сливочное масло, ящик голландского, французских яблок коробку кг 100, сухой хлеб».*

В послевоенные годы производство, а вместе с ним и потребление алкоголя снова пошло вверх. Одновременно с производством спиртных изделий началась популяризация идей «культурного питья», чему способствовали и фильмы, в которых герои пили и курили. Одной из первых кинокартин, пропагандирующих питие, стала «Карнавальная ночь» (1956 год), где весь фильм мелькает то там то тут бокал шампанского, бутылки с ним, звучат тосты. Именно после выхода на экран этого фильма зародилась традиция пить шампанское на Новый год, которой в России и СССР не было.

В 1960-е и 1970-е годы появляется уже множество песен и фильмов, где идёт пропаганда употребления алкоголя и табака. И потребление к началу 1980-х вырастает до невиданных за всю историю России 10,8 литра. Впервые показатель превысил предельный уровень 8 литров, после которого начинается вымирание нации. В те же годы одновременно с ростом пьянства росли идеи «культурного питья», и даже выпускались учебники о том, как пить, чем закусывать и т.д. Подобная медвежья услуга оказала большое влияние на формирование традиции употребления легальных наркотиков. Подобная традиция опасна тем, что человек, начавший регулярно употреблять алкоголь, особенно если к этому его склоняют в коллективе (традиция же), ставится в неловкое положение, если хочет остаться трезвым. Все мы знаем, что праздников в году много, прибавить к этому дни рождения каждого товарища из коллектива (студенческого или рабочего,

неважно), то получится, что человек выпивает один-два раза в месяц. По статистике, каждый десятый, выпивающий с такой периодичностью, в будущем становится алкоголиком. Кто это будет – твой друг или сосед, родственник или коллега по работе, подчинённый или начальник – заранее никто не может предсказать. Чью волю сломают алкоголь или никотин, кто не сможет оправиться от такого удара, кто необратимо покатится в пропасть из тех, кто сегодня сидит за столом и со всеми выпивает «как все»? Мы не знаем. Но точно известно: если человек сознательно выбрал трезвость, то из него никогда не получится алкоголик или табачный наркоман. Только полная трезвость – гарантия от наркотических зависимостей. Даже если человек от природы склонен стать алкоголиком, если выберет трезвость – эта беда его обойдёт. И наоборот, если даже человек не склонен стать алкоголиком, но попадает в пьющую компанию и начинает пить, то никто не может гарантировать, что он не сопьётся. Тем более не может гарантировать, что в состоянии алкогольного опьянения не наделает глупостей. А эта опасность есть каждый раз, когда человек пьян.

В начале 1980-х одновременно с предательской теорией «умеренного и культурного питания» вновь появляется трезвенническое движение. Локомотивом стал величайший хирург XX века, академик Фёдор Григорьевич Углов (1904–2008), выпускник Саратовского медицинского института 1929 года. Сибиряк, он вырос в годы сухого закона, и поэтому никогда в жизни не курил и не выпил ни одной рюмки алкогольного пойла. Именно его огромная медицинская практика, многие сотни операций, которые он делал на лёгких и на сердце, дали ему много информации о проблемах потребления алкоголя и табака в Советском Союзе. Началом пятого трезвеннического движения в России, которое продолжается и по сей день, принято считать доклад Фёдора Углова в Дзержинске в декабре 1981 года. Назывался он «Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя». Доклад разошёлся по стране, растиражированный в том числе аудиолентами таких известных сейчас пропагандистов трезвости, как Владимир Георгиевич Жданов.

Под натиском трезвеннических движений был принят «горбачёвский закон», 7 мая 1985 года было подписано соответствующее постановление. И буквально за год потребление алкоголя снизилось до уровня 3,5 литра, т.е. в три раза. Закрывались магазины, снижалось производство водки, повышались цены на алкоголь, время продажи сократилось до промежутка от 14 до 19 часов. Были приняты жёсткие меры против распития спиртного в парках и скверах, а также в поездах дальнего следования. Пойманные в пьяном виде имели серьёзные неприятности на работе. За употребление спиртного

на рабочем месте увольняли с работы и исключали из партии. Были запрещены банкеты, связанные с защитой диссертаций, стали пропагандироваться безалкогольные свадьбы. Появились так называемые «зоны трезвости», в которых спиртное не продавалось. На выполнение этой задачи мобилизовывались в обязательном порядке профсоюзы, вся система образования и здравоохранения, все общественные организации и даже творческие союзы (союзы писателей, композиторов и т.д.). Кампания сопровождалась интенсивной пропагандой трезвости. Цензура удаляла и перефразировала тексты литературных произведений и песен, вырезались алкогольные сцены из театральных постановок и кинофильмов. За время действия антиалкогольного постановления рождалось в год по 5,5 миллиона новорождённых, на 500 тысяч в год больше, чем каждый год за предыдущие 20-30 лет, причём ослабленных родилось на 8% меньше. Ожидаемая продолжительность жизни мужчин увеличилась на 2,6 года и достигла максимального значения за всю историю России, снизился общий уровень преступности. Однако, информационное наполнение пространства трезвеннической тематикой было слишком слабым, и народ в основной массе не понимал, зачем были введены такие серьёзные антиалкогольные меры. Поэтому росло самогоноварение и недовольство антиалкогольной политикой. Конечно, никакое частное производство самогона не могло даже сравниться с заводским производством по объёмам. Поэтому рост самогоноварения не внёс сколько-либо значительного вклада в общую картину снижения потребления. В 1987 году антиалкогольную кампанию стали сворачивать, и показатель потребления резко пополз вверх, вновь переступив «красную линию» 8 литров, а к началу 1990-х достиг очередного бедственного для России рекорда – более 18 литров чистого спирта на душу населения. Во многом это было обусловлено экономическим хаосом, либеральными реформами и массовым ввозом на территорию России спирта «Royal» 96% крепости, который продавался по бросовой цене в литровых банках: люди гибли от него сотнями тысяч.

На данный момент, по официальной статистике, в России потребление алкоголя находится на уровне 15,7 литра на душу населения, что по-прежнему превышает «красную линию». И если мы с вами не начнём менять эту ситуацию, то России просто не станет. Почему именно мы, молодёжь? Потому что взрослое поколение выросло в самые пьяные годы в истории России, и образ их жизни давно сложился. Поэтому каким будет ваше поколение, такой и будет Россия. От вас зависит, сохранится ли русский народ, или территорию России займут другие народы, загнав остаток коренных жителей в резервации. Представьте, что Россия – это наш с вами большой дом. Мы с вами – хозяева в нём. Как себя ведёт гость в доме хо-

зяина, который пьян? (Возможно, дети скажут свои мнения.) Он ведь может вести себя как захочет. Если гость добрый, то посидит и уйдёт. А если злой? Тогда может и обворовать хозяйскую квартиру, и оставить дом открытым, и пожар устроить, да всё что угодно! Вплоть до того, что выгонит хозяина из квартиры. Потому что хозяин пьян и не может сопротивляться вторжению. И совсем другое дело, когда хозяин трезвый и в своём уме. Доброго гостя за стол посадит, а злого не пустит и на порог, и уважать себя заставит, и порядок в доме будет всегда поддерживать.

Известные трезвенники.

Теперь, когда вы немного знакомы с историей пьянства, скажите, кто из вас знает известных людей, ведущих трезвый образ жизни? (Выслушать ответы). Конечно, сейчас тех, кто живёт трезво, меньше, чем людей пьющих и курящих. Но они есть. Просто в силу того, что они свою позицию не озвучивают, мы об этом и не знаем. Я назову вам нескольких известных людей, исторических личностей и наших современников, а вы скажете, знаете их или нет.

Аристотель – древнегреческий философ. «Опьянение – добровольное сумасшествие».

Гиппократ – древнегреческий врач. Вошёл в историю как «отец медицины». «Пьянство – это добровольное безумие».

Константин Сергеевич Станиславский – русский театральный режиссёр.

Николай Николаевич Дроздов – советский и российский учёный-зоолог, доктор биологических наук, профессор МГУ, ведущий телепередачи «В мире животных».

Константин Эдуардович Циолковский – русский и советский учёный-самоучка, исследователь, основоположник космонавтики. Про ложь в телерекламе, где Циолковского показали в рекламе пива, пишет Ольга Леонтьевна Палагонкина, научный сотрудник Дома-музея Циолковского (Калуга): «Циолковский никогда в жизни не употреблял ни пива, ни вина. В его семье к выпивке относились крайне отрицательно. Рекламу обсуждаем уже не первый день. Возмущены!».

Владимир Михайлович Зельдин – советский и российский актёр театра и кино. Народный артист СССР. Сейчас Зельдину 98 лет, он продолжает играть в театре и сниматься в кино.

Джон Дэвисон Рокфеллер американский предприниматель, первый долларовый миллиардер в истории человечества. Прожил 97 лет.

Геннадий Григорьевич Онищенко – в 1990–2010 годах главный го-

сударственный санитарный врач России, руководитель Роспотребнадзора, с ноября 2013 года помощник председателя Правительства Российской Федерации. «Я его (алкоголь) не пью. И убеждённо, это мое жизненное кредо. И вам советую тоже не потреблять» (8 декабря 2006 года, пресс-конференция в Москве).

Бехтерев Владимир Михайлович – выдающийся русский медик-психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России.

Иван Петрович Павлов – один из авторитетнейших учёных России, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения; основатель крупнейшей российской физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года за работу по физиологии пищеварения.

Павел Валерьевич Дуров (род. 10 октября 1984 года, Ленинград) – российский предприниматель, программист, миллиардер, один из создателей социальной сети «ВКонтакте» и одноимённой компании. Видео о вреде алкоголя на странице, и статусы «отношение к табаку и алкоголю – резко негативное». Не раз высказывался о глупости употребления алкоголя и табака, на стене в группе был расположен пост о том, как сотрудники его компании встретили очередной Новый год. В статье подчёркивалось, что вся команда встретила его трезво, на столах алкоголя не было.

В случае с Павлом Дуровым и Рокфеллером важно подчеркнуть, что люди, сумевшие заработать огромное количество денег, могут себе позволить самый дорогой алкоголь и сигары, но выбирают трезвость. Тем самым закрепить мысль о том, что успех и алкогольно-табачные пристрастия – вещи не взаимосвязанные.

Лев Николаевич Толстой – русский писатель и философ. «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство». Лев Николаевич был инициатором создания третьего трезвеннического движения в России, написав в 1887 году «Согласие против пьянства»: «Ужасаясь, перед страшным злом и грехом, которые происходят от пьянства, мы, нижеподписавшиеся, порешили: во-первых, для себя никогда ничего самим не пить пьяного – ни водки, ни вина, ни пива, ни мёда, и не покупать и не угаживать ничем пьяным других людей. Во-вторых, по мере сил внушать другим людям и особенно детям о вреде пьянства и о преимуществах трезвой жизни, и привлекать людей в наше согласие. Просим всех согласных с нами заводить себе такой же лист, и вписывать в него новых братьев и сестёр и сообщать нам». Под этим «Согласием...» подписались не только

простые крестьяне и рабочие, но и, к примеру, писатель П.И. Бирюков, художник Илья Репин, учёный Николай Николаевич Миклухо-Маклай.

Фёдор Григорьевич Углов (1904–2008) – советский и российский хирург, действительный член Российской академии медицинских наук, член Союза писателей России. Пропагандист трезвого образа жизни. В 1974 году в свет вышла первая (автобиографическая) книга Углова «Сердце хирурга». Она несколько раз переиздавалась в России, переведена на многие языки мира. Ещё до Великой Отечественной войны Фёдор Григорьевич начал борьбу за трезвость в стране: читал лекции, писал статьи, письма в ЦК и Правительство. Убеждённый сторонник трезвости, Углов активно выступал за искоренение привычек к употреблению алкоголя и табака, рассказывал читателю о действии этанола и табачного дыма на важнейшие внутренние органы – мозг, сердце, лёгкие, органы желудочно-кишечного тракта, подкрепляя свои тезисы многочисленными примерами собственной врачебной практики. На данную тематику Углов издал свои книги: «В плену иллюзий», «Самоубийцы», «Ломехузы», «Капкан для России», «Человеку мало века», «Правда и ложь о разрешённых наркотиках».

Секреты долголетия от Фёдора Углова.

- Люби родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Домашнее задание.

Посмотреть фильм «Технология спаивания» (его можно бесплатно скачать с сайта otsar.ru/metodik/). В следующий раз у нас будет игра, и кто внимательно посмотрит фильм, у того будут все шансы на победу.

Занятие № 3. Игра «Трезвый марафон»

Для занятия потребуются: бумага, бланки (см. приложение), ручки, школьная доска, желательно цветные карандаши.

План занятия:

- Условия игры;
- Игра (2 или 4 блока);
- Подведение итогов, награждение.

Занятие проходит в форме игры в несколько туров (блоков). Баллы, набранные в каждом туре, заносятся в протокол (см. приложение № 3). Класс делится на несколько команд. Оптимально – 4-5 команд по 4-5 человек. Если учеников больше, то лучше делать больше команд. Игру желательно проводить с помощником, чтобы в конце ведущий не терял времени на подсчёт. Когда помощник подсчитывает баллы, ведущий завершает урок. Перед началом самой игры ведущий говорит, что каждой команде нужно выбрать название, на это отводится не более минуты. Название не должно содержать упоминания о психоактивных веществах, должно нести позитив.

Блок № 1. Развенчание мифов. (Викторина «Правда или миф»).

Раздаются бланки (см. приложение № 4) по одному на команду, командам нужно за семь минут ответить на семь вопросов. Заранее детям нужно сказать, что исправления не принимаются. По истечении времени бланки не собираются, а начинается диалог с аудиторией.

Ведущий:

– Итак, в первом вопросе кто выбрал первый вариант? А кто второй?

Третий?

Подобными вопросами поддерживается интерес детей к теме, дети пребывают в ожидании правильного ответа, а значит, лучше его запомнят. После того как все команды озвучили свой ответ на вопрос, ведущий даёт правильный ответ и подробное разъяснение. Затем проводится аналогичный опрос по следующему вопросу викторины. Тем самым идёт развенчание мифов и заблуждений. Приводим далее викторину в порядке: вопрос – варианты ответов с подчёркнутым правильным – разъяснение ответа – примечание. В примечании будут даны (если это нужно) разъяснения для лекторов. Баллы после игры подсчитываются в соответствии с приложением (см. приложение № 5) и заносятся в протокол игры.

1. Является ли алкоголь пищевым продуктом?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от того, в чём содержится.

Примечание. Алкоголь, он же этиловый спирт, является наркотическим ядом. ГОСТ 18300-72. Цитата: «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Раствор этилового спирта в воде, в виноградном соке, в любых других жидкостях по-прежнему остаётся ядом. Не ядовитыми для здорового взрослого человека являются только свежий квас и кефир, т.к. содержание в них алкоголя не превышает 0,5-1,5 % (это есть предельно допустимая концентрация (ПДК)). Важное следствие: алкоголь не имеет ничего питательного для организма, т.к. не содержит ни жиров, ни углеводов, ни белков, ни витаминов.

Вопрос именно про алкоголь, а не про его растворы. Алкоголь в высокой концентрации – однозначно яд. Но слабые растворы алкоголя могут не являться ядом, это и определяется предельно допустимой концентрацией (ПДК) для каждого этноса отдельно. Например, якуты могут спиться даже квасом, в котором процент этилового спирта едва достигает 1,5%. Для русских людей показатель безопасной концентрации – как раз 1,5%, южные народы могут иметь более высокую ПДК. И нужно заметить, что ПДК рассчитывается именно для взрослого здорового человека. Та же концентрация для маленьких детей уже может быть вредна. Например, Фёдор Углов не рекомендовал пить квас беременным женщинам, не советовал давать его детям дошкольного возраста.

2. Назовите орган человеческого организма, который страдает от алкоголя более всего, даже при однократном употреблении.

1) Печень. 2) Желудок. 3) Сердце. 4) Мозг. 5) Селезёнка.

Можем ли мы увидеть результаты воздействия алкоголя на человека, не применяя специального оборудования? 1) Да. 2) Нет. Поясните ответ: нарушения речи, внимания, координации движений, безрассудность и безнравственность поступков.

«Нет такого органа у человека, который бы не страдал от приёма спиртных изделий. Однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг. (...) Почему так резко меняется личность, характер и поведение человека? Этот вопрос довольно тщательно изучен психиатрами и физиологами. Установлено, что алкоголь во всех содержащих его изделиях (водка, ликёр, пиво, спирт, вино и т.д.) действует на организм так же, как и другие наркотические вещества и типичные яды, такие, как хлороформ, эфир и опий во всех его разно-

видностях. Он избирательно действует на центральную нервную систему, преимущественно на её высшие центры», – цитата из статьи Ф.Г. Углова «Алкоголь и мозг».

Высшие центры – те, которые отвечают за чувства. Любовь, дружба, совесть, доброта, патриотизм, ответственность, воля – все эти исключительно человеческие качества у выпившего человека страдают в первую очередь. У постоянно пьющих, даже умеренно, такие качества теряются безвозвратно. Процесс стирания человеческих качеств называется деградацией личности.

О повреждении мозга можно судить по поведению человека: нарушение речи, координации движений, потеря самоконтроля, проявление животных инстинктов, неконтролируемых выпившим человеком.

Русские пословицы: Пьяному море по колено, а лужа по уши. В море водки и богатыри тонут. Вино полюбил – семью разорил. Был Иван, стал болван, а всё вино виновато. Где вино, там и горяшко. У Фили пили, да Филю ж и били. Вешний путь не дорога, а пьяного речь не беседа.

Примечание. Формулировка этого вопроса имеет важность. Страдает от потребления алкоголя весь организм, даже от однократного: повреждение слизистых, слипание эритроцитов в крови, которая должна циркулировать по всему организму, и т.д. Но мозг выделен как правильный ответ потому, что при однократном потреблении алкоголя некоторая часть клеток мозга, в отличие от клеток других органов, гибнет без возможности их дальнейшей регенерации. За одну пьянку человек навсегда расстается в среднем с 5000 нейронов своего мозга. То есть, становится глупее, деградирует.

3. Говорят, курение помогает расслабиться. Так ли это?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от обстоятельств.

Почему? Зависимость, синдром отмены.

Курильщики имеют никотиновую зависимость. Человек некурящий получит только головокружение и тошноту, т.е. естественную реакцию на ядовитый дым. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Иллюзия расслабления возникает только у людей с сильной никотиновой зависимостью. Привыкнув к сигарете, без неё человек «расслабляется», как он думает, уже не может. Курение не оказывает никакого расслабляющего действия на людей, которые не зависят от табачных изделий. У курящих же расслабление наступает только потому, что после последнего курения у них наступает абстинентный синдром, ломка, которая и

вгоняет человека в дискомфортное состояние, в состояние стресса, которое курильщик и пытается снять опять же сигаретой. Вслед за кратковременным улучшением настроения вновь приходит длительное состояние стресса. По тому же принципу работают все наркотики. Некурящий, трезвый человек чувствует себя всегда гораздо лучше, чем только что покуривший курильщик или выпивший алкоголик. Курение не снимает стресс, не расслабляет, не помогает сосредоточиться, это плохой способ занять время, потому что умному, успешному, интересному человеку всегда найдётся достойное занятие.

4. «Вино полезно для сердца». Так ли это?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от количества/частоты выпитого.

Примечание. Вино не полезно для сердца, потому что алкоголь в вине точно такой же, как и в водке, и в любом другом алкогольном изделии. Распространён миф о полезном воздействии вина и других алкогольных изделий на сосуды и сердечную деятельность, якобы алкоголь способствует расширению сосудов и снижению давления. На самом деле алкоголь растворяет жировую оболочку клеток крови, эритроцитов, и эритроциты начинают слипаться друг с другом, образуя объёмные склейки. И чтобы эти склейки могли двигаться по организму, сосуды вынуждены расширяться. Но такой вид расширения вреден, приводит к изнашиванию сосудов и сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому в пьющих странах основной причиной смертей становятся инфаркты и инсульты, т.е. разрыв сосудов в сердце или в головном мозге.

5. Если пиво имеет меньший градус, чем вино и водка, означает ли это, что оно менее вредно?

1) Да, пиво менее вредно. 2) Нет, пиво более вредно. 3) Вред одинаков.

Почему? Фитоэстроген, широкая аудитория, менее противный вкус (иллюзия безвредности).

Примечание. Пиво варится с таким растением, как хмель. Хмель содержит фитоэстроген – вещество, похожее на женский половой гормон. Потребление пива приводит помимо алкоголизма к феминизации мужчин (растёт живот, появляются жировые отложения на боках, растёт грудь по женскому типу, мужчина теряет интерес к женщинам), и к маскулинизации женщин (уменьшается грудь, на лице появляются волосы, грубеет голос, теряется способность к зачатию ребёнка). Пивной алкоголизм развивается быстрее, чем водочный. Это обусловлено наркотическим воздействием хмеля.

Социальный вред пива. Если у трезвого человека крепкий алкоголь, скорее всего, вызовет защитный рвотный рефлекс, то слабоалкогольные изделия (особенно пиво и коктейли) этот рефлекс подавляют, тем самым постепенно ломая защитные функции организма на алкогольный яд. Кроме того, чем меньше градус алкогольного изделия, тем шире круг потребителей. Вкусовые добавки, сахар, консерванты – всё это в пиво и алкогольные коктейли добавляют для того, чтобы приобщить к употреблению алкоголя пока ещё трезвых людей, у которых крепкий алкоголь вызвал бы рвоту. Таким образом, пиво и алкогольные коктейли являются проводниками к крепкому алкоголю и к алкоголизму.

6. Назовите страну, которая в течение XX века была одной из самых пьяных стран в Европе и в мире, лидировала по циррозу печени и количеству алкоголиков: 1) Россия. 2) Германия. 3) Франция. 4) Италия. 5) Испания.

Примечание. Существует распространённое мнение о том, что пьянство возникает из-за отсутствия культуры питания. И в противовес пьющей России ставят якобы умеренно пьющую Францию. На самом деле, именно во Франции впервые был исследован цирроз печени, и именно Франция лидировала в XX веке по количеству алкоголиков на душу населения. В то же время Россия до 1960-х годов оставалась одной из самых трезвых стран в Европе. При Иване Грозном в Москве был всего лишь один кабак, да и тот закрыли по просьбам жителей города. В начале XX века, когда потребление алкоголя приближалось к трём литрам на душу населения, в России возникло третье трезвенническое движение, возглавляемое графом Львом Толстым и активно поддерживаемым такими известными русскими учёными, как физиолог Иван Петрович Павлов, психиатр Владимир Михайлович Бехтерев и другими. На приходах организовывались многочисленные общества трезвости, выпускались трезвеннические газеты, листовки. И в 1914 году император Николай II разрешил гражданам на их усмотрение закрывать кабаки. И в том же году по воле народа были закрыты все питейные заведения. Алкоголь можно было приобрести и употребить только в ресторанах, куда даже обеспеченные граждане ходили редко, не говоря о простом народе. В период с 1914 года по 1925 год мы были самой трезвой нацией в Европе. Это доказывает, что трезвость как русская традиция сохранялась до середины XX века, за её сохранение и возврат постоянно шла борьба в годы прошлого, идёт она и по сей день.

7. Назовите ключевые причины, по которым люди употребляют алкоголь и/или курят и/или употребляют наркотики.

1) Хотят кайфа. 2) Их не сложно достать/купить. 3) Не знают правды об этих веществах. 4) Стали зависимы от них. 5) Верны все предыдущие варианты. 6) Верны только варианты 2,3,4. 7) Верны 1 и 2 варианты.

Есть три причины, по которым люди употребляют психоактивные вещества. Остальные – следствия или частные случаи этих трёх.

Первая. Могут достать/купить. И чем доступнее по цене, по расстоянию до магазина, по времени и местам покупки и потребления, тем больше употребляют алкоголь, курево, прочие наркотики. Соответственно, чем труднее приобрести, тем меньше людей покупают их. Практика удорожания табачных изделий в несколько раз в Европе и США дала ощутимые результаты снижения потребления табака. Некурящие не стремятся начать подобное дорогое самоотравление, а курящие начинают чаще пересчитывать свои затраты. С алкоголем аналогично. Вряд ли была большая разница в знании вреда алкоголя в 1914 и в 1915 годах. Однако, разница в потреблении алкоголя за год поразительна. 4,7 л к началу 1914 года и менее 0,5 л к концу. Почти в десять раз. Такой результат дало резкое снижение точек продаж почти до полного закрытия таковых.

Вторая. Люди плохо информированы, т.е., не знают правду о воздействии на организм, на общество, имеют ложные стереотипы о потреблении психоактивных веществ, пребывают в информационном вакууме. Почему люди не пьют разбавленный бензин? Ведь у него тоже есть ПДК, при котором он совсем не опасен для здорового человека, и есть концентрация, при которой здоровый человек получит небольшое отравление, его будет «мутить», подташнивать, будет некоторое головокружение. Однако бензин никто не пьёт. Потому что знают, что бензин, даже если его немного разбавить, всё равно останется бензином, то есть ядом для человеческого организма, непивцевым изделием. Однако, алкоголь является таким же ядом, и у него есть схожие свойства: он, как и бензин, хороший растворитель, он тоже горит, тоже легче воды, быстро испаряется, неприятно воняет, и тоже не содержит в себе ничего съедобного. Но об этом в школах не рассказывают. А вместо этого мы видим сцены распития алкоголя в кино, на телеэкране, видим на улицах, дома. Нам предоставляют ложный выбор между потреблением «дорогого и качественного, только по праздникам, и только в меру» и второй вариант псевдовыбора – «пить неумеренно, что попало, где попало, в любых количествах».

Истинный же выбор может быть только между трезвостью и употреблением. Стоя перед таким выбором, человек обладает волей, характером,

ясностью ума. Но как только его выбор останавливается на умеренном употреблении алкоголя, или на пробе курения кальяна, или сигары, то с этого момента его воля начинает подавляться психоактивным веществом, его характер начинает стираться, ясность ума теряется. И следующий выбор между трезвым состоянием и состоянием наркотического кайфа ему будет даваться уже труднее, а самоконтроль будет продолжать теряться по мере увеличения частоты и количеств употребления. Так происходит процесс алкоголизации конкретного человека. Он начинает искать поводы для выпивки, оправдания собственному пьянству. Подсознание человека, затронутое действием ПАВ, начинает подстраивать его на употребление легального наркотика. Появляются отговорки «жизнь такая», «с горя», «с радости», «потому что пятница», «потому что холодно», «меня угостили», и многие другие. Показательным в этом плане является то, что восемь из десяти алкоголиков не признают, что они имеют проблемы с алкоголем.

Третья. Зависимость (сначала психологическая, а затем и физическая). Когда сработали первые две, вступает в силу зависимость. У алкоголиков/наркоманов/курильщиков она физическая. То есть, при отсутствии алкоголя/никотина/, прочих ПАВ человек испытывает физические страдания. Однако, даже мало пьющий человек, как правило, имеет психологическую зависимость. Выражается она в том, что он привык к ритуальным действиям, как то: выпить на праздник, взять алкоголь на природу, ему трудно и лень придумывать, как провести выходной или праздничный день, и вместо веселья и активного отдыха всё сводится к чревоугодию и распитию алкоголя. А из-за наркотических свойств алкоголя рано или поздно пьющий будет желать ощущения привычного кайфа всё чаще, а алкогольные дозы будут всё больше, т.к. организм постепенно вырабатывает толерантность к малым дозам. Так, редкие праздники превращаются в посиделки по пятницам, и вслед за психологической зависимостью начинает развиваться физическая, которая и приводит к алкоголизму и другим видам наркозависимостей.

Блок № 2. Преимущества трезвости.

Каждая команда по очереди озвучивает по одному преимуществу трезвого образа жизни. Если какая-либо команда в течение двадцати секунд не может дать ответ, то она выбывает из гонки. Побеждает команда, которая последней назвала очередное преимущество. Победитель получает три балла.

Примечание. Если дети сами произносят плюсы трезвого образа жизни, то это изначально будут их мысли, и значит, приниматься будут в разы лучше, чем сказанное лектором.

Блок № 3. Кроссворд «Трезвость – это...»

Ведущий раздаёт командам листы с кроссвордом (см. приложение № 6), по одному на команду. Задание – разгадать кроссворд, в котором все слова отвечают утверждению «трезвость – это...». Время выполнения задания – пять минут. После ведущий собирает листы, отдаёт их секретарю/помощнику на подсчёт, и озвучивает правильные ответы. Следует учесть, что возможны не только приведённые варианты, но и другие. Если они подходят по смыслу, если они позитивны, продвигают верные ценности, то следует считать слова правильными, и начислять за них соответствующие баллы. Система начисления баллов: за одно написанное слово – один балл, далее одно слово – полбалла. Итого, для кроссворда из девяти слов максимальный балл составит пять баллов. Основной набор слов-ответов представлен в приложении № 7.

Примечание. Помимо этого можно составить другие кроссворды. Основной задачей является избежание в кроссвордах негативного содержания. Не должно быть упоминания алкоголя, табака, и т. д. Но можно искать в книгах и статьях о трезвости интересные факты, фамилии известных людей-трезвенников и другое.

Блок № 4. Творчество!

Ведущий раздаёт командам чистые листы бумаги, карандаши и объявляет заключительный этап, который может принести команде решающие баллы. Задача каждой команды – рассказать или показать трезвость. Это может быть стих, кричалка или рисунок. Главное условие – отсутствие негативных слов (алкоголь, табак, никотин, наркотик, пьянство, курение, бухать, колоть и пр.), и отсутствие изображения алкоголя, бутылок, сигарет, пепельниц и т. д., в т. ч. зачёркнутых! Команда, выполнившая задание, получает пять баллов. Команда, не выполнившая задание или явно сделавшая задание без всякого старания, не получает ни одного балла.

Примечание. Такое большое количество баллов и отсутствие градаций на оценки качества исполнения задания будет мотивировать команды на создание образа трезвости, их личного и коллективного.

Заключение.

Пока секретарь подводит итоги игры, ведущий может раздать буклеты или дать домашнее задание, или ответить на вопросы детей, если такие

возникли. Далее – оглашение победившей команды, вручение ей приза(ов), если таковые были предусмотрены.

Все блоки можно уложить и в 40-минутный стандартный урок. Но если есть время, то можно провести, например, 1 и 3 блок за 40 минут, а 2 и 4 провести за 20 минут в следующий раз или в другие занятия, если остаётся время. Совсем разрывать по одному блоку не рекомендуется, чтобы не потерять заряжённость информацией от блока №1, выходом которой является создание образа трезвой жизни.

Занятие № 4. Опыты

Цель занятия проста: наглядно продемонстрировать губительное действие легальных наркотиков (алкоголя и табака) и в комментариях правильно расставить акценты трезвеннической пропаганды.

План занятия:

- Опыт с яйцом.
- Влияние алкоголя на потомство.
- Опыты по влиянию табака.
- Опыт с крысами.
- Выводы о социальных и медицинских последствиях влияния алко-

голя.

Перед началом показа опытов нужно уделить несколько минут пройденному материалу. Например, вспомнить, какие есть свойства у алкоголя, сколько тысяч гибнет в России от табака, назвать общие свойства любого наркотика, и др.

Опыт с яйцом. Идея опыта взята из книги П.М. Левитского и В.С. Язловецкого «Вред алкоголя и никотина. Пособие для учителей» (*Левитский П.М. и Язловецкий В.С. «Вред алкоголя и никотина. Пособие для учителей». Киев: Рад. шк., 1987*). Цель опыта: доказать учащимся, что алкоголь задерживает и нарушает переваривание белка, разрушив, таким образом, известный миф о пользе «умеренных» доз алкоголя для пищеварения.

Наиболее упрощённый вариант выглядит следующим образом. Демонстрируем присутствующим куриное яйцо. Интересуемся, слышал ли кто-нибудь распространённый миф о якобы пользе «умеренных» доз алкоголя для пищеварения. Говорим, что белок очень важен для питания организма человека и построения мышечной массы. С этими словами разбиваем скорлупу. Стараемся разделить вытекающий белок поровну в две одинаковые ёмкости (чайные блюдца или прозрачные пластиковые чашки). После этого в одну из чашек наливаем примерно 50-100 граммов обыкновенной воды.

В другую же – 50 граммов этилового спирта. Можно для убедительности предварительно дать понюхать бутылку с этиловым спиртом желающим. Обращаем внимание ребят на происходящее в ёмкостях. В той, где белок смешивается с водой, ничего не происходит, смесь прозрачна. В ёмкости со спиртом проходит бурное свёртывание белка с образованием белого плотного осадка неприятного внешнего вида. Вывод: спирт вызывает свёртывание белков, препятствует перевариванию и усвоению пищи.

Поскольку процесс преобразования белка в нечто неприглядное длится не мгновенно, и для очевидного эффекта нужно три-семь минут, в зависимости от концентрации раствора этилового спирта, то пока идёт процесс в опыте, есть время рассказать следующее:

Влияние алкоголя на потомство. Цитата из книги Фёдора Углова «В плену иллюзий», из главы 6.

Алкоголь действует губительно на детей ещё до их рождения. Народная мудрость учит, что дети не только алкоголиков, но даже употребивших алкоголь однократно перед зачатием, часто рождаются слабыми, отсталыми в развитии, умственно неполноценными или даже мёртвыми.

Законы Древнего Рима запрещали молодым людям до тридцати лет, то есть в годы наиболее активного воспроизводства потомства, пить спиртное. Согласно законам Древней Греции пьяному мужу строго запрещалось сходиться с женой. На Руси жениху и невесте запрещалось употреблять хмельное во время свадьбы.

О влиянии алкоголя на потомство имеются многочисленные данные как врачей, так и учёных. Наблюдения и систематизация патологических отклонений у детей в семьях пьющих и непьющих родителей, проводившиеся в нашей стране ещё до революции, показали следующее (в процентах): умерли в первые месяцы жизни – в семьях пьющих – 43,9, в семьях непьющих – 8,2; оказались недоразвитыми – соответственно 38,6 и 9,8; здоровы физически и духовно – 17,5 и 82,0.

Эти данные убедительно показывают, что в семьях пьющих здоровых детей в пять раз меньше, чем в непьющих, смертность детей там в пять раз выше и больных в три с половиной раза больше. При этом речь идёт не о семьях алкоголиков, а о семьях пьющих. А это значит, что наряду с алкоголиками и пьяницами сюда можно отнести и так называемых «ритуальщиков», и людей, пьющих «культурно».

16 мая 1984 года газета «Известия» в интересной публикации «Быть или... пить? – вот в чём вопрос» привела данные французского исследователя Морреля, проследившего за жизнью четырёх поколений людей, страдав-

ших хроническим алкоголизмом. Вот эти сведения: «В первом поколении – нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором – пьянство в полном смысле; представители третьего поколения страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству и самоубийству; в четвёртом – тупость, идиотизм, бесплодие...» Такого рода уникальные данные позволяют наглядно представить и оценить подлинное бедствие, которое несёт людям алкоголь.

По логике своего воздействия алкоголь беспощаден и к тем, кто пьёт «культурно», и к тем, кто предпочитает иные способы его употребления. Вне зависимости от того, пьёт ли человек у «шалмана» или в ресторане, результат на потомстве сказывается одинаково. Речь идёт о количестве выпитого и о частоте приёмов алкоголя. Чем чаще человек прикладывает к бокалу, чем большую дозу он выпивает, тем больше шансов на то, что этот алкоголь пагубно отразится на его потомстве.

На предыдущих занятиях мы говорили, что алкоголь портит все виды клеток нашего организма. И говорили, что клетки мозга гибнут безвозвратно. Есть в организме человека ещё один вид клеток, который очень важен – половые клетки. Любая рюмка водки, стакан пива, бокал вина повреждают половые клетки. Чтобы мужские половые клетки полностью обновились, должно пройти около трёх месяцев после дня, когда мужчина залил в себя алкоголь. Для женщины ситуация ещё более удручающая. Её половые клетки не обновляются. «Зародыши» яйцеклеток формируются у девочек ещё в утробе матери, и набор половых клеток даётся девочкам один раз и на всю жизнь. Алкоголь является одним из немногих веществ, которые способны проникнуть через оболочку яичников и повредить яйцеклетку. И в последствии такая повреждённая клетка может участвовать в оплодотворении и привести к уродству будущего ребёнка, или даже к мёртворождённому. Чем больше девушка выпила за свою жизнь, тем больше в её организме повреждённых клеток, и тем выше вероятность рождения нездорового ребёнка. Современные данные говорят, что у так называемых «культурно пьющих» родителей дети с аномалиями рождаются в четыре-пять раз чаще, чем у трезвенников. В семьях алкоголиков количество детей с врождёнными патологиями и уродствами достигает 70%.

Эксперименты с табачным дымом.

Принципиальным моментом является то, что опыты с табачным дымом можно демонстрировать только в видеороликах, поскольку на уроке в классе травить живых людей (тем более школьников) ядовитым табачным дымом опасно для здоровья. Статистика Всемирной Организации Здраво-

охранения говорит однозначно: «Каждый восьмой случай смерти, связанный с табаком, происходит в результате вдыхания вторичного табачного дыма (пассивное курение – прим. авторов)» (*Статья «10 фактов о табаке и воздействии вторичного табачного дыма», декабрь 2009; документ находится в открытом доступе на официальном сайте ВОЗ.*

Опыт с бутылками.

Видеоролик опыта дан в приложении № М3. Описание опыта: В две одинаковые пятилитровые пластиковые бутылки наливается вода. В нижней части ёмкостей делаются отверстия с краниками. Сверху к горлышку каждой бутылки присоединяются прозрачные трубки. Прокладкой между трубкой и горлом бутылки служат ватные диски. Прозрачные трубки от двух бутылок соединяются в одну центральную трубку. С другого конца этой центральной трубки прикрепляется мундштук. Получившаяся система представляет собой модель дыхательной системы человека (мундштук – губы курильщика, пластиковые бутылки – его лёгкие). Далее в мундштук закладывается и поджигается сигарета, открываются краники в нижних частях пластиковых бутылок. Под действием силы тяжести вода начинает вытекать из бутылок. При этом в высвобождающееся пространство бутылок начинает затягиваться табачный дым через мундштук. После двух-трёх выкуренных таким образом сигарет на стенках всех элементов системы и ватных дисках остаётся заметная жёлто-коричневая копоть. Сопровождается действие соответствующими комментариями, объясняющими сходство построенной модели с внутренним устройством органов дыхания человека.

Опыт по обнаружению табачного дёгтя и смол.

Видеоролик опыта дан в приложении №М4. Данный эксперимент наглядно демонстрирует последствия постоянного употребления табачного наркотика для лёгких человека. Описание опыта: нехитрое устройство позволяет прокачивать сигаретный дым через бутылку с водой объёмом примерно литр. После того, как через воду прокачивается дым от четырёхсот сигарет (двадцать пачек – примерно месячный объём среднестатистического курильщика), она становится грязно-чёрного цвета и абсолютно непрозрачной. Далее экспериментаторы длительное время кипятят получившуюся жидкость. В результате жидкость испаряется, и в ёмкости остаётся отвратительный и ядовитый чёрный комок с жутким запахом. Это и есть смолы и дёготь, содержащиеся в табаке и осаждающиеся на лёгких курильщика. Вес комка (по сообщению экспериментаторов) – чуть более семи граммов. То есть, ежегодно курильщик осаждаёт в своих лёгких около 80-90 граммов подобной смеси.

Опыт с крысами.

Данный опыт, проведённый учёными над крысами, наглядно демонстрирует деградацию популяции от алкоголя по всем показателям: интеллектуальным, физическим и социальным. Смотрите приложение №М5 (приложения к урокам можно бесплатно скачать с сайта общества трезвости otsar.ru/metodik/).

Домашним заданием может быть просьба найти в интернете информацию по теме «Трезвый отдых».

Занятие № 5. Заключительное.

План занятия:

1. Видеоролик о табаке.
2. Трезвый отдых.
3. Заключительное анкетирование.

О табаке. Видеоролик «Табак как оружие геноцида». В видеоролике дана концентрированная информация о табаке, его влиянии на организм, о лживой пропаганде курения.

Раздел «Трезвый отдых» начните с опроса, кто что нашёл на эту тему, кто каким образом планирует свой отдых. Будет хорошо, если заключением этой темы станет ваш собственный рассказ о вашем трезвом отдыхе, сделанный в виде фотоальбома или мультимедийного слайд-шоу. Детям нужно дать понять, что их умению отдыхать могли бы позавидовать взрослые, которые привыкли весь праздничный день сидеть за столом, употребляя алкоголь и принимая еду в неумеренном количестве. Сама традиция празднования за столом относительно новая в России. До этого праздники проводились чаще на улице, с танцами, песнями, активными играми, хороводами. Стеснение взрослых спеть песню или станцевать обусловлено отрывом от традиций. И алкогольные посиделки – лишь неравноценная, довольно убогая замена красивым и весёлым традиционным праздникам. Так, через трезвость будет вызван интерес детей к народному творчеству, которое поможет укрепить трезвеннические идеи, поспособствует и общему развитию детей, формированию трезвого коллектива.

В заключение занятия проводится анкетирование (см. Приложение № 8). Сравнение входных и выходных анкет даст картину эффективности проведённых занятий.

Итоги апробации Уроков Трезвости в школах Саратова

В течение трёх месяцев, с марта по май 2013 года, в школах, сотрудничающих с Саратовским обществом трезвости, добровольцы молодёжно-

го движения «Трезвый Саратов» проводили запланированные занятия по пропаганде трезвого и здорового образа жизни. Таким образом, был дан старт проекту «Здравый толк». В контур пилотного запуска вошли восемь образовательных учреждений города Саратова: школы №№ 7, 8, 10, 62, 67, 93, лицеи №№ 4 и 15.

Основной трудностью в проведении занятий стал недостаток свободного времени у добровольцев и совмещение его с возможностями организации занятий в школах. Огромную роль в организации взаимодействия сыграли администрации школ и педагоги, курирующие работу с обществом трезвости.

В проведённых занятиях пилотного запуска приняли участие более 250 учащихся восьмых классов. К сожалению, не все лекторы смогли поучаствовать в пяти основных занятиях. Главная причина тому – сложность участия добровольцев в проведении занятий в своё рабочее (для студентов – учебное) время. Этим объясняется и меньшее количество заполненных «входных» и «выходных» анкет – 221 и 157 соответственно.

Анкетирование проводилось анонимно. Для обеспечения большей объективности в ответах перед запуском анкет все добровольцы обговаривали это условие. Таким образом, для соблюдения принципа анонимности представляются лишь результаты анкетирования в целом по всем школам, где оно проводилось. Данные представлены в *Приложениях 1 и 2*.

Приведённые данные анкетирования служат хорошим поводом для размышлений. Мы же вкратце рассмотрим основные интересные моменты.

• Во «входной» и «выходной» анкетах на одинаковый вопрос о причинах употребления алкоголя и прочих наркотиков имеются приятные расхождения. При этом в свободные графы допускалось вписывать несколько вариантов ответа. В ответах на первую лидируют следующие варианты (здесь и далее данные представлены в процентном соотношении):

- Расслабиться/отвлечься – 28,5%;
- Казаться крутыми – 24,0%;
- Зависимость – 13,6%;
- По глупости – 8,1%.

В ответах на последнюю анкету, на выходе, в лидеры выбиваются два научно-обоснованных собриологами фактора – доступность и убеждения людей:

- Расслабиться/отвлечься – 22,3%;
- Казаться крутыми – 17,8%;

- Зависимость – 8,3%;
- По глупости – 10,2%;
- Доступность – 25,5%;
- **Убеждения людей – 19,7%** .

На этой информации делался акцент в выступлениях добровольцев, и хорошо, что она была воспринята частью ребят. Однако, как мы можем заметить, далеко не всеми. Значительная часть не ответила так в «выходных» анкетах. Причина тому, по всей видимости, либо «неусвоение» материала, либо недостаточная убедительность выступающего.

• На вопрос «выходной» анкеты о том, какое из занятий понравилось больше других, были получены следующие ответы:

- 1. Знакомство – 6,4%;
- 2. Информация – 14,6%;
- 3. Игра – 35,0%;
- 4. Опыты – 10,8%
- 5. Позитив – 30,6%

Опрос проводился в последнее из основных, пятое занятие. Информация, полученная непосредственно перед анкетированием, лучше других сохранилась в памяти и показалась наиболее яркой. Вероятно, именно по этой причине данное занятие «набрало» высокий процент.

Лидером же здесь явилось третье (игровое) занятие с результатом 35% от общего числа участвовавших в анкетировании. Тем самым подтверждается один из постулатов скаутского метода – «жизнь через игру». То есть ребятам наиболее ярко запомнилось то занятие, в котором интерактивного общения было больше всего, в котором они могли проявить себя, поспорить в команде, порадоваться полученным баллам за правильные ответы. В связи с этим, конечно, необходимо прорабатывать содержимое занятий в сторону увеличения времени на игровое содержание, включать «интерактив» и в другие занятия.

• В вопросе «выходной» анкеты о наиболее запомнившемся примере (опыте, видеоролике, истории) ребята вывели в лидеры просмотренные видеоролики. В первую пятёрку попал также опыт с яйцом, демонстрирующий воздействие этилового спирта на белковые соединения.

Причинами такого распределения являются, на наш взгляд, не только профессионализм авторов роликов, но и существующая сейчас «культура» увлечения короткими роликами в сети Интернет.

С точки зрения полезности для дальнейшей работы можно сделать следующий вывод: при отсутствии у выступающего добровольца значительно-

го опыта в проведении занятий можно и полезно пользоваться видеороликами, заранее подобранными и проверенными специалистами.

- После проведённых занятий на вопрос о вреде употребления алкоголя малыми дозами 82,2% анкетированных ответили, что алкоголь вреден в любых дозах. К сожалению, почти пятая часть ребят осталась при мнении о безвредности алкогольных изделий.

Для усиления позиций научно-обоснованного неприятия любых доз алкогольного наркотика в следующих циклах «Здорового толка» представляется необходимым делать акцент на различиях между теориями «культурного потребления» и трезвого образа жизни. В идеале необходимо разработать некую игру, с помощью которой школьники наглядно поймут разницу.

- На вопрос о том, собираются ли ребята вести трезвый образ жизни или нет, 95,5% отметили своё намерение жить трезво. И хотя это только «галочка» в анкете, которая ни к чему не обязывает, всё же отрадно, что подавляющее большинство считает трезвый образ жизни нормой. Даже теоретическое желание стремиться к этой норме уже весьма примечательно.

- Интересно трактовать ответы на следующий вопрос «выходной» анкеты: «Хотели бы Вы сами выступать или проводить занятия «Здорового толка» перед младшими классами?»

Более шестидесяти процентов анкетированных отметили, что им это интересно. На наш взгляд, это своего рода скрытая оценка занятий. Таким образом, ребята показали, что им интересен выступающий и его роль. Понятно также, что от слов до дела ещё очень долгий путь. Однако такая позитивная оценка человека, несущего трезвые знания, уже большой шаг.

Итоги

Резюмируя вышеописанное, хотелось бы отметить следующие важные итоги пилотного запуска проекта «Здоровый толк».

- Более 250 учащихся восьмых классов образовательных учреждений, сотрудничающих с обществом трезвости, получили научно-обоснованные знания о трезвости. Данную точку зрения они слышали непосредственно от активной молодёжи, ведущей трезвый образ жизни. В разнообразных формах проведения занятий каждый мог найти себе что-то интересное и запоминающееся. При этом эффект от полученных знаний усиливается личным примером выступающих добровольцев.

- Благодаря проведённому анкетированию имеется пусть пока и не такой обширный, но всё же весьма интересный материал для изучения эффективности пропаганды трезвого образа жизни в школьной среде через

проведение цикла занятий. Результаты анкетирования лягут в основу для дальнейшего развития методов пропаганды, являясь при этом хорошим примером «обратной связи» школьников и активистов молодёжного движения «Трезвый Саратов».

- По итогам пилотного запуска хорошо видна важность позиции администрации школ и педагогов, курирующих работу с обществом трезвости. Понимание необходимости и полезности такой работы, безусловно, самым лучшим образом сказалось на организации взаимодействия между классами и добровольцами – выступающими.

Основная сложность для добровольцев в организации такого взаимодействия – необходимость совмещения общественной деятельности и своей работы (учёбы). На это вряд ли можно каким бы то ни было способом повлиять. Это издержки проведения мероприятий в рамках проектов общественной организации.

- Хорошим итогом проведения занятий явилось формирование у ребят позитивного и интересного образа человека, несущего трезвые знания. Очевидно, что это не приведёт к мгновенному желанию школьников участвовать в серьёзных (не развлекательно-игровых) мероприятиях общества трезвости (гражданских форумах, лекциях, выступлениях и т. д.), однако послужит хорошей основой для дальнейшего восприятия научных сведений о трезвом и здоровом образе жизни.

- Одним из итогов явилось подтверждение принципа скаутского воспитания – «жизнь через игру». Наиболее интересны для ребят игровые формы получения знаний. Чем больше интерактивного взаимодействия с аудиторией, тем больше положительных эмоций и тем сильнее запоминаются полученные в результате игры знания.

Таким образом, была активирована работа центров РОСС в образовательных учреждениях Саратова, скоординирована работа костяка молодёжного движения в рамках данного проекта, разработана и опробована система привлечения школьников к ведению трезвого и здорового образа жизни, проведена предварительная оценка эффективности данной работы. Продолжается работа по увеличению эффективности пропагандистской деятельности.

Все обозначенные итоги пилотного запуска будут учтены в дальнейшей деятельности в рамках не только проекта «Здравый толк», но и в других мероприятиях, организуемых и проводимых саратовским обществом трезвости и молодёжным движением «Трезвый Саратов».



Мотивирующая игра «КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ».

Когда уроки «Здорового толка» прошли в нескольких классах, для продолжения трезвеннической работы предлагалась командная игра «Ключи здоровья». Участвовать в ней могут от пяти до десяти команд, каждая из которых от шести до десяти человек.

Общий принцип игры: имеется десять станций, и каждая команда должна пройти по кругу через все станции. С какой станции начинать прохождение, указывается в путевом листе. Например, команда № 1 идёт по станциям следующим образом: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Команда № 3 идёт так: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2.

Станции могут быть организованы как в классах школы, так и на детской пришкольной площадке и даже в парке, что придаст игре даже больший интерес.

На каждой станции в течение пяти-семи минут команда должна выполнить какое-то задание. За выполненное задание команда получает от одного до трёх «ключей здоровья», в зависимости от качества выполнения. В конце игры у какой команды окажется больше этих ключей, та и победила. Ключами являются напечатанные на плотной бумаге лозунги и цитаты о трезвости. Их можно дополнять красивым изображением ключа или позитивной картинкой соответствующего содержания. Количество ключей должно быть: 10 (станций) умножить на 10 (команд) и умножить на 3 ключа (максимальный балл за выполнение одного задания) – в итоге 300 штук,

если участвует 10 команд. Естественно, не все ключи будут выданы командам, но курирующий станцию должен иметь перед началом максимальное количество, которое может понадобиться.

Предлагается следующий набор надписей для ключей.

1. Трезвые родители – счастливые дети.
2. Трезвые друзья – надёжная опора.
3. Тренируй тело, береги душу, сохрани трезвость.
4. Береги смолоду трезвость и честь.
5. Трезво живёшь – все преграды пройдёшь.
6. Трезвость – это свобода.
7. Трезвые семьи – будущее России.
8. Трезвое застолье – крепкое здоровье.
9. Трезвость – это естественное творческое состояние человека.
10. Трезвость – выбор сильных.
11. Трезвость – естественное состояние человека, семьи и общества.
12. Только трезвая Россия станет великой (хирург Фёдор Углов).
13. Люби свою семью. Умей отвечать за неё (секреты долголетия от Фёдора Углова).
14. Режим работы и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его (секреты долголетия от Фёдора Углова).
15. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут (секреты долголетия от Фёдора Углова).

На каждой станции должен быть свой ведущий (ведущий станции). Их можно набрать среди соратников-учителей, но лучше, если это будут дети, прошедшие уроки здравого толка. Взрослым желательно быть на станциях, непосредственно касающихся темы трезвости, поскольку она является наиболее трудной, вместе с тем основной, которую следует подать максимально эффективно.

Перед началом игры ведущий игры объявляет правила, обозначает, сколько времени даётся на прохождение одной станции (от пяти до семи минут), объявляет место сбора после соревнования, и по сигналу команды разбегаются по станциям. Каждой команде отдаётся путевой лист, в котором отмечается начало (первая для неё станция). Путевой лист смотрите в приложении № 9.

Станции. 1. «Маркиза». 2. «Разрушение мифов». 3. «Зафехтуй сигарету». 4. «Трезвеннический кроссворд». 5. «Аукцион здоровья». 6. «Шапочный бой». 7. «Трезвая скульптура». 8. «Командный круг». 9. «Бадминтонный баскетбол». 10. «Трезвый-резвый».

Подробное описание станций.

Маркиза. Команда выбирает одного участника, он будет угадывать персонажей сказок, фильмов и мультфильмов. Ведущий надевает шляпу на этого участника команды, на шляпу крепит лицом к остальной команде имя героя мультика, фильма или сказки. Имя видят все, кроме того, на ком шляпа, и он может задавать группе любые вопросы про этого героя, но команда может отвечать на них только «да», «нет» или «невозможно сказать». Задача участника – угадать героя. Чем больше героев он угадает за время прохождения станции, тем выше балл. Ведущий оценивает ответы на своё усмотрение. К примеру, можно принять два правильных ответа за один балл (получение одного ключа); четыре ответа оценить в два с половиной балла и более четырёх правильных ответов – три «ключа».

Выбирайте героев мультфильмов непьющих и некурящих. Для проведения игры достаточно десять-двенадцать персонажей. Оставьте школьникам возможность сказать «далее», если они не знают какого-то героя.

Разрушение мифов. Наиболее трудная для ведения станция, в то же время касающаяся непосредственно продвижения трезвости. На отдельных листах бумаги распечатываются по одному мифу. Все листы раскладываются перед участниками надписью вниз. Участники вытягивают один из листочков, дают ведущему, он читает, даёт время на обсуждение 15-20 секунд. Затем, вне зависимости от правильности ответа, поясняет правильный ответ. Пояснение должно занимать 20-25 секунд. Длинное объяснение здесь (в тексте методички) даётся для ознакомления проводящих. Итого, за пять-семь минут реально пройти пять-шесть мифов. Важно понимать, что объяснение с одной стороны не должно быть пространным (т.к. больше вопросов – больше шансов детям заработать баллы), с другой стороны, нужно помнить об основной задаче этой станции: дать информацию о трезвости. По оценке ключами можно распорядиться так: два правильных ответа на развенчание мифа – один ключ, четыре верных ответа – два ключа, пять и более – три ключа. Поскольку мифов много, можно одну из спортивно-двигательных станций заменить на такую же, под №2, соответственно, поделить имеющиеся четырнадцать мифов на две станции, по семь мифов на каждую.

Мифы.

1 миф. Алкоголь согревает в мороз. Так ли это?

1) да; 2) нет 3); наоборот, охлаждает тело; 4) зависит от качества/количества алкоголя.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови.

Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты – лишь иллюзия. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестаёт отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые замерзают насмерть (см. Углов, 2004).

2 миф. Алкоголь улучшает аппетит, способствует пищеварению. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) ухудшает; 4) зависит от количества/качества алкоголя.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма – чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи и постепенно атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным. Возникает гастрит, который может перейти в язву и рак желудка. При разовом приёме дозы алкоголя 100–150 граммов и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (см. Углов, 2004).

3 миф. Алкоголь способствует предупреждению гриппа или простуды. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) наоборот, способствует заболеваемости; 4) зависит от качества/количества алкоголя.

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций (см. Углов, 2004).

4 миф. Полезно ли вино для сердца и сосудов?

1) полезно; 2) вредно; 3) здоровье сердца и сосудов с потреблением алкоголя не связано; 4) зависит от качества/количества алкоголя.

В последнее время во многих газетах появляются сообщения о том, что якобы группа американских (японских, датских и пр.) учёных установила

факт благотворного влияния малых доз алкоголя на здоровье, особенно на деятельность сердечно-сосудистой системы. Эти слухи явно преувеличены, полагает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). И считает полным бредом выпивки с целью предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. По мнению ВОЗ, подобные утверждения основаны не на тщательных научных экспериментах, а инспирированы соображениями коммерческого характера. «Зеленый змей» опасен в любых количествах, заявил на пресс-конференции в Женеве директор программы ВОЗ по вредным веществам Ханс Эмблад. Однако к мнению серьезных учёных не прислушиваются, и по-прежнему нередко приходится слышать, будто бы определённые сорта вин уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования мелких внутрисердечных сосудов показывают глубокие изменения сосудистых стенок со склеротическими наслоениями, как в самих стенках, так и в окружающем их миокарде, возникшие под влиянием вина. Эти изменения в сосудах приводят к ишемии миокарда, то есть к недостаточному кровоснабжению с последующим кардиосклерозом, как и при заболеваниях стенокардией.

Таким образом, употребление вина «для лечебных целей» вызывает поражение сердечно-сосудистой системы в виде алкогольной гипертонии и поражения миокарда. Некоторые люди считают, что коньяк расширяет сосуды, следовательно, может рассматриваться как лечебное средство. Так, человек, имеющий ишемическую болезнь сердца, от водки и вина выдерживается, а вот рюмку коньяка перед сном порой позволяет. Однако научные исследования свидетельствуют лишь об одном: любой алкоголь – всегда яд для сердца и всей кровеносной системы. Совершенно неверным считается мнение, что небольшие дозы алкоголя безвредны или даже полезны для сердечно-сосудистой системы, подобные высказывания допускают только те безответственные специалисты, которые выполняют социальный заказ заправил алкогольной индустрии. Этиловый спирт оказывает повреждающее действие на клеточные мембраны и внутреннюю структуру клеток, способствует развитию дистрофических проявлений. Процесс этот со временем прогрессирует, приводя к кардиосклерозу. Под влиянием алкогольной интоксикации искажается обмен веществ в сердечной мышце, истощаются запасы её энергии, возникают нарушения в проводящей системе сердца, нагрузка на него увеличивается, так как приём даже небольших доз алкоголя приводит к повышению артериального давления. В конце концов, ослабшее под ударами «малых доз» сердце не выдерживает...

5 миф . Выпивший человек может дольше и продуктивнее работать. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) зависит от количества алкоголя; 4) зависит от качества алкоголя.

Под влиянием алкоголя информационная и технологическая составляющие трудовой деятельности, координация движений, точность и скорость выполнения трудовых операций снижаются. Уже при небольшом увеличении дозы и несколько позднее, спустя полчаса-час, работоспособность заметно падает, и дальнейший труд может привести к серьёзному истощению организма. Этим отчасти объясняется тот твёрдо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность, несомненно, уменьшается. То же самое установлено измерением мышечной работы специальными приборами.

Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчётливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго не восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Можно считать доказанным, что приём всего лишь 60 граммов водки снижает мышечную силу примерно на 17 процентов. Были проведены эксперименты, при которых людям давалось немного сухого виноградного вина, и предлагалось выполнить несложные счётные операции, машинописные работы, заучивание текстов наизусть, вдевание нитки в иголку, и т. д., и вывод оказывался всегда однозначным: алкоголь даже в небольших дозах замедлял темп работы, увеличивал число ошибок и неточностей.

«Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт», – плоско шутят пьяницы и алкоголики. Да, человек не вечен. Но каждый нормальный человек должен стремиться прожить как можно дольше и интереснее, сохраняя при этом здоровье (по принципу – не продлить старость, а продлить молодость). Алкозависимые люди живут заметно меньше трезвых, и фактическая старость приходит к ним намного раньше.

6 миф. Алкоголь помогает людям творческих профессий. Так ли это?

1) да, помогает; 2) нет, не помогает; 3) нет, наоборот, мешает; 4) зависит от количества/качества алкоголя.

Алкоголь губит саму возможность творчества. Нарушаются сложные психические процессы – ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедленно и ослаблено и, во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Для творчества нужна интеграция всех психических функций, а сутью алкогольного одурманивания является их разобщение.

Даже при разовом приёме алкоголя, согласно социологическим исследованиям, высшая нервная деятельность сильно снижается на срок от восьми до двадцати дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то мышление становится шаблонным, лишается свежести и оригинальности. У пьющих разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, и в дальнейшем эти высшие свойства человеческого мозга исчезают вовсе. Происходит деградация личности.

7 миф. Алкоголь защищает от радиации. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) наоборот, способствует ухудшению самочувствия; 4) зависит от качества/количества алкоголя.

Учёные исследовали эту проблему и установили, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его. Это соотносится с тем, что алкоголь повышает проницаемость всех защитных барьеров. «Алкоголь не может служить ни профилактическим, ни лечебным противорадиационным средством» (Радиационное поражение головного мозга. – М.: Энергоатомиздат, 1991. с.195). Уменьшение радиационного фона в местах скопления радионуклидов – щитовидной железе, лёгких, спинном и костном мозге – происходит за счёт перераспределения радионуклидов по всему кровяному руслу. Глубокие исследования, проводившиеся с помощью меченых атомов, доказали, что радиация из организма не выводится, а распределяется по ранее не заражённым органам. «Памятка населению по радиационной безопасности» (с. 11) гласит: «Особо обращаем ваше внимание, что многочисленными исследованиями установлено: приём алкоголя не оказывает профилактического действия при облучении организма человека, а наоборот усугубляет развитие лучевого поражения».

Достижение основной цели – ускорение выведения из организма радионуклидов – вовсе не требует привлечения для этого спиртных изделий. (Гродзинский, 1991). В таком случае, рекомендуют врачи-радиологи, нужно пить зелёный чай, который, действительно, выводит из организма радионуклиды.

8 миф. Алкоголь растворяет холестериновые бляшки. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) зависит от количества алкоголя; 4) зависит от качества алкоголя.

Алкоголь может растворять холестериновые бляшки, однако одновременно неизбежно страдает печень, мозг, половые органы. Существуют гораздо более безопасные способы очистки сосудов – занятия спортом и

правильное питание. Стоит также иметь в виду, что само употребление алкоголя провоцирует многие хронические болезни, поэтому отказ от алкоголя может существенно продлить здоровые годы.

9 миф. Ограничение продаж алкоголя и табака ведёт к росту потребления других наркотиков. Так ли это?

1) да, идёт рост; 2) нет, одно от другого не зависит; 3) меньше пьют и курят – меньше употребляют наркотики; 4) зависит от вида ограничения.

История показывает: в периоды резкого снижения продажи алкоголя общая смертность от отравлений суррогатами не возрастает. Это доказывается на материалах периода 1914–1916 годов в России, когда были введены жёсткие антиалкогольные ограничения (Мендельсон, 1916). То же произошло и во время антиалкогольной кампании 1985–1987 годов: после введения ограничительных мер общая смертность упала, что является естественным следствием снижения потребления алкоголя населением. В период действия этого указа отравлений со смертельным исходом было меньше, чем до и после (Немцов, 2001. Подробнее – глава «Законы собриологии»).

10 миф. Алкоголь расслабляет, снимает стресс. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) зависит от количества/качества алкоголя; 4) наоборот, алкоголь вгоняет в депрессию.

Алкоголь создаёт лишь иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозге и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдёт хмель, напряжение оказывается ещё больше, чем до принятия алкоголя. Стресс как бы на время «загоняется в угол». Затем стресс «выходит из тени» и вновь начинает терзать человека. К этому ещё добавляется ослабление воли и разбитость.

11 миф. Продажа алкоголя приносит доходы государству. Верно ли это?

1) да; 2) нет; 3) приносит только убытки.

Убытки от последствий употребления алкоголя в масштабе страны в несколько раз превышают доходы от производства и продажи алкоголя, поступающие в бюджет в виде налогов и акцизов. А значит, фактически алкоголь разоряет и местные, и государственный бюджеты. Пьяные преступления – 80 % всех тяжких преступлений; пьяные пожары, дети-сироты, дети с умственными и физическими недостатками – всё это до 90% следствие употребления алкоголя.

12 миф. Чем традиционно поминали на Руси умерших?

1) водкой; 2) медовухой; 3) киселём; 4) пивом.

У русских традиционными блюдами на похоронах и поминках были блины, кисель и кутья (рис с изюмом), сыто (пшеница с мёдом), нет никаких оснований считать, что в прошлом существовал обычай поминать водкой.

Таким образом, этот «обычай» – странное новшество, а не традиция. Более того, нужно вспомнить о поговорке «напился как дурак на поминках».

13 миф. Алкоголь способствует крепкому сну. Так ли это?

1) да; 2) нет; 3) наоборот, ухудшает сон; 4) зависит от качества алкоголя.

При бессоннице ни в коем случае нельзя прибегать к алкоголю как к снотворному средству. Да, у многих людей хмельные изделия, особенно пиво, вызывают вялость, апатию, сонливость. Но сон под влиянием алкоголя не глубок и не даёт нормального отдыха. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью алкоголя приводит к обратному явлению – жестокой, упорной бессоннице.

Американские учёные из Национального института по проблемам сна пришли к выводу: крепкий сон и алкоголь – несовместимы. Особенно часто мучительное состояние бессонницы возникает у людей, много разъезжающих, вынужденных спать на неудобной гостиничной койке. Некоторые пытаются бороться с бессонницей дозой спиртного. И делают, как показали исследования, огромную ошибку. Вначале алкоголь вроде бы действительно вызывает подобие дремоты. Однако из-за него нарушаются важные глубинные процессы цикличности сна. Человек спит тревожно, встаёт разбитым и не выспавшимся.

14 миф. Каков процент умышленных убийств, хулиганств и изнасилований происходит в нетрезвом виде?

1) 10–25%; 2) 25–40%; 3) 50–70%; 4) 70–90%.

По данным 1971 года, в РСФСР (на территории современной России) в пьяном виде было совершено 74 % умышленных убийств, 91 % хулиганств, 76 % изнасилований (*Источник – «Уголовная статистика и борьба с преступностью», Остроумов С.С., Москва, 1975 г.*).

Зафехтуй сигарету. Желательно подобрать двух ведущих для проведения этой станции, ребят от 14 лет. Для станции необходимо изготовить две поролоновые дубинки, «тямбары». Одну из них можно сделать с тёмным чехлом, другую – со светлым. Основой тямбары будет метровая полиэтиленовая водопроводная труба внешним диаметром 25 мм. На неё надевается теплоизоляция из поролонки нужного диаметра, крепко прикручивается широким скотчем к трубе, для ручки оставляют 12–15 см. Поверх первого слоя поролонки надевают ещё один слой *большого* диаметра, либо тямбара обматывается плотным поролоном до получения необходимой жёсткости (мягкости). Особенно нужно проследить за тем, чтобы конец дубинки был мягким. Один из школьников фехтует с одним из ведущих, другой ведущий следит за соблюдением правил. Должно быть именно фехтование, то есть

учитывается тычок концом тямбары в корпус, и не засчитываются удары наотмашь. Естественно, участников нужно предупредить о запрещённых ударах. Практика проведения игр показала, что соревнование безопасное, несчастных случаев не было. Ключи по конкурсу выдаются субъективно, на усмотрение ведущего.

Трезвеннический кроссворд. Конкурс аналогичен проводимому третьему блоку в третьем занятии семинаров «Здоровый толк», кроссворд аналогичный. Пример смотрите в приложении № 9. Ключи выдаются, например, за два угаданных слова – один ключ, за три-четыре – два ключа, пять и более – три ключа.

Аукцион здоровья. Команда должна найти как можно больше преимуществ трезвого и здорового образа жизни. Повторы не в счёт. Например, «здоровая печень» и «здоровая селезёнка» считаются за одно преимущество – здоровый организм. Ребята могут назвать за пять-шесть минут порядка семи-пятнадцати причин. Баллы соответственно и распределяются: например, за восемь причин – один ключ, за девять-двенадцать – два ключа, более дюжины – два-три ключа.

Шапочный бой. Старинная русская забава. Для станции нужны два ведущих. С одним сражается представитель от команды, другой ведёт подсчёт. Суть игры простая. На двух играющих надеваются одинаковые шапки (например, новогодние матерчатые колпачки), задача игроков – снять шапку с соперника, при этом не дав сделать ему того же самого. Нельзя применять захваты, и никакие другие силовые приёмы. Также нельзя держать свою шапку руками. Если она съехала вбок или налезла на глаза, бой должен продолжаться без поправления. Оценка субъективная, награждение ключами на усмотрение ведущих.

Трезвая скульптура. Команда должна за время проведения станции придумать, как изобразить трезвость с помощью собственных участников команды и, возможно, подручных предметов. Оценка субъективная. Нужно учитывать следующее: количество участвующих в скульптуре, сложность, необычность, общая идея композиции. Если ребята изображают пьяного или укуренного, пусть даже в тюрьме или несчастным и больным, то это, конечно, не является трезвостью. Тут балл должен быть минимален. Занятия спортом, достижение успехов в труде или интеллектуальной деятельности, в творчестве – это соответствует нужному. Идеально – изображение трезвого народа в разных проявлениях, изображение трезвых праздников.

Командный круг. Для проведения необходимо два мяча небольших размеров, один мяч футбольный или волейбольный. Задание первое. Команда встаёт лицом в круг, ребята вытягивают руки. Ведущий кладёт кому-то из участников на руки мяч. Задача команды – прокатить мяч по кругу так, чтобы он не упал в центр круга или из круга. Фактически, команда должна «пустить волну» руками. Две попытки. Если хотя бы одна удачная – один ключ. Задание второе. Команда делает круг пошире, ведущий бросает один из небольших мячей одному из участников. Участники без слов должны бросить мяч друг другу так, чтобы у каждого мяч побывал только единожды и вернулся к первому участнику, либо к ведущему. Две попытки. Если хотя бы одна удачная – ещё один ключ. Задание третье. Аналогично второму заданию, но команде даётся два мяча одновременно, и разным участникам. Соответственно, каждый участник должен держать каждый из мячей единожды, и оба мяча должны вернуться к первым участникам, либо к ведущему. В идеале, ведущих должно быть двое, и каждый следит за своим мячом. Попыток – не ограничено (зато ограничено время на станции), удачная попытка – третий ключ.

Бадминтонный баскетбол. Для игры нужно: набор бадминтонных воланов (5-8 штук), одна корзина для бумаги или картонный ящик. Задача команды – по очереди с определённого расстояния (2,5–3 метра) кидать воланы в корзину, стоящую на полу или на парте. Расстояние подбирается заранее, чтобы попасть было трудно, но возможно. Соответственно, схема подсчёта баллов и выдача ключей – в зависимости от меткости игроков, система начисления баллов за попадания воланов в корзину обговаривается заранее.

Трезвый-резвый. Для проведения станции нужны чистые листы бумаги и цветные карандаши. Задача – каждый участник должен нарисовать симметричную несложную картинку, рисуя одновременно двумя руками. Например, нарисовать бабочку, ёлочку, домик. В разные руки нужно каждому взять карандаши разного цвета. После рисования контуров предлагается равномерно закрасить получившиеся рисунки. Оценка субъективна, т.к. важна не только скорость рисования, но и качество, а также прилежание участников. Конкурс развивает межполушарные связи мозга.

Подведение итогов. Производится простым подсчётом количества набранных командой ключей.



Центры РОСС

Школьные центры РОСС (развитие, образование, самоконтроль, свобода от зависимостей), пропагандирующие здоровый образ жизни по принципу «сверстник – сверстнику», созданы Саратовским обществом трезвости в 2009–2010 учебном году при реализации президентского проекта «Я выбираю здоровье! А ты?». На конкурсе «Здоровая Россия» этот проект был признан Министерством здравоохранения Российской Федерации лучшим молодёжным проектом по пропаганде здорового образа жизни. В этой главе мы расскажем вам, как создать центр РОСС в вашей школе.

Описание проблемы.

Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни проводятся в каждой школе. Это и спартакиады, и лекции о вреде психоактивных веществ (ПАВ), и выступления агитбригад, и много чего ещё. Казалось бы, процент школьников, употребляющих ПАВ, должен неуклонно снижаться. Однако, этого не происходит. Мало того, всё больше и больше подростков попадают в зависимость от табака и алкоголя, а возраст «первой пробы» уменьшается с катастрофической скоростью.

Можно, конечно, бессильно опустить руки и устало сказать: «Дети сейчас совершенно другие. Им говори не говори – всё как о стенку горох».

Можно продолжать проводить те же мероприятия, надеясь, что хоть на кого-то подействуют пугающие аргументы и эмоциональные призывы. Но мы не должны сдаваться или биться лбом о стену. Будем искать решение этой проблемы. Не получится с первого раза – будем пытаться ещё, и так до тех пор, пока острота проблемы не начнёт хотя бы немного снижаться.

Для начала попробуем проанализировать проблему. Давайте подумаем, почему наши попытки воспитать в детях потребность в здоровом образе жизни так тщетны?

Может быть потому, что лишь единицы из нас, взрослых, сумели навсегда отказаться от табака и алкоголя, не употребляя даже глоток вина по праздникам? «Врачу – исцелися сам». Дети, видя такую разницу между проповедуемыми идеалами и реальной жизнью, естественно, не торопятся пополнить ряды тех, кого в обществе воспринимают «белыми воронами». Вправе ли мы их за это винить?

А, может быть, именно так они реализуют возрастное стремление к самостоятельности и независимости? «Запретный плод сладок». Представим себе картинку или фотографию под названием «Я уже взрослый (-ая)». Что скорее всего будет на ней изображено? Косметика? Секс? Те же бутылка с сигаретой? Вот нехитрый набор самой распространённой «взрослой» символики. Настоящие атрибуты взрослости – зрелость суждений, ответственность, самообеспечение и т. д. – не так наглядны, а, следовательно, не так привлекательны для подростков.

Или всему виной желание всё попробовать, испытать на себе, составить собственное мнение о том, о чём так много говорят и сверстники, и взрослые? Все предупреждения о вреде и зависимости разбиваются о детско-наивное: «Да я только разок, только попробовать». Но не пробуют же они прыгать с крыши многоэтажки!

Возможен и внешний вариант: кому-то хочется, чтобы Россия стала страной алкоголиков, сырьевым придатком, умоляющим Запад о культурной и экономической помощи и готовой послушно выполнять все его команды. Победить силой не удалось, вот и бьют по самой уязвимой точке – детям, пропагандируя разврат и вседозволенность, лоббируя законы о «слабоалкогольной» продукции, производя приятные на вкус алкогольные коктейли, чтобы снизить возраст начала употребления и крепче привязать детей к отраве.

Или...

Хотя уже достаточно. Перечислять можно долго – попробуем разобратся с уже названными.

Возможные способы решения проблемы.

Пьющие пропагандисты трезвости. Выход очевиден – искать непьющих. Вот только где искать, если в школах работают такие же люди со своими слабостями и зависимостями? Хорошо, если найдётся на всю школу один трезвенник – а если и одного нет, как тогда? А тогда попробуем поискать среди детей. Не все же они у нас, в конце концов, курят и выпивают! Наверняка есть те, кто в силу воспитания, убеждённости или ещё каких-то причин не бегают на каждой перемене покурить и не связывает хорошее настроение только с приёмом алкоголя. Поедем искать и объединить их, чтобы им легче было противостоять соблазнам и своим примером пропагандировать здоровый образ жизни. В качестве образца для подражания им могут служить активисты молодёжного движения «Трезвый Саратов», принципиально не употребляющие ПАВ, известные спортсмены, ведущие трезвый образ жизни.

Стремление к самостоятельности и независимости можно попытаться реализовать, дав набранной нами группе право самостоятельно придумывать и проводить дела, показывающие выгоду здорового образа жизни. Причём не только те, что традиционно проводятся в школе, но и те, которые придумают сами ребята. Наша задача – ненавязчиво помочь им прийти к успеху и обеспечить правовое пространство их деятельности.

Для понимания всей опасности «первых проб» нужны знания. Сейчас можно без особого труда найти фильмы, видеозаписи лекций, популярные брошюры на эту тему, поискать нужные материалы в Интернете. Особое внимание стоит уделить не «пугательным» доводам (как видим, их убеждающая сила в значительной степени ослабляется уверенностью подростков в том, что все эти последствия могут произойти с кем-то другим, но не с ним), а созданию культа здоровья. «Быть здоровым – это круто!», «Курят только слабаки!» – эти доводы, при наличии их наглядных доказательств в виде крепкого и дружного коллектива «трезвенников», действуют гораздо лучше.

От внешней опасности оградиться сложнее. Запреты здесь не помогут – они только подогреют интерес подростков. К тому же всегда найдутся те, кто будет лоббировать интересы алкогольных и табачных компаний на самом высоком уровне и оплачивать рекламные ролики, направленные, по сути, на уничтожение наших детей. Однако, выход есть и здесь. Если подросток хорошо понимает, кому и зачем нужно ослабление России, какими средствами это достигается и какая роль уготована в этой войне лично ему, то он оказывается перед выбором: помогать врагам своей страны или защищать Родину всеми доступными ему средствами. Выбрав второй путь,

он станет уже неподвластен хитрым рекламным уловкам и никакая сила не заставит его медленно убивать себя. Плюс ко всему, в этом случае сработает и возрастная категоричность подростковых суждений, не признающих полумер и полутонов. Наглядный пример – тот же «Трезвый Саратов».

Вроде бы, всё хорошо. На каждую причину найден вариант решения, причём эти варианты хорошо komponуются между собой. Но пока это не более чем теорема, которую ещё предстоит доказывать практической работой. Попробуем?

Ступеньки к цели.

Начнём с цели. Что мы хотим получить в итоге? Вряд ли стоит пытаться свернуть горы и бороться за то, чтобы абсолютно все наши школьники враз отказались от курения и употребления алкоголя. Для выполнения этой цели нам может не хватить жизни, и мы всегда будем испытывать разочарование, видя, как далеки мы от неё. Тогда что же?

Как вы считаете, будет ли оправданной затрата сил и средств, если за год количество школьников, принципиально выбравших здоровый образ жизни, вырастет вдвое? А на следующий год – ещё в два раза и так далее. И это притом, что в целом по России наблюдается как раз обратная тенденция. Попытаемся в нашей конкретной школе не только остановить падение, но и начать уверенно подниматься. Несомненно, цель достойная. Вот к этому и будем стремиться.

Перенесёмся на год в будущее и представим себе картинку: у нас всё получилось, мы достигли цели и находимся на финальном мероприятии проекта. Что это будет – простой пересчёт тех, кто начинал и тех, кто присоединился к ним? Или интересное дело, самостоятельно подготовленное и организованное нашими активистами и получившее положительные отзывы детей и взрослых? Второе нам нравится гораздо больше – возьмём эту картинку как ситуацию-образец.

Определим ступеньки, на которые необходимо подняться, чтобы эта картинка-образец стала реальностью. Сделать это несложно, если в качестве основных критериев взять самостоятельность и положительные отзывы. Начальная ситуация – оба критерия на нуле: дети лишь исполняют наши задумки. Ступенька первая – поднимаем на полшага критерий самостоятельности: дети придумывают и организуют мероприятие с нашей помощью. Отзывы зрителей здесь не столь важны – главное, чтобы сами участники были довольны своей работой. На следующей ступеньке поднимаем второй критерий: дети опять же работают с нашей помощью, но качество конечного продукта становится выше, и мы получаем положительные

отзывы зрителей. Третья ступенька – полностью самостоятельное дело без учёта отзывов. И, наконец, четвёртая – ситуация-образец.

Понятно, что переход на новую ступеньку совершается не за одно мероприятие. Какие-то ступеньки потребуют многократного штурма, давая участникам необходимый для покорения этой высоты опыт. Главное, не сдаваться и анализировать ошибки, чтобы не повторять их вновь и вновь.

Эти ступеньки помогут нам в течение года определять своё местоположение относительно цели, видеть ближайшие перспективы и концентрировать усилия в самом важном направлении. Мы привели лишь примерную схему – каждый может придумать свою, лишь бы она чётко выстраивала путь к цели и могла служить путевыми ориентирами.

А как же те, кто должен пополнить ряды наших активистов? Это же наша цель – неужели мы о ней забыли? Конечно же, нет. Но одними мероприятиями, пусть даже самыми интересными, их не привлечёшь – здесь важен стиль жизни активистов, их авторитет в школе, привлекательность повседневных сборов и дел. И сейчас мы с вами подумаем, как это лучше сделать.

Первые шаги.

Ещё до набора детей в центр РОСС надо подготовить почву для сборов: обговорить с руководством степень возможной самостоятельности детей (могут ли они проводить свои дела для всей школы или только в определённых классах, с кем обязаны согласовывать свои идеи, имеют ли право критиковать замеченные в школе недостатки и т.д.), утвердить Положение о центрах РОСС, найти постоянное помещение для сборов центра, договориться с классными руководителями тех классов, в которых планируется провести первые дела центра...

Затем приступаем к набору. Очень важно – он должен проходить исключительно на добровольной основе. Это один из трёх важнейших принципов проекта. Любые попытки назначения, взывания к совести и гражданскому долгу, явного и скрытого шантажа даже закончившись успешно, закладывают под весь проект мину замедленного действия, которая раньше или позже взорвёт всё, что будет построено к тому времени. В качестве первого шага можно пригласить в школу активистов «Трезвого Саратова», которые убедительно и интересно расскажут, почему они решили выбрать здоровый образ жизни, что убедило их прекратить употребление ПАВ, покажут фильм, герои которого – такие же подростки, как и те, кто собрался на эту встречу, подробно ответят на все вопросы. Всё это они проводят на Уроках трезвости, описанных в этой брошюре. После Уроков Трезвости

можно провести мотивирующую игру «Ключи здоровья», также приведенную в нашей брошюре.

Следующий шаг – рассказ о тех преимуществах, которые получают активисты центров РОСС кроме пользы для своего здоровья. Наиболее активные из них смогут поехать в весенний и летний лагеря Саратовского общества трезвости за минимальную стоимость, в то время как их сверстники, не работающие в проекте, либо не смогут туда попасть вообще, либо вынуждены будут полностью оплачивать все расходы. Кроме того, между центрами РОСС будет проходить соревнование, по итогам которого активисты центров-победителей будут награждены памятными призами. Плюс ко всему этому – возможность участия в мероприятиях, предложенных обществом трезвости и здоровья, в походах, играх и приключениях, организованных городским штабом РОСС. Для старшеклассников стимулом может послужить и возможность самовыражения, работы на взрослом уровне, реализации своих интересов и притязаний, участия в деле, имеющем общегосударственное значение.

Первый сбор актива надо продумать и подготовить заранее. Он должен быть интересным, ярким и необычным. Можно провести игры на знакомство и командное взаимодействие, попросить каждого коротко рассказать о себе и о том, почему он решил вести здоровый образ жизни (лучше это сделать при выключенном свете, передавая из рук в руки горящую свечу). Затем взрослый проводит «мозговой штурм», на котором ребята придумывают различные интересные дела по пропаганде здорового образа жизни. Все предложения, вне зависимости от их ценности в глазах взрослого, записываются. Из этого списка ребята выбирают одно дело, которое хотелось бы провести первым. Взрослый задаёт вопросы, акцентируя внимание на ключевых моментах организации и проведения дела. Ребята распределяют обязанности по подготовке дела и намечают первые шаги. После небольшой игровой паузы проходит обсуждение сбора: что понравилось, что не понравилось, как сделать лучше. Закончить сбор лучше всего общей песней.

На этом сборе надо хорошо присмотреться к пришедшим и условно разделить их на три категории: «убеждённые» (твёрдо решившие вести здоровый образ жизни), «потенциальные» (пока сомневаются, пришли посмотреть, что и как) и «конформисты» (своего мнения пока нет, пришли только потому, что здесь их друг или лидер компании). Из первых формируем актив, распределяя между ними все важнейшие направления деятельности, вторых делаем их помощниками, а третьих используем пока в качестве исполнителей, делая подстраховку (могут не прийти в самый ответственный

момент). В процессе работы центра в этих группах будут происходить изменения, которые надо отслеживать и учитывать в организации работы.

Сразу после первого сбора куратор, втайне от ребят, подготавливает успешность всех тех первых шагов, которые собирались сделать дети: договаривается с классными руководителями, ищет необходимую информацию, продумывает, какой реквизит понадобится для дела и где его можно взять, находит в запланированном деле «изюминку», которая сможет подогреть интерес детей при потере энтузиазма. В случае, если кто-то из детей не сможет справиться со своей зоной ответственности, будет достаточно лёгкой подсказки, чтобы помочь ему продолжить дело.

Второй сбор желательно сделать вне школы – это может быть выход в лес, выезд на «патрульный тренинг» (его могут помочь провести активисты городского штаба РОСС), посещение Дома трезвости и здоровья (ул. Григорьева, 45) или просто скаутские игры на школьном дворе. Главное, чтобы всем участникам сбора было интересно и весело. Это закрепит интерес участников и поднимет рейтинг центра в глазах остальных школьников. На этом же сборе куратор интересуется ходом подготовки дела и даёт необходимые подсказки.

Когда дело практически готово, проводится сбор «А если?». На нём подробно проговаривается вся последовательность проведения дела, включая его техническую сторону, а затем куратор задаёт организаторам дела вопросы, связанные с возможным незапланированным развитием событий: «А если зрители будут шуметь?», «А если вдруг кто-то из вас заболит и не сможет прийти?», «А если кто-нибудь забудет текст?»... Ребята моделируют эти ситуации и придумывают оптимальные действия в них. Пока для них это скорее игра на находчивость, но в случае, если какая-то из этих или подобных ситуаций действительно произойдёт, они уже будут знать, как поступить.

Первое дело обязательно должно быть удачным! Или, по крайней мере, восприниматься организаторами и участниками именно так. Постарайтесь оградить детей от всякой критики и советов со стороны, как можно было бы сделать лучше. Всё это будет полезным, но позже, когда у детей накопится положительный опыт проведения хотя бы двух-трёх своих дел. А пока, вне зависимости от реальных результатов, ваша реакция только одна: «Молодцы! Несмотря на все трудности, вы очень хорошо справились с организацией этого дела!». Сразу после проведённого дела не следует делать никаких обсуждений. Можно лишь устроить небольшой праздник с чаепитием в честь взятия первой высоты. О том, что можно улучшить в следующий раз, лучше поговорить на очередном сборе. В этот день пусть дети разойдутся по домам с ощущением победы.

На следующем сборе вспомните наиболее удачные моменты дела, попросите участников поделиться своими впечатлениями, ещё раз похвалите всех и спросите, что можно улучшить при подготовке и проведении следующего дела. Все предложения записываются на отдельных листочках и либо крепятся на стену (если помещение целиком ваше), либо складываются в отдельную папку, чтобы перед следующим делом можно было бы их посмотреть и проверить, всё ли учтено, не наступим ли мы «на те же грабли». Особо отметьте, что не надо ждать немедленной реакции. Если после дела ни один человек не решил присоединиться к числу здоровых людей – это ещё не показатель неуспешности дела. Возможно, кто-то задумался над проблемой, засомневался в своём образе жизни, и эти зёрна сомнений позже дадут всходы. На этом же сборе делается заметка о проведённом деле, которую с приложением двух-трёх фотографий можно поместить на «стене здоровья» и направить в Общество трезвости для размещения в газете и на сайте. В заметке желательно дать не только описание хода дела, но и впечатления участников. Если есть внешние положительные отзывы – обязательно приложите и их. По этой информации в Обществе трезвости и Министерстве образования области будут судить о деятельности вашего центра РОСС и определять победителей, так что не жалейте красок в описании того, как здорово у вас всё получилось. Важной частью этого сбора является и выбор нового дела. Никаких пауз для «отдыха» быть не должно. Закончено одно дело – сразу же начинайте готовить следующее. Спросите ребят, в чём им не удалось быть самостоятельными. А что из того, что пришлось делать (открыто) вам, они смогут в следующий раз сделать сами? Кого можно попросить о помощи? Ведь самостоятельность – это не запрет на привлечение других. Главное, чтобы ребята не ждали, пока взрослый им что-то предложит, а сами обращались за конкретной помощью.

Кроме цепочки дел для других, в центре должны быть и внутренние интересные дела. Именно они, в первую очередь, помогут привлечь к деятельности центра новых школьников. Это может быть и участие вашей команды в спартакиаде РОСС, празднование дня рождения вашего центра (для начала можно хоть каждый месяц, заодно совместив и с празднованием дней рождения членов центра), дня Первого дела (в этот день можно поговорить о том, насколько центр продвинулся в своей работе), проведение игр (в том числе и на местности), встреч с известными людьми. А если бы удалось организовать для членов центра совместное посещение бассейна или тренажерного зала – было бы просто замечательно! Интересная внутренняя жизнь центра послужит созданию особого стиля жизни, который, наряду с пониманием цели и цепочкой конкретных дел, является одним из компонентов успешной деятельности.

Условия успешной работы

И напоследок о том, что ещё может повлиять на социально-психологическое здоровье центра РОСС как сплочённой команды единомышленников. В книге М.Б. Кордонского и В.И. Ланцберга «Технология группы» (кстати, очень советуем почитать!) приведены условия, необходимые для успешной работы:

Условие	Что оно даёт	Метод его создания
1. Наличие целей и задач деятельности группы.	Определяет самый смысл её существования	Выбор целей и задач лидером до создания группы.
2. Ценностное и общепсихологическое единство членов группы.	Повышает её эффективность за счёт снижения числа конфликтов	Корректность, адекватность в решении проблемы «кадров».
3. Наличие текущих рабочих трудностей.	Способствует «естественному» отбору, взаимной «притирке» и, как следствие, формированию коллектива.	Выбор задач, в ходе решения которых могут возникать различные препятствия, трудоёмких работ; нетерпимость к потребительству внутри группы.
4. Наличие внешнего фронта борьбы (например, с бюрократической системой, обывательским окружением), в ходе которой приходится жертвовать личными благами ради идеи.	Способствует сохранению чистоты рядов членов группы.	Выбор соответствующих целей и методов работы.
5. Постоянное обновление идей, форм, методов работы, состава; смена лидеров, ролей функционеров.	Снижает физиологическую и психологическую усталость, отодвигает начало старения.	Поиск новых идей, методов, форм; широкое общение с другими клубами; наращивание актива; введение сменяемости лидеров, регулярного глобального коллективного анализа



ОПЛОТ трезвой жизни

Областной палаточный лагерь общества трезвости («ОПЛОТ»), который традиционно проводится в первые недели июля, ориентирован на подростков и призван помочь им стать социально-полезными членами общества. Опираясь на ведущие возрастные особенности подросткового возраста, включающие стремление быть в коллективе единомышленников, тягу к риску и приключениям, желание приобрести умения и навыки, которые могут пригодиться в реальной жизни, лагерь строится как система формирования личностных убеждений, полезных умений и стрессоустойчивости. Она реализуется в виде добровольного поэтапного преодоления бытовых и программных трудностей, осуществляемого на групповом и индивидуальном уровнях.

Базовыми принципами лагеря являются:

- – трезвый и здоровый образ жизни, без которого любые личностные достижения теряют смысл;
- – добровольность участия, позволяющая детям осуществлять свой выбор и принимать участие только в тех делах, которые им интересны;
- – реальное самоуправление, при котором все вопросы внутриотрядной жизни решают сами дети, а взрослые лишь помогают им и обеспечивают безопасность;
- – право на ошибки, подразумевающее, что невозможно научиться новому, не экспериментируя и не делая ошибок. Важно вовремя замечать их,

минимизировать их последствия, анализировать причины и разрабатывать альтернативные варианты достижения цели;

- – разнообразие видов деятельности, позволяющее охватить интересной жизнью максимальное количество участников;

- – открытость, дающая возможность приглашать к участию в лагере не только скаутов и требующая разработки программы, не зависящей от уровня начальной подготовки участников.

подавляющее большинство участников лагеря приезжает организованными группами, сформированными в учебных и социозащитных учреждениях, под руководством педагогов, хорошо знающих личностные особенности каждого члена группы. Это позволяет организаторам лагеря начать работу с подростком не с чистого листа, а опираясь на уже достигнутые умения и навыки. После окончания смены отряд продолжает работать в городе, чтобы поддержать и развить лагерные достижения. Для участников-одиночек существует сводный отряд, руководит которым опытный педагог, хорошо знающий методику работы и умеющий найти подход к детям. Для закрепления полученных результатов сводный отряд продолжает работать и в учебное время.

Отряды работают по принципу самообслуживания и самоуправления, что позволяет подросткам повышать свой уровень ответственности. В них всегда есть опытные скауты, готовые взять на себя решение возникающих проблем и научить других необходимым умениям. Взрослый педагог помогает им и обеспечивает безопасность, стараясь без необходимости не влиять на решения подростков.

Для обеспечения интереса подростков к программе лагеря, её разрабатывают и проводят сами подростки, проявившие высокую активность и ответственность в предыдущих лагерях. Степень интереса они измеряют по собственным ощущениям, что позволяет в наибольшей степени учитывать их возрастные особенности и стремления. Часто перед составлением программы лагеря проходит открытый сбор идей, в котором любой подросток области может высказать свои мысли и пожелания. Ещё одно необходимое качество программы – её полезность, возможность проверить и развить личностные качества, научиться полезным для жизни умениям и навыкам. Подготовленный вариант программы утверждается взрослым руководителем программы, который на взрослом уровне несёт ответственность за её безопасность и реализацию.

Поскольку уровень подросткового стремления к риску и приключениям глубоко индивидуален и зависит от таких факторов, как физиологические особенности, семейное воспитание, социальное окружение, соответ-

ствии физического и психологического возраста и т.д., программа является многоуровневой и даёт возможность каждому участнику самостоятельно определить оптимальную для себя нагрузку.

- **Базовый уровень** – общий для всех участников лагеря, независимо от возраста и должности в лагере. Он подразумевает соблюдение принципов трезвого и здорового образа жизни, норм общения и морали, правила техники безопасности.

- **Первый уровень** – жизнь на природе. Для многих городских подростков, привыкших к комфорту и компьютерным играм, жизнь в палатке, приготовление пищи на костре, обилие комаров уже сами по себе являются экстремальными элементами. Дети получают удовольствие от того, что преодолевают эти трудности, перебарывая желание позвонить домой и попросить родителей забрать их. В программе они участвуют эпизодически, так как их тяга к приключениям является полностью реализованной на данном уровне. Как показывает практика, во второй день смены таких подростков остаётся очень мало, а остальные успешно переходят на программный уровень.

- **Второй уровень** – программный. Программа лагеря составляется подростковым активом так, чтобы учесть разнообразные интересы участников лагеря и дать им полезные для жизни умения и навыки. Так как участие в мероприятиях добровольное, программа занимает практически всё время лагеря с необходимыми перерывами на еду, сон и купание. Те, кому станет тяжело, смогут просто не участвовать в каком-то из мероприятий. Помимо спортивных, творческих, интеллектуальных состязаний, программа включает в себя большое количество ролевых и деловых игр, военизированных игр на местности, которые позволяют ненавязчиво реализовывать патриотическую тему, давая подростку почувствовать себя защитником Родины. Традиционными для лагеря стали вечерние костры и ночные игры, пользующиеся большой популярностью. Большинство участников лагеря, приехавших впервые, полностью реализуют себя на этом уровне и после лагеря рассказывают друзьям, как стойко они защищали Русь от нашествия «половцев», мужественно освобождали «заложников», и самоотверженно обороняли лагерь от ночных «террористов».

- **Третий уровень** – скаутские испытания. Так как на этом уровне увеличивается возможность потенциального риска, одних общих правил становится уже недостаточно. От участников требуется самодисциплина, наличие волевых качеств. Желающим попробовать свои силы на этом уровне предлагается сдать скаутский минимум – прочитать и пересказать две страницы иллюстрированного текста, включающего общие сведения о ска-

утской организации и скаутские законы. Это позволяет увидеть, способен ли подросток заставить себя выбрать время, свободное от интересной программы, и выучить необходимую информацию. Кроме того, сдавая минимум и вступая в скаутскую организацию, подросток добровольно берет на себя дополнительные обязательства по соблюдению скаутских законов. Все скаутские испытания направлены на формирование волевых качеств личности, повышение стрессоустойчивости, отработку умения быстро оценивать ситуацию и принимать ответственные решения. Ни одно из испытаний не является обязательным, подросток может выбирать только те из них, которые заинтересовали его. Допуск к прохождению испытания даёт руководитель отряда, хорошо знающий личностные и физиологические особенности претендента. Прохождение испытаний контролируется взрослыми педагогами и совершеннолетними опытными скаутами. В качестве примеров испытаний можно привести наиболее популярные: «Дневная сова» (днём 12 часов проходить с завязанными глазами, участвуя во всех отрядных делах), «Рыбка» (промолчать 12 часов), «Спящий паук» (связать из веревок гамак и провести в нём 12 часов ночью), «Охотник за привидениями» (пройти по тропинке в ночном лесу одному, шагом, молча и без фонарика. Те, кто прошёл это испытание раньше, обеспечивают безопасность трассы и пугают сдающего.), «Три орлиных пера» (сдаётся трое суток подряд – сутки молчать, сутки не есть приготовленной пищи и сутки провести в лесу недалеко от лагеря, соорудив шалаш и приготовив еду). Этих испытаний хватает даже самым заядлым любителям приключений.

• **Четвёртый уровень** – специальные программы. Они реализуются совместно с другими организациями и позволяют расширить используемые формы работы, познакомить подростков с интересными профессиями, дать возможность попробовать свои силы в новой деятельности. Традиционными специальными программами летних лагерей являются: «Во славу Отечества» (совместно с СГТУ и общественной организацией ветеранов локальных войн «Боевое братство»), «Подросток и Закон» (совместно с УВД и УФСКН), «Школа дружбы» (совместно с национальными диаспорами), «Спасатель» (совместно с МЧС), «Трезвая застава» (совместно с молодёжным движением «Трезвый Саратов») и др. Реализуемые в принципиальной для лагеря интересной форме, они позволяют подросткам не только участвовать в увлекательных приключениях, но и получить начальные профессиональные навыки, задуматься о выборе профессии и жизненной цели. Наиболее популярные из них, например «Во славу Отечества», успешно реализовывались и в виде отдельных смен лагеря.

• **Пятый уровень** – работа в штабной команде. Этот уровень реализует не столько собственные интересы подростка, сколько его желание помогать другим. Штабисты разрабатывают и проводят программу лагеря, обеспечивают прохождение испытаний, проводят постройку и разборку лагеря. Это даёт им практический опыт ответственного отношения к делу, осознание своей полезности для общества. В учебное время штабисты координируют работу скаутских отрядов города, проводят обучение новых отрядов.

Стоимость участия в лагере «ОПЛОТ» в десятки раз ниже, чем в стационарных лагерях. Общество трезвости и здоровья проводит эти лагеря для воспитания саратовских подростков, а не для извлечения какой бы то ни было прибыли. В те годы, когда часть средств на проведение лагеря выделялась из средств президентского гранта или субсидировалась правительством области или города, участие в лагере было полностью бесплатным или включало символический организационный взнос в триста рублей. Таким образом, лагерь был доступен абсолютно для всех слоёв населения. В 2013 году, при полном отсутствии грантового финансирования и субсидий, взнос участника лагеря составил три тысячи рублей за десять дней смены. При этом от уплаты взноса были освобождены дети из приёмов, малоимущих и многодетных семей.

В настоящее время методика организации лагеря «ОПЛОТ» обеспечивает устойчивый интерес подростков, ещё не вступивших в конфликт с законом, хотя организаторы лагеря отмечают заинтересованность подростков, уже второй год присылаемых Комитетом по делам несовершеннолетних города Энгельса. Сейчас ведётся разработка специальной программы для тех, кто уже нарушал закон, но для её реализации требуется дополнительное снаряжение и оборудование, например, лазертаг, который пользуется у подростков устойчивой популярностью, но слишком дорог для большинства из них.

В целом методика организации лагеря «ОПЛОТ» является уникальной как по сравнению со стационарными детскими оздоровительными лагерями, которые не могут обеспечить полноценную реализацию подросткового стремления к риску и поддержку подростков в учебное время, так и по сравнению со скаутскими лагерями, программа подавляющего большинства которых рассчитана на определённый уровень базовой подготовки участников.

Сравнительная таблица основных отличий лагеря «ОПЛОТ»
от Детского оздоровительного лагеря (ДОЛ)

№	ДОЛ	ОПЛОТ
	Высокая стоимость участия за счёт необходимости оплаты персонала и амортизации оборудования	Низкая стоимость участия. Руководители работают на волонтерских началах. Нет дорогих корпусов, большого штата.
	Ориентирован на комфорт. Чем меньше трудностей приходится преодолевать детям – тем лучше.	Ориентирован на преодоление трудностей. Уровень трудностей определяют сами участники лагеря.
	Низкий уровень самообслуживания (уборка постелей, мытьё полов, уборка территории). Самообслуживание воспринимается как обязанность. Формируется потребительское отношение («вы нам должны»).	Высокий уровень самообслуживания (обустройство стоянки, приготовление пищи, организация отрядной жизни). Самообслуживание воспринимается как достижение («если не мы, то кто же»).
	Программу лагеря готовят взрослые, ориентируясь на своё представление об интересе детей. До заезда в лагерь дети не могут повлиять на программу.	Программу лагеря готовят сами дети, ориентируясь на свои интересы и пользу. До заезда в лагерь любой может прочитать программу, внести свои предложения.
	Нет продолжения работы во время учебного года. Достиженные положительные статусы не закрепляются вне лагеря, выявленные интересы не развиваются.	Работа продолжается в учебное время в отрядах. Все статусы, достижения, выявленные интересы сохраняются и развиваются в отряде и в организации.
	Успехи в личностном росте детей отмечаются устно или в виде грамот на закрытии лагеря. Нет символики, оперативно реагирующей на повышение статуса, приобретение новых умений.	Существует система нашивок, оперативно отмечающих успехи подростка, поощряющая его к дальнейшему развитию на протяжении смены лагеря. Нашивка понятна всему лагерю и повышает статус.

	<p>Возрастное стремление подростков к риску реализуется чаще всего через нарушение правил лагеря (самовольное купание, уход за территорию). Риск не контролируется.</p>	<p>Стремление к риску реализуется через программные мероприятия под контролем взрослых. Есть возможность постепенного повышения уровня риска.</p>
	<p>Обслуживающий персонал лагеря не вовлечён в программу. Иногда подаёт отрицательный пример.</p>	<p>Весь персонал лагеря вовлечён в программу и живёт по тем же правилам, что и дети. Есть единая система требований.</p>
	<p>Вожатые не всегда обладают достаточным профессиональным опытом, в начале смены плохо знают детей.</p>	<p>Отрядами руководят опытные педагоги, знающие детей на протяжении нескольких лет.</p>
	<p>Самоуправление зачастую формально, дети могут решать только ограниченный круг вопросов.</p>	<p>Дети получают опыт реального самоуправления. Сами руководят отрядами и программой лагеря. Решают все важные вопросы кроме относящихся к обеспечению безопасности.</p>

Приложение № 1.

АНКЕТА

первого занятия проекта «Здравый толк»
(заполняется индивидуально)

Предлагаем Вашему вниманию анкету, разработанную активистами молодёжного движения «Трезвый Саратов». Ваши искренние ответы на вопросы позволят выяснить, как относится современная молодёжь к употреблению алкоголя, табака и прочих наркотиков. Анкета является анонимной – подписывать её не надо.

*Выберите и отметьте **один** наиболее подходящий (по Вашему мнению) вариант ответа.*

В некоторых вопросах сообщается о возможности отметить несколько вариантов ответа.

1. Чем Вы чаще всего занимаетесь в свободное время?

(здесь можно выбрать несколько вариантов ответа)

- 1. Читаю;
- 2. Сажу за компьютером;
- 3. Слушаю музыку или играю на музыкальном инструменте;
- 4. Гуляю на улице;
- 5. Посещаю театры, кинотеатры;
- 6. Занимаюсь спортом;
- 7. Общаюсь с друзьями;
- 8. Занимаюсь в кружке, студии, клубе;
- 9. Другое (укажите). _____

2. Часто ли Вам приходится слышать о вреде алкоголя, табака и прочих наркотиков?

- 1. Несколько раз в день;
- 2. Несколько раз в неделю;
- 3. Несколько раз в месяц;
- 4. Несколько раз в год;
- 5. Не слышал никогда.

Если Вы выбрали 5 вариант, то пропустите, пожалуйста, вопрос № 3, – переходите к вопросу № 4.

3. Укажите основной источник информации о вреде алкоголя, табака и прочих наркотиков:

- 1. Видеоролики и статьи в Интернете;
- 2. Телепередачи;
- 3. Разговоры с родителями и родственниками;
- 4. Разговоры со сверстниками;
- 5. Уроки в школе;
- 6. Другое (укажите). _____
- 3. Затрудняюсь ответить.

4. Если речь заходит об употреблении алкоголя, табака или прочих наркотиков, к чьим словам Вы прислушиваетесь?

- 1. Друзья и знакомые;
- 2. Родители и родственники;
- 3. Работники правоохранительных органов;
- 4. Учителя и педагоги в школе;
- 5. Врачи-наркологи;
- 6. Учёные и журналисты солидных изданий;
- 7. Ни к кому не прислушиваюсь;
- 8. Другое (укажите). _____

5. Как Вы считаете, употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков – это:

(здесь можно выбрать несколько вариантов ответа)

- 1. Нормальное явление;
- 2. Безобидное увлечение;
- 3. Желание поддержать компанию;
- 4. Навязанные убеждения;
- 5. Распушенность;
- 6. Вредная привычка;
- 7. Болезнь;
- 8. Результат широкой доступности;
- 9. Другое (укажите). _____

6. Считаете ли Вы никотин наркотиком?

- 1. Да, никотин – это наркотик;
- 2. Нет, никотин – не наркотик;
- 3. Зависит от количества употребления;
- 4. Затрудняюсь ответить.

7. Считаете ли Вы алкоголь наркотиком?

- 1. Да, алкоголь – это наркотик;
- 2. Нет, алкоголь – не наркотик;
- 3. Зависит от количества употребления;
- 4. Затрудняюсь ответить.

8. Есть ли среди Ваших друзей люди, периодически употребляющие алкоголь, табак или прочие наркотики?

- 1. У меня много таких друзей;
- 2. У меня мало таких друзей;
- 3. У меня нет таких друзей;
- 4. Затрудняюсь ответить.

9. Что, на Ваш взгляд, побуждает людей попробовать алкоголь, табак или прочие наркотики?

(здесь можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1. Так принято в семье;
- 2. Компания друзей;
- 3. Неумение отказаться, когда настойчиво предлагают;
- 4. Любопытство, желание испытать новое ощущение;
- 5. Стремление показать свою взрослость;
- 6. Душевное переживание;
- 7. Отвращение к всевозможным запретам;
- 8. Другое (укажите). _____

10. Если Вы не собираетесь попробовать алкоголь, табак или прочие наркотики, то почему (здесь можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1. Нет желания;
- 2. Знаю, что это вредно для моего здоровья;
- 3. Думаю, что этот поступок расстроит родных и близких людей;
- 4. Думаю, что этот поступок осудят друзья;
- 5. Считаю, что это просто глупо;
- 6. Опасаюсь наказания;
- 7. Боюсь втянуться;
- 8. Нет средств для приобретения алкоголя, табака или прочих наркотиков;
- 9. Другое (укажите). _____

11. Хотели бы Вы, чтобы Ваши будущие дети сохранили природную трезвость (никогда не употребляли алкоголь, табак или прочие наркотики)?

- 1. Да, я хочу, чтобы они жили трезво;
- 2. Мне всё равно.

12. Хотели бы Вы жить в абсолютно трезвом мире, чтобы не было алкоголя, табака и прочих наркотиков?

- 1. Да, хотел бы;
- 2. Нет, не хотел бы;
- 3. Затрудняюсь ответить.

Пожалуйста, укажите некоторые сведения о себе

13. Ваш пол:

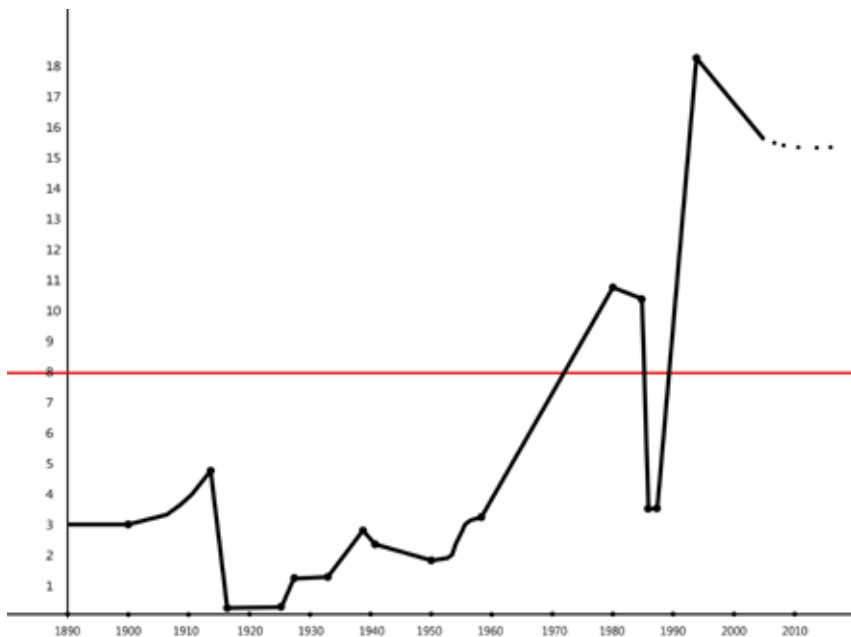
- 1. Мужской;
- 2. Женский.

14. Ваш возраст (укажите число полных лет) _____

Благодарим Вас за проявленный интерес и искренние ответы!

Они помогут сделать проект более интересным и полезным.

Надеемся, Вам понравятся предстоящие занятия проекта «Здравый толк»!



Приложение № 2. График потребления алкоголя в России (начало XX века – наши дни)

Приложение № 3. Протокол игры «Трезвый марафон»

Дата «___» _____ . ____ года Место проведения: _____

Команды	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Сумма баллов
Команда №1					
Команда №2					
Команда №3					

Победитель: команда _____

Занятие провели: _____

Приложение № 4. Викторина «Правда или миф», бланк для раздачи командам.

Название команды _____

Задание: обведите кружком варианты ответов, которые считаете правильными.

1. Является ли алкоголь пищевым продуктом?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от того, в чём содержится.

2. Назовите орган человеческого организма, который страдает от алкоголя более всего, даже при однократном употреблении.

1) Печень. 2) Желудок. 3) Сердце. 4) Мозг. 5) Селезёнка.

Можем ли мы увидеть результаты воздействия алкоголя на человека, не применяя специальное оборудование?

1) Да. 2) Нет. Поясните ответ: _____

3. Говорят, курение помогает расслабиться. Так ли это?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от обстоятельств.

Почему? _____

4. «Вино полезно для сердца». Так ли это?

1) Да. 2) Нет. 3) Зависит от количества/частоты выпитого.

5. Если пиво имеет меньший градус, чем вино и водка, означает ли это, что оно менее вредно?

1) Да, пиво менее вредно 2) Нет, пиво более вредно 3) Вред одинаков.

Почему? _____

6. Назовите страну, которая в течение XX века была одной из самых пьяных стран в Европе и в мире, лидировала по циррозу печени и количеству алкоголиков.

1) Россия. 2) Германия. 3) Франция. 4) Италия. 5) Испания.

7. Назовите ключевые причины, по которым люди употребляют алкоголь и/или курят и/или употребляют наркотики.

1) Хотят кайфа. 2) Их не сложно достать/купить. 3) Не знают правды

об этих веществах. 4) Стали зависимы от них. 5) Верны все предыдущие варианты. 6) Верны только варианты 2, 3, 4. 7) верны 1 и 2 варианты.

Баллы: _____

Приложение № 5. Подсчёт баллов викторины «Правда или миф».

1. Является ли алкоголь пищевым продуктом?

1) Да. **2) Нет.** 3) Зависит от того, в чём содержится.

/ 0 или 1 балл/.

2. Назовите орган человеческого организма, который страдает от алкоголя более всего, даже при однократном употреблении.

1) Печень. 2) Желудок. 3) Сердце. **4) Мозг.** 5) Селезёнка.

Можем ли мы увидеть результаты воздействия алкоголя на человека, не применяя специальное оборудование?

1) Да. 2) Нет. Поясните ответ: **нарушения речи, внимания, координации движений, безрассудность и безнравственность поступков** (должно быть написано хотя бы одно) /от 0 до 2 баллов/.

3. Курение помогает расслабиться. Так ли это?

1) Да. **2) Нет.** 3) Зависит от обстоятельств.

Почему? **Никотиновая зависимость, напряжение вызвано ей, а точнее – синдромом отмены от длительного некурения.** /от 0 до 2 баллов/

4. «Вино полезно для сердца». Так ли это?

1) Да. **2) Нет.** 3) Зависит от количества.

/0 или 1 балл/.

5. Если пиво имеет меньший градус, означает ли это, что оно менее вредно, чем крепкие алкогольные изделия?

1) Пиво менее вредно. **2) Пиво более вредно.** 3) Вред одинаков.

Почему? **Хмель / фитоэстроген (пивной алкоголизм труднее лечится), социальный вред** (хотя бы одно)

/от 0 до 2 баллов/.

6. Назовите страну, которая в течение XX века была одной из самых пьяных стран в Европе и в мире, лидировала по циррозу печени и количеству алкоголиков.

1) Россия. 2) Германия. **3) Франция.** 4) Италия. 5) Испания.
/0 или 1 балл/.

7. Назовите ключевые причины, по которым люди употребляют алкоголь и/или курят и/или употребляют наркотики.

1) Хотят кайфа. 2) Могут достать/купить. 3) Не знают правды об этих веществах. 4) Зависимость. 5) Верны все предыдущие варианты. **6) Верны только варианты 2, 3, 4.** 7) Верны 1 и 2 варианты. /0 или 1 балл/.

Приложение № 6. Бланк Кроссворда

Название команды _____

Что у вас ассоциируется с трезвостью? Чему трезвость способствует?

Трезвость – это...

					т			
					р			
					е			
					з			
					в			
					о			
					с			
					т			
					ь			

Количество баллов: _____

Приложение № 7. Ответы на кроссворд.

	с	ч	а	с	т	ь	е												
					д	р	у	ж	б	а									
				у	с	п	е	х											
					р	а	з	в	и	т	и	е							
							в	о	л	я									
						с	в	о	б	о	д	а							
								с	и	л	а								
					с	о	в	е	с	т	ь								
з	д	о	р	о	в	ь	е												

Одно слово – 1 балл, каждое следующее – 0,5 балла.

Примечание. Во второй сверху ряд вписывается также «правда», в третьем с конца – «смех», «свет». Во второе с конца: «радость», «доброта», «красота», «ясность». Все ответы считать правильными. Возможны и другие варианты, оцениваются на усмотрение ведущего.

Приложение № 8. Выходная анкета.

АНКЕТА

пятого занятия проекта «Здравый толк»
(заполняется индивидуально)

Предлагаем Вашему вниманию анкету, разработанную активистами молодёжного движения «Трезвый Саратов». Ваши искренние ответы на вопросы позволят выяснить, насколько интересно и полезно прошли занятия «Здрoвoгo тoлкa», а также помогут улучшить их содержание и наполнение. Анкета является анонимной – подписывать её не надо.

*Выберите и отметьте **один** наиболее подходящий (по Вашему мнению) вариант ответа.*

В некоторых вопросах сообщается о возможности отметить несколько вариантов ответа.

15. Сколько занятий проекта «Здравый толк» Вы посетили? (впишите число занятий от 1 до 5).

_____ ;

16. Понравились ли Вам проведённые занятия «Здорового толка»?

- 1. Да, очень;
- 2. Да, нормально;
- 3. Нет, не очень;
- 4. Нет, они скучные.

17. По Вашему мнению, какое из занятий самое запоминающееся?

- 1. Знакомство;
- 2. Информация;
- 3. Игра;
- 4. Опыты;
- 5. Позитив;

18. Какой пример (опыт, видеоролик, история) Вам запомнился больше всего:

(напишите кратко названия или действующих лиц, можно указать несколько примеров)

- _____ ;
- _____ ;
- _____ ;
- _____ ;
- _____ ;

19. Что, на Ваш взгляд, стоило бы добавить в занятия или уделить чему-то больше внимания?

- 1. Нужно больше опытов;
- 2. Нужно больше игр;
- 3. Нужно больше видеороликов;
- 4. Нужно больше интересных фактов;
- 5. Другое (укажите) _____
- 6. Затрудняюсь ответить

20. Как Вы считаете, употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков – это:

(здесь можно выбрать несколько вариантов ответа)

- 1. Нормальное явление;
- 2. Безобидное увлечение;
- 3. Желание поддержать компанию;
- 4. Навязанные убеждения;
- 5. Распущенность;
- 6. Вредная привычка;
- 7. Болезнь;
- 8. Результат широкой доступности;
- 9. Другое (укажите). _____

21. Как вы думаете, вредно ли употребление алкоголя «культурными», малыми дозами (вино, пиво, коктейли)?

- 1. Да, алкоголь вреден в любых количествах;
- 2. Нет, умеренное употребление безвредно;
- 3. Думаю, в малых дозах алкоголь полезен.

22. Помните ли Вы, кто из этих известных учёных считается зачинателем современного пятого трезвеннического движения России?

- 1. Академик Фёдор Григорьевич Углов;
- 2. Академик Иван Петрович Павлов;
- 3. Академик Владимир Михайлович Бехтерев.

23. Как Вы думаете, влияет ли алкоголь и табак, употребляемые молодыми людьми, на здоровье их будущих детей?

- 1. Да, алкоголь и табак портят наследственность;
- 2. Нет, не влияет;
- 3. Затрудняюсь ответить.

24. Хотели бы Вы, чтобы Ваши будущие дети сохранили природную трезвость (никогда не употребляли алкоголь, табак или прочие наркотики)?

- 1. Да, я хочу, чтобы они жили трезво;
- 2. Мне всё равно.

25. Хотели бы Вы, чтобы Ваш будущий(-ая) муж (жена) сохранил(-а) природную трезвость?

- 1. Да, я хочу, чтобы он (она) жил(-а) трезво;
- 2. Мне всё равно.

26. Собираетесь ли Вы сами вести трезвый образ жизни и никогда не употреблять какие бы то ни было наркотические вещества?

- 1. Да, я твёрдо решил(-а) вести трезвый образ жизни;
- 2. Да, вероятно, буду трезвым человеком;
- 3. Скорее всего, нет;
- 4. Не буду трезвым человеком, мне это не нужно.

27. Хотели бы Вы участвовать в трезвенническом движении Вашего города?

- 1. Нет, мне не по душе трезвенники;
- 2. Нет, жалко времени;
- 3. Да, можно поучаствовать в каких-либо мероприятиях;
- 4. Да, мне всё очень интересно;
- 5. Другое (укажите). _____

28. Хотели бы Вы сами выступать или проводить занятия «Здорового толка» перед младшими классами?

- 1. Да, в своей школе;
- 2. Да, в какой-либо другой школе;
- 3. Да, только в компании с более опытным соратником;
- 4. Нет, не хотел бы.

Пожалуйста, укажите некоторые сведения о себе

29. Ваш пол:

- 1. Мужской;
- 2. Женский

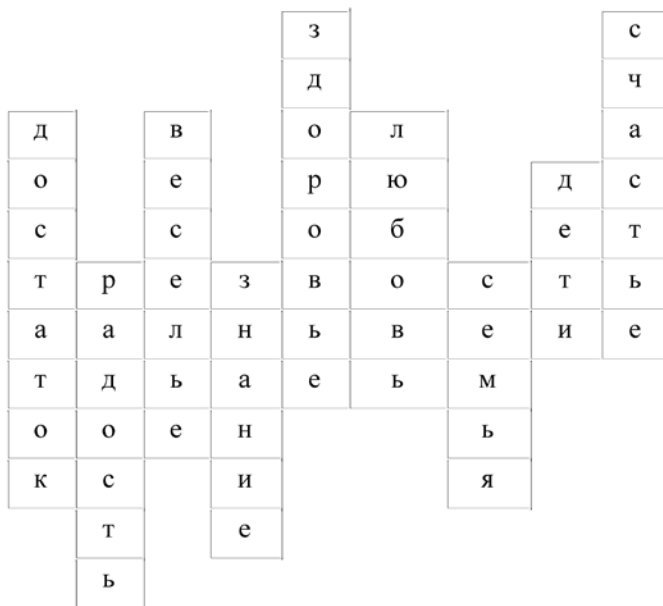
30. Ваш возраст (укажите число полных лет) _____

Благодарим Вас за проявленный интерес и искренние ответы при заполнении анкеты!

Надеемся, Вам понравилось общение в рамках занятий проекта «Здоровый толк».

Приглашаем принимать участие и в других мероприятиях, проектах и событиях молодёжного движения «Трезвый Саратов» Саратовского общества трезвости и здоровья!

Приложение № 9. Кроссворд для игры «Ключи здоровья».



Положение о школьных центрах «РОСС»

• Общие положения.

Школьные центры «РОСС» (развитие, обучение, самоконтроль, свобода от зависимостей) создаются Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья для повышения эффективности пропаганды трезвого и здорового образа жизни среди школьников.

Школьные центры «РОСС» действуют на основании законодательства РФ, соглашения о сотрудничестве между Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья и школой, Устава школы и настоящего Положения.

• Цели и задачи школьных центров «РОСС».

2.1. Целями деятельности школьных центров «РОСС» являются:

- формирование у детей и подростков стремления к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;

- профилактика употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак, другие наркотики).

2.2. Основной задачей деятельности школьных центров «РОСС» является волонтерская работа по пропаганде здорового образа жизни в школах по принципу «сверстник – сверстнику».

Принципы деятельности школьных центров «РОСС».

Деятельность школьных центров «РОСС» строится на следующих принципах:

- принцип верности здоровому образу жизни, предполагающий, что все участники школьных центров «РОСС» добровольно берут на себя обязательство вести здоровый образ жизни.

- принцип добровольности, предполагающий исключительно добровольное участие школьников в работе центров и проводимых ими мероприятиях;

- принцип самоуправления, предполагающий планирование и реализацию мероприятий центров «РОСС» силами самих подростков при контроле и помощи взрослого куратора.

- принцип волонтерства, предполагающий проведение всех мероприятий центров «РОСС» исключительно на безвозмездной основе.

Порядок формирования школьных центров «РОСС».

В состав школьных центров «РОСС» могут входить школьники 5–11 классов, ведущие здоровый образ жизни и готовые пропагандировать его среди сверстников.

Школьные центры «РОСС» самостоятельно организуют свою работу, выбирают командира и Совет центра, устанавливают отношения с органами самоуправления школы на принципах партнерства. Контроль за работой центра осуществляет куратор, назначенный администрацией школы.

Требования к школьникам для вхождения в состав школьных центров «РОСС», функции и обязательства участников школьных центров «РОСС», а также иные вопросы, не регламентированные настоящим Положением, могут определяться Советом школьного центра «РОСС» самостоятельно.

Школьные центры «РОСС» получают постоянную методическую и консультационную поддержку Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья.

Права школьных центров «РОСС»:

- участвовать в школьных мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;

- проводить с согласия администрации школы мероприятия, собрания, встречи в рамках работы по пропаганде здорового образа жизни;
- пользоваться, по согласованию с администрацией школы, постоянным помещением для сборов и проведения мероприятий центра «РОСС»;
- размещать на территории школы информацию в отведённых для этого местах и в школьных средствах информации, получать время для выступлений своих представителей на классных часах и родительских собраниях;
- направлять в органы самоуправления и администрацию школы предложения, связанные с проведением пропаганды здорового образа жизни, устранением факторов, вредящих здоровью, развитием навыков конструктивного общения школьников;
- пользоваться организационной поддержкой должностных лиц школы, отвечающих за воспитательную работу, при подготовке и проведении программ центра;
- привлекать психолога, социального педагога и других специалистов школы для организации совместной работы по пропаганде здорового образа жизни;
- использовать оргтехнику, средства связи и другое имущество школы по согласованию с администрацией;
- осуществлять иные полномочия в соответствии с законодательством и Уставом школы.

Порядок работы школьных центров «РОСС».

Участники школьных центров «РОСС» собираются по мере необходимости, но не реже двух раз в неделю. Сборы могут проходить как с участием куратора, так и без него.

На сборах центра происходит планирование работы, анализ проведённых дел, обсуждение ситуации в школе с точки зрения влияния на здоровье учащихся, подготовка мероприятий центра, выпуск информационных листов и другая деятельность, разрешённая Уставом школы и направленная на пропаганду здорового образа жизни.

К работе центра с согласия администрации школы могут привлекаться специалисты, не являющиеся работниками школы, если деятельность может помочь центру в достижении его целей.

Мероприятия центра, подразумевающие участие школьников, не состоящих в центре «РОСС», или приглашённых, не являющихся учениками или работниками данной школы, проводятся только с одобрения куратора центра.

Организационная поддержка деятельности школьных центров «РОСС».

Школьным центрам «РОСС», по согласованию с администрацией школы, предоставляется помещение для сборов, проведения мероприятий, а также возможность использовать иные ресурсы школы, такие, как оборудование, оргтехника, канцелярские принадлежности, средства информации и другие.

Школьные центры «РОСС» по согласованию с руководством Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья могут безвозмездно использовать в своей деятельности оборудование для проведения выездных мероприятий, походов и лагерей, пропагандирующих трезвый и здоровый образ жизни.

Заключительные положения.

Настоящее положение вступает в силу с момента утверждения.

Список литературы.

1. Углов Ф.Г. «Сердце хирурга».
2. О причине смерти Льва Яшина <http://fannet.org/players/lev-yashin/biography-5514>
3. Ярослав Голованов. «Космонавт №1».
4. <http://knowhistory.ru/55-17-fevralya.html>
5. Углов Ф.Г. «Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя», г. Дзержинск, 1981.
6. Доклад ВОЗ «PROBLEMS AND PROGRAMMES RELATED TO ALCOHOL AND DRUG DEPENDENCE IN 33 COUNTRIES, 1974».
7. Малоизвестные факты о широко известных напитках. Как правильно подготовиться к празднику. Одесса, 2012.
8. Маюров А.Н. «Уроки культуры и трезвости».
9. Дроздов И.В. «Унесённые водкой. О пьянстве русских писателей».
10. Тяпугин Н. Народные заблуждения и научная правда об алкоголе», 1926.
11. И.П. Клименко «Горькая правда о пиве», 2007.
12. Маюров А.Н., Кривоногов В.П., Монография «Собриология», Нижний Новгород, 2009.
13. Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.09.2010 г. №1563-р.
14. Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена председателем Правительства Российской Федерации Путиным В.В., 30.12.2009. №2128-р.
15. Сайт www.otsar.ru
16. Газета «Вопреки».
17. Сайт www.sbnt.ru
18. Сайт Международной Академии Трезвости <http://intacso.ru/>

Оглавление

От редактора: кому и зачем нужна эта книга?	3
Битва за Трезвость – битва за Россию!	5
Здравый толк	7
«Здравый толк» – Уроки Трезвости	7
О проекте «Здравый толк».....	7
Встречи «Здравый толк».....	10
Занятие № 1. Знакомство	10
Занятие № 2. Информационное	15
Занятие № 3. Игра «Трезвый марафон».....	26
Занятие № 4. Опыты	34
Занятие № 5. Заключительное.	38
Итоги апробации Уроков Трезвости в школах Саратова.....	38
Мотивирующая игра «Ключи здоровья».....	43
Центры РОСС.....	54
ОПЛОТ трезвой жизни.....	63
Приложения	70
Приложение № 1. Входная анкета для первого занятия по «Здравому толку».	70
Приложение № 2. График потребления алкоголя в России (начало XX века – наши дни)	74
Приложение № 3. Протокол игры «Трезвый марафон».....	74
Приложение № 4. Викторина «Правда или миф», бланк для раздачи командам.	75
Приложение № 5. Подсчёт баллов викторины «Правда или миф».....	76
Приложение № 6. Бланк кроссворда	77
Приложение № 7. Ответы на кроссворд.	78
Приложение № 8. Выходная анкета.....	78
Приложение № 9. Кроссворд для игры «Ключи здоровья».....	82
Положение о школьных центрах «РОСС».....	82
Список литературы.....	86

Здравый толк

Авторский коллектив:

**А.Н. Аверьянов, А.А. Мыцыков, М.А. Смыслов, Е.Н. Осипова
под общим руководством Н.А. Корольковой**

Компьютерная вёрстка – Ю.В. Раевская
Дизайн обложки – Илья Ефремов
Редактор В.И. Вардугин
Корректор Т.Е. Вардугина

Подписано в печать 24.12.2013
Формат 60x84 1/16 Усл. печ. л. 5,12.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 500. Заказ № 0000.

Отпечатано в типографии «Новый ветер».
410012, Саратов, ул. Астраханская, 79.



**Саратовская региональная общественная
организация трезвости и здоровья
и молодёжное движение «Трезвый Саратов»**

Приглашают тебя в свои стройные ряды борцов за трезвость, за будущее нашей страны, за победу в алкогольной войне, объявленной нашему народу!
Вместе мы сила! Только трезвая Россия будет великой!

410002, город Саратов, улица Григорьева Е.Ф., д. 45
Телефон: (8452) 23-68-10; Факс: (8452) 23-15-72
Сайт: <http://otsar.ru> / [www МДТС.РФ](http://www.МДТС.РФ) E-mail OT45@yandex.ru
