

УДК 371.7

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ТРЕЗВЕННОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ

Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости (МАТр), общественный деятель

Аннотация

В статье рассматривается образовательный потенциал формирования трезвого здорового образа жизни обучающихся. С точки зрения автора, в современных условиях комплексный подход к проблеме является наиболее оптимальным. Описан потенциал учебных предметов и внеурочной работы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: трезвость, трезвый здоровый образ жизни, трезвенное просвещение, трезвенное воспитание, учебный предмет, внеурочная работа, комплексная длительная игра.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO SOBRIETY EDUCATION AND UPBRINGING

Grinchenko Natalia Aleksandrovna, candidate of pedagogical science, associate professor of Yelets State University named after I.A. Bunin (1995-2020), professor of the International Academy of Sobriety (MATR), public figure.

Abstract

The article examines the educational potential of forming a sober healthy lifestyle of students. From the author's point of view, in modern conditions, an integrated approach to the problem is the most optimal. The potential of academic subjects and extracurricular activities is described.

KEYWORDS: sobriety, sober healthy lifestyle, sobriety education, sobriety upbringing, academic subject, extracurricular work, complex long-term game.

Актуальность и цель данного исследования

Проблема воспитания трезвого здорового подрастающего поколения в последние десятилетия актуальна, как никогда. Общемировой тенденцией является то, что подростки все чаще попадают в больницы из-за вредных привычек, а 15-летние девушки пьют и курят наравне с молодыми людьми или даже опережают их. По данным исследования ВОЗ, проведённого в Европе, Центральной Азии и Канаде, употребление *сигарет* начинает расти у подростков с 13 лет. Причем чаще используют именно *электронные устройства*, а не обычные сигареты (16% против 11%). В результате дети стали чаще попадать из-за них в больницу. Например, в Америке, с 2020 по 2024 год число госпитализированных из-за различных болезней, связанных с вейпами возросло в 770 раз!

Что касается алкоголя, то каждый десятый подросток за свою короткую жизнь 1-2 раза уже доводил себя до состояния сильного опьянения. Этот показатель возрастает с 5% в возрасте 13 лет до 20% к 15 годам. Для подростков алкоголь особенно опасен, так как *убивает*

мозг, что приводит к плохой восприимчивости информации; вызывает более быстрое привыкание – в 7- 10 раз быстрее, чем у взрослого, вне зависимости от крепости и вида, включая сладкие газированные алкогольные изделия; быстрее разрушается печень; нарушается работа желудочно-кишечного тракта, что влечет за собой такие серьезные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет; нарушается психика. Большие дозы алкоголя провоцируют выблеск гормонов стресса, из-за чего может начаться тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением [19].

В России в тайных лабораториях создаются так называемые «дизайнерские» синтетические наркотики, которые более разрушительны и чаще несут риск внезапной смерти, чем наркотики растительного происхождения. Хотя мода на алкоголь в последнее десятилетие среди подростков и молодежи снижается, электронные устройства только набирают популярность. Дети погибают и от вейпов – из-за разорвавшейся батарейки, из-за остановившегося сердца, из-за отравления никотином. По данным Минздрава РФ, количество никотинозависимых детей с момента появления на рынке электронных систем выросло в 6 раз [3, с.21-23].

В текущей ситуации существуют основные противоречия:

Между достаточным количеством научных доказательств в пользу полного отказа от всех видов опьяняющих веществ, вызывающих химическую зависимость, и *социально-психологической запрограммированностью* широких масс населения на употребление этих веществ;

Между необходимостью оздоровления общества и нежеланием *алко-табачно-наркотического капитала* отказываться от своих баснословных прибылей, за счёт которых они могут купить совесть – продажных учёных и законодателей, работников искусства и чиновников всех уровней, обычных людей, занятых в этом «бизнесе»;

Между необходимостью трезвенного просвещения детей и молодёжи и населения в целом и изощренной скрытой и явной *пропагандой* наркотиков всех мастей и видов, одурманенного образа жизни в целом – во всех традиционных СМИ, социальных сетях, заказных роликах, средствами искусства, а также их высокой *доступностью*.

Цель данного исследования – поиск педагогических путей массовой переориентации детей и молодёжи на трезвый здоровый образ жизни.

Материалы и методы

Изучение медицинских, юридических, междисциплинарных научных источников, статистических данных, государственных образовательных документов, передового опыта, педагогическая опытно-экспериментальная работа.

Из истории вопроса

Донаучный этап. Развенчание проалкогольной традиции началось давно, задолго до сбора научных доказательств о вреде алкоголя. Антиалкогольные идеи можно найти в трудах древнегреческих мыслителей: Гераклита, Гомера, Демосфена, Эзопа, Ксенофонта, Лукреция. В эпоху средневековья в европейской культуре носителями антиалкогольной мысли были великий драматург Шекспир, художник Микеланджело Караваджо, в XVIII веке – поэт И.В. Гёте, в XIX веке – выдающийся мыслитель А. де Токвиль, в XX веке – всемирно известные писатели Джек Лондон (роман «Джон Ячменное Зерно»), Сент-Экзюпери (сказка «Маленький принц»), романы «Планета людей», «Ночной полёт»), Умберто Эко.

В русской культуре, в отличие от европейской, не было специализированного Бога вина, т.к. восточные славяне изначально отличались низким уровнем употребления алкоголя. Не удалось полностью спойть народ и Средневековье в период появления «народных» кабаков и «Всеппянейшего Собора» для приближённых Петра I. Но в связи с промышленной революцией и возможностью производить водку уже в промышленных масштабах и более широким распространением алкогольных проблем, в XIX веке уже простой народ и выдающиеся люди России решительно выступили в защиту трезвости: в их числе всемирно известные великие писатели Ф.М. Достоевский и Л.Н. Толстой.

Предтечами *научного подхода* к отрезвлению общества были: в конце XVIII в. Бенджамин Раш (США), в XIX в. всемирно известный учёный Август Форель (Швейцария). В начале XX столетия – В.М. Бехтерев, И.П. Павлов (Россия). В советском пространстве и в России последние десятилетия основы собриологии как новой науки о путях отрезвления общества разрабатывали: И.А. Красноносков, Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов, А.Н. Маюров, В.А. Рязанцев, Г.Я. Юзефович, А.Н. Якушев, А.А. Зверев, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко, С.С. Аникин, А.М. Карпов, К.Г. Башарин, В.А. Толкачёв, С.И. Троицкая и другие.

К видным зарубежным учёным-трезвенникам относят: Д. Разерфорда (Англия), Х. Колстада (Норвегия), В. Штубера (Швейцария), Ф. Линдемана (ФРГ), Я. Моравского (Польша), А. Чекаускаса (Литва) [9].

Основные понятия

Проведём различие между понятием, термином и определением:

- *Понятие* – это самое общее, абстрактное представление. В идеальном случае термин однозначно обозначает понятие, а определение точно раскрывает его содержание. Но одно понятие может иметь несколько терминов (синонимов) в разных областях знаний или языках.
- *Термин* – это конкретное слово, используемое для обозначения этого представления. В простых, общеупотребительных понятиях: слово (термин) может быть одновременно и определением (например, «Солнце – это звезда»). Но один термин может обозначать и разные понятия в разных контекстах (многозначность).
- *Определение* – это подробное объяснение, раскрывающее суть представления. Понятие может быть очень сложным и требовать развернутого определения, не сводимого к одному термину, и может использовать другие термины и понятия для раскрытия смысла определяемого. Не все понятия могут быть строго определены (например, философские понятия).

Комплексный подход подразумевает учет множества факторов, аспектов, точек зрения и переменных при анализе проблемы или ситуации [28]. Он направлен на всестороннее рассмотрение объекта исследования, избегая упрощений и однобоких оценок. Учитываются *полнота охвата* проблемы, *разнообразие* влияющих факторов, анализируются данные из разных источников, включая междисциплинарные исследования, экспертные оценки и т.д.

Согласно определению выдающегося деятеля современного этапа трезвеннического движения, одного из ведущих авторов, разрабатывающих сегодня теорию трезвости, А.А. Зверева («Трезвая Тюмень»), *«Трезвость, – естественное состояние человека, семьи, общества (свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами и физического отравления ими в любых количествах). Трезвость должна законодательно защищаться так же, как тело человека и его здоровье»* [16, с.69].

В качестве обобщающего термина для всех видов одурманивающих веществ, вызывающих зависимость, Зверев отдаёт предпочтение слову *«интоксиканты»*, так как это – яды, которые убивают, но медленно.

В религиозной традиции понятия «трезвление», «трезвость» – это добродетели, означающие прежде всего духовное бодрствование, отстранение от искушений и соблазнов, полную противоположность опьянению чем-либо, включая алкоголь [1].

Акцент на личности делается и в светской трактовке доктора психологических наук В.В. Аршиновой, согласно которой трезвость – это *«устойчивые внутренние и внешние состояния человека, собранные в единую квази-систему реагирования для преодоления трудностей и личностных кризисов, как индивидуально, так и в семье, группе и обществе. Внешне трезвость выражается в состояниях спокойствия и уверенности, внутренне – трезвость проявляется в умиротворении и готовности познавать мир и действовать осознано»* (2020) [2].

Трезвость, с точки зрения доктора медицинских наук А.М. Карпова является необходимым компонентом здорового образа жизни в целом. Здоровье нации, по Карпову, это итоговый результат информационной, социальной экономической, образовательной, идеологической, культурной политики. Согласно Карпову, ЗОЖ – это сознательный образ жизни, поэтому здоровому образу жизни надо обучать. И здесь важнейшая роль принадлежит системе образования, прежде всего школьного, так как через школу проходит всё население страны [17, с.74-75].

Согласно «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года п.16 (Приказ МЗ РФ от 15 января 2020 года N 8), **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** это – *«образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов»* [24].

Чтобы в разговорах о здоровье вообще понятие трезвость не затерялось, трезвенниками был предложен термин «трезвый здоровый образ жизни».

Искусственный интеллект даёт определение: *«Трезвый здоровый образ жизни» (ТЗОЖ) – это образ жизни, основанный на добровольном отказе от употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, направленный на укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление жизни и достижение гармонии с собой и окружающим миром»* [26].

Важнейшими понятиями для формирования трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения являются: «трезвенное просвещение» и «трезвенное воспитание».

Известный трезвенник и священник, кандидат педагогических наук Игорь Бачинин предлагает термин *«трезвенное просвещение»*, как *«организованный процесс, имеющий целью формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений. Трезвенное просвещение направлено на преобразование духовно-нравственного пространства личности и общества...»*

Трезвенные убеждения – мировоззренческая конструкция, состоящая из системы взглядов и ценностных ориентаций, формирующая у человека осознанную потребность... в трезвости, без которой невозможно духовно-нравственное развитие личности» [4, с.32].

Трезвенное воспитание – очевидно, более широкое понятие, так как включает и поведенческий аспект. В педагогике *воспитание* – это *«педагогически организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества»* [25]. Носителями этих ценностей являются многонациональный народ России, государство, семья, традиционные российские религиозные объединения, мировое сообщество.

В педагогической традиции это понятие существует в узком и широком смыслах. Исходя из выше сказанного, можно предложить следующие формулировки:

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

В трезвенном воспитании мы опираемся на общепризнанные отечественные педагогические концепции:

1) *духовно-нравственного воспитания и развития личности*, в основе которой заложены традиционные национальные и семейные ценности;

2) *безопасной/жизнеспособной личности*, которая способна и стремится быть успешной, но за счёт собственных внутренних и внешних ресурсов, а не за счёт других людей.

Чтобы усилия образовательной организации не пропали даром, очевидно, нужно подключить и другие факторы на уровне государства и общества. Поэтому в широком смысле *трезвенное воспитание* мы понимаем как комплекс административно-правовых, информационно-педагогических, социально-педагогических, медико-психологических, психолого-педагогических мер по формированию трезвой образовательной среды в сферах семьи, образовательного учреждения, досуга. Этот комплекс мер включает в себя:

- *на государственном и региональном уровнях* – ограничение доступности АТН и пропаганду трезвого здорового образа жизни в СМИ, искусстве, быту, досуговой среде;
- *на уровне образовательного учреждения* – формирование трезвенных мировоззренческих знаний, установок, убеждений, привычек, ценностного отношения к трезвости [12, с. 34-41].

Сегодня в России нет отдельного юридически утверждённого учебного предмета для выполнения этой задачи. Более того, термин «трезвость» до сих пор не включён в правовое поле Российской Федерации и почти не применяется в образовательных документах. Чтобы оформить *новую образовательную дисциплину*, нужно: во-первых, подготовить *юридическое обоснование* основных понятий и содержания предмета; во-вторых, создать учебно-методические комплексы, учебные пособия, видео уроки и другие *средства обучения*, получившие грифы Министерства «Рекомендовано» или «Допущено»; в-третьих, нужны *специалисты*; в-четвёртых, дополнительное финансирование для данного проекта.

С учётом перегруженности школьной общеобразовательной программы (ООП), введение отдельного учебного профилактического предмета является весьма проблематичным. Что делать?

С нашей точки зрения, есть 3 основных *пути*, которые не потребуют специального финансирования:

- *Профессиональная подготовка педагогов-организаторов* трезвенной работы через курсы повышения квалификации. Также подготовка добровольцев-просветителей из числа студентов через систему дополнительного образования в университетах.
- *Комплексный подход* к трезвенному просвещению и воспитанию на базе образовательной организации, что подразумевает – использование потенциала *учебных предметов*, входящих в ООП, и потенциала *дополнительного образования* (региональный и внутришкольный компоненты) через отдельные уроки трезвости, факультативы, мероприятия, акции и т.п.;
- Подготовка и издание *средств обучения* в помощь учителям-предметникам, классным руководителям, школьной администрации.

Профессиональная подготовка педагогов

В Елецком государственном университете им. И.А. Бунина накоплен определенный опыт профессиональной подготовки кадров.

На факультете дополнительных педагогических профессий (ФДПП) осуществлялась подготовка студентов разных факультетов по направлению «Педагог-организатор антинаркотического воспитания» (1995-2014). Была разработана и прошла апробацию программа, опубликовано первое, а позже второе издание учебно-методического комплекса «Трезвый образ жизни» (2013, 2023) [27].

К сожалению, в связи с оптимизацией в системе образования, этот факультатив, как и все остальные, в 2014 году был закрыт. Однако новые вызовы всегда несут с собой не только потери, но и новые возможности. На инязе, где я работала доцентом (1995-2020), я стала предлагать студентам курсовые и дипломные работы по здоровьесберегающим технологиям и воспитанию культуры здоровья в процессе иноязычного образования. Была защищена магистерская диссертация И.А. Филимоновой по социокультурному подходу к предупреждению ранней алкоголизации обучающихся (2020). На основе студенческих работ под моей редакцией была выпущена коллективная монография «Воспитание культуры здоровья школьников» в процессе иноязычного образования» (2020), которая стала победителем Международного конкурса научно-исследовательских проектов преподавателей образовательных организаций, проводимого 20 мая 2020 года по инициативе проекта Interclover.ru в Нижнем Новгороде. Все авторы- студенты были награждены дипломами 1-ой и 2-степени [6].

С 2017 года сложилось плодотворное сотрудничество с Липецким Православным обществом «Трезвение» и ЛООО «Родители против наркотиков». Здесь был снят документальный фильм «Трезвенное движение на территории Липецкой области», делаются видео записи уроков, семинаров для педагогов, проводятся крестные ходы, выступления на радио, конференции, разовые акции и мероприятия – флэшмоб «За трезвость», «Посты трезвости», конкурсы, концерты, спектакли, размещение социальной рекламы о преимуществах ТОЖ. Публикации, фото и видео отчеты можно посмотреть в социальной сети «ВКонтакте» [20].

В рамках данного сотрудничества мне удаётся регулярно выступать по темам трезвости на конференциях, в том числе Международных Рождественских чтениях (региональный этап), проводить семинары для педагогов и проводить уроки трезвости в образовательных организациях Липецкой области. За счет федеральных и региональных грантов поддерживается издательская деятельность. Переизданы ранее опубликованные в ЕГУ им. И.А. Бунина труды (авторские или в соавторстве) : монография «Трезвый Елец» (2017, 2019),

УМК «Уроки нравственности и здоровья» (2014, 2017), УМК «Уроки трезвости и здравомыслия» (2017, 2019), «Трезвый образ жизни» (2023). Подготовлена видео версия урока на базе Липецкого колледжа сервиса и дизайна «Свобода и ответственность» (2017), а также видео уроки к учебному пособию «Уроки нравственности и здоровья» (2014, 2017)¹.

Осенью 2024 года мною разработана дополнительная программа профессиональной подготовки/переподготовки «Педагог-собриолог» на основе профессионального стандарта «Специалист в области воспитания». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. N 10н, регистрационный номер 571. Педагогическая деятельность в области воспитания обучающихся. Код 01.005

Основная *цель* данного стандарта – организация воспитательного процесса с целью духовно-нравственного, интеллектуального, физического развития и позитивной социализации обучающихся на основе формирования у них опыта социально и личностно значимой деятельности, поддержки их социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей.

Программа «Педагог-собриолог» предназначена для получения новой квалификации. Специфика программы состоит в том, что приходится вторгаться в интересы алкогольного, табачного и наркотического капитала, а также тех, кто связан с ними финансовыми и прочими интересами. Этот бизнес и занимается продвижением своего товара, обеспечивая его легальность, доступность и пропаганду всеми возможными способами, что сильно затрудняет реализацию данной программы.

Целью профессиональной собриологической подготовки учителя является формирование готовности к профилактической/трезвенной работе в образовательном учреждении (детсад-школа-вуз).

Задачи:

- сформировать трезвенные убеждения у самого педагога-собриолога;
- определить круг компетенций или компетентностей (в отечественной традиции – знаний, умений, навыков, личностных качеств) педагога-собриолога (А.Н. Маюров, А.Н. Якушев, Н.А. Гринченко и др.).

В октябре-декабре 2024 года на базе Управления дополнительного образования, международной деятельности и довузовской подготовки в ЕГУ им. И.А. Бунина была

¹ <https://rutube.ru/channel/17228570/>

проведена апробация данной программы на очных курсах повышения квалификации «Педагог-собриолог» для зам. директоров по воспитательной работе (ВР)/учебно-воспитательной работе (УВР) образовательных организаций г. Ельца [14]. В октябре 2025 года запланирована онлайн версия курсов для зам. директоров по ВР/УВР образовательных организаций г. Липецка.

Комплексный подход к трезвенному просвещению и воспитанию на базе образовательной организации

Комплексный подход можно реализовать, работая в двух направлениях:

1. Использовать потенциал *учебных предметов*, входящих в ООП;
2. Использовать потенциал *дополнительного образования* (региональный и внутришкольный компоненты): отдельные уроки трезвости, факультативы, мероприятия, акции и т.п.

Потенциал учебных предметов

Чтобы помочь учителям-предметникам и классным руководителям в реализации трезвенного просвещения в курсах учебных дисциплин и трезвенного воспитания в целом, на базе ЕГУ им. И.А. Бунина готовится к печати и уже включён в план издательской деятельности комплект учебно-методических материалов «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения» (октябрь-ноябрь 2025 г.) (далее Комплект), в котором участвуют авторы со всей России.

В *Комплект* входят:

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

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

Часть 3. Математика. Химия. Биология.

Часть 4. Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины. География.

Просвещение через курсы учебных предметов имеет ряд преимуществ: формирование знаний, умений и навыков трезвого, здорового, образа жизни происходит в процессе освоения комплекса традиционных школьных предметов, входящих в ООП, в чём состоит и *научная новизна* предлагаемого нами Комплекта. Кроме того, не перегружается школьная программа, что очень важно для школьной *практики* обучения и воспитания. Однако внеурочные, внеклассные и внешкольные формы работы использовать можно и нужно: проводить

тематические классные часы, отдельные уроки трезвости и здоровья, ставить трезвенные спектакли, организовывать культурные и спортивные мероприятия, а также недели, месячники и декады, которые и позволяют реализовать комплексный подход. Иными словами, делать всё то, что способствует воспитанию физически, психически, социально и духовно благополучной личности. Приведём конкретные примеры.

На *уроках истории* можно рассказать об истинном отношении к алкоголю в древних цивилизациях, в отечественной культуре и трезвеннических движениях. В древних цивилизациях вино сильно разбавляли водой и получался напиток не крепче 3-4 градусов, а в русской культуре трезвости до недавних пор было больше, чем пьянства. Необходимо включать и региональный компонент истории борьбы за трезвость [11, с.40-74].

Уроки русского языка тоже содержат немалый потенциал. Это как раз тот случай, когда трезвенное просвещение можно проводить на уровне подсознания через грамматический разбор предложений, написание диктантов, изложений трезвенных текстов. Кроме того, в логике комплексного подхода уместно обратить внимание на 2 серьёзные проблемы, имеющие большое духовно-нравственное значение: сквернословие и чрезмерное необоснованное увлечение англицизмами во всех сферах жизни, чему можно посвятить отдельные уроки с просмотром видео, их обсуждением и написанием сочинений [15].

На *уроках литературы и домашнего чтения* можно обсудить проблемы спаивания и народного протеста против спаивания как в произведениях классиков – Н.А. Некрасова («Кому на Руси жить хорошо»); Н.В. Гоголя («Мёртвые души»); Ф.М. Достоевского, В.В. Маяковского. так и современников – В. Распутина («Пожар»), В. Астафьева («Печальный детектив») и др. Полезно провести «Литературную викторину» по произведениям отечественной и мировой литературы. Большим подспорьем для учителей истории и литературы являются труды доктора исторических наук Владимира Михайловича Ловчева, автора ряда монографий по культурологическим аспектам проблемы алкоголя, главного редактора информационного бюллетеня МНАТ «Феникс» с приложением «Эйфория» и регулярным выпуском сборников трудов в честь возрождённых со времён царской России весеннего и осеннего праздников трезвости [21].

На *уроках иностранного языка* уместны разговоры о трезвенных датах календаря и рассказы о выдающихся деятелях Международного трезвеннического движения, а также о самом длительном и устойчивом проекте в трезвой истории человечества «Интернациональной организации гуманизма и трезвости» (ИОГТ – IOGT). В нашем опыте на

кафедре романо-германских языков и специальных дисциплин была разработана виртуальная экскурсия по местам, связанным с трезвой историей Ельца и Елецкого края, подготовлены рассказы о выдающихся трезвенниках-земляках: святителе Тихоне Задонском, отце Николае Брянцеве, священнике, этнографе и издателе Дмитрие Гавриловиче Булгаковском, выдающемся политическом и партийном деятеле позднего СССР Михаиле Сергеевиче Соломенцеве и др. [13; 22].

На уроках *географии* полезно показать и обсудить «Табачный атлас мира», атлас «Трезвая планета», диаграммы «Плотность населения в Европе», «Демографическая катастрофа в России», «Русский крест» (употребление алкоголя прямо пропорционально смертности и обратно пропорционально рождаемости) [29]. В контексте демографии и народонаселения уместно поговорить о традиционных семейных ценностях и вспомнить простую истину «Крепка семья – крепка держава», провести отдельный урок на тему «Среднедетная семья – основа возрождения и процветания России» [7; 8].

На уроках *математики* можно предложить задачи как по статистике прошлого, так и настоящего, взяв за основу отечественный опыт.

Полезно изучить подлинные факты по материалам антиалкогольной кампании 1985-1987 гг., сделать самостоятельные прогнозы с созданием графиков, принять участие в составлении задач [11, с.81-85].

На уроках *химии и биологии* необходимо обсудить понятия и термины – этиловый спирт, никотин, интоксиканты, наркотики, указать на различия в понятиях с юридической, медицинской и химической точек зрения, а также зависимость от политической конъюнктуры в каждый период нашей истории.

Деградация Госстандарта по алкоголю:

1972 г. ГОСТ 18300-72: «*Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы*».

1982 г. ГОСТ 5964-82: «*Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам*».

1993 г. ГОСТ 5964-93: «*Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом*» [12, с.164-173; 16, с.84-85].

Безвредные дозы алкоголя. Ответ Минздрава:

«Официально утверждённых норм безвредного употребления алкоголя не существует и большинство специалистов в области психиатрии-наркологии считают, что лучше вообще отказаться от употребления алкогольной продукции» [23].

«Пользу» малых доз алкоголя опровергают исследования ряда западных учёных – Джоанны Хиеталлы (Johanna Hietalla, 2007); Кей Филмор (Fillmore К.М., 2007); Л. Харрис (Harriss L.R., 2007) и др. [5; 30].

На уроках Основ безопасности жизнедеятельности и защиты Родины уместно поднять такие темы, как экология личности, общества, природы; трезвость защитника Родины [10; 18].

Потенциал дополнительного образования (региональный и внутришкольный компоненты)

Под дополнительным образованием на базе образовательной организации следует понимать отдельные уроки трезвости, факультативы, мероприятия, акции и т.п. Сегодня уроки трезвости в образовательных организациях разных типов и видов проводят добровольцы учителя трезвости – Виктор Пономарёв («Трезвый Дон», г. Ростов-на-Дону), Артём Воронин («Трезвый синдикат», Московская область), Анатолий Баженов (Трезвая Тюмень»), Александр Вшивцев («Трезвый Нижний Тагил») и другие подвижники, которые ездят с трезвыми десантами по всей России. Есть и многолетний личный опыт проведения отдельных уроков трезвости в Липецкой области [12, с.42-50]. Очевидно, что этого недостаточно для массового трезвенного просвещения и воспитания подрастающего поколения. На наш взгляд, есть более продуктивный вариант, а именно комплексный подход к воспитанию, которому и посвящена данная статья.

Длительная игра «Мы выбираем трезвость!»

Это – наша авторская разработка, основанная на лучшем опыте отечественной педагогики (А.С. Макаренко, Л.М. Иванова; О.С. Газман и др.)

Длительная игра «Мы выбираем трезвость!» *это* – комплекс трезвенных мероприятий, охватывающих *весь школьный коллектив* и призванный переориентировать обучающихся, а также педагогический коллектив школы в пользу трезвого здорового образа жизни. Главное отличие от обычного «месячника» «декады или «недели» состоит в игровой атмосфере проведения всего комплекса мероприятий. В длительной игре целесообразно воспользоваться преимуществами разновозрастного коллектива и привлечь старшеклассников для трезвенной работы с младшими школьниками.

Осуществление длительной игры требует *педагогического руководства*, желательно со стороны педагога, профессионально подготовленного к профилактической работе. Но может справиться любой учитель с трезвенными убеждениями, радеющий о нравственном и физическом здоровье детей, в том числе доброволец-учитель трезвости.

Этапы проведения комплексной длительной игры

1. *Организационный* (подготовительный): установление контактов с учителями и активом обучающихся, диагностика, информационное обеспечение, объявление о начале игры;
2. *Основной* (собственно игра): задания по учебным предметам, конкурсы, рефераты и доклады, сочинения, химические опыты, театрализованные игры и т.п.
3. *Заключительный* (подведение итогов). Заключительный праздник трезвости с приглашением родителей. Диагностика. Гастроли в другие школы.

Информационная поддержка осуществляется за счёт организации выставки бумажной трезвенной литературы, создания базы электронной учебно-методической литературы, например, на Яндекс-диске, доске Mirrog. Для оперативного общения следует широко применять потенциал социальных сетей, создавать группы в WhatsApp's, Telegram, ВКонтакте, делать рассылки документов по электронной почте.

Более полное описание технологии проведения игры содержится в наших авторских трудах [12, с. 169-173]. Новейшая апробация метода длительной игры состоялась на базе транспортного колледжа в г. Липецке в сентябре-октябре 2024 года и ОШ 15 г. Елец Липецкой области в апреле 2025 года.

Краткие выводы

Актуальность воспитания трезвого здорового поколения подтверждается многочисленными научными и социологическими исследованиями.

Комплексный подход подразумевает учет множества факторов, аспектов, точек зрения и переменных при анализе проблемы или ситуации. Он направлен на всестороннее рассмотрение объекта исследования, избегая упрощений и однобоких оценок. Учитываются *полнота охвата* проблемы, *разнообразие* влияющих факторов, анализируются данные из разных источников, включая междисциплинарные исследования, экспертные оценки и т.д.

Трезвость, с точки зрения собриологического подхода – это естественное биологическое состояние человеческого организма, свободное от отравлений любыми одурманивающими веществами, сознательный отказ от их употребления, а *трезвенник* – это человек, который сознательно сохраняет естественную трезвость или навсегда восстановил её в случае утраты.

В религиозной традиции понятие «*трезвость*» означает трезвомыслие и постоянную бдительность против всего дурного, преобразование духовно-нравственного пространства личности и общества.

Воспитание, с точки зрения отечественной педагогики, есть «*организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества*» [25].

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

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

Этот комплекс мер включает в себя:

- на государственном и региональном уровнях – ограничение доступности АТН и пропаганду трезвого здорового образа жизни в СМИ, искусстве, быту, досуговой среде;
- на уровне образовательного учреждения – формирование трезвенных мировоззренческих знаний, установок, убеждений, привычек, ценностного отношения к трезвости [12, с. 34-41].

С учётом перегруженности школьной общей образовательной программы (ООП), введение отдельного учебного профилактического предмета является весьма проблематичным. Есть 3 ресурса: 1) профессиональная подготовка педагогов-организаторов трезвенной работы через курсы повышения квалификации; 2) комплексный подход к трезвенному просвещению и воспитанию на базе образовательной организации с использованием потенциала *учебных предметов*, входящих в ООП, и *дополнительного образования* (региональный и внутришкольный компоненты): отдельные уроки трезвости, факультативы, мероприятия, акции и т.п.; 3) издание дополнительной учебно-методической литературы в помощь учителям- предметникам и классным руководителям.

Эффективной формой реализации трезвенной работы в образовательном учреждении является *длительная игра* как комплекс трезвенных мероприятий, охватывающих весь школьный коллектив и призванный переориентировать обучающихся, а также педагогический

коллектив школы в пользу трезвого здорового образа жизни. Есть потенциал и для отраженного влияния на родителей.

Литература

1. Азбука веры. Энциклопедия. Трезвление. <https://azbyka.ru/trezvenie>
2. Аршинова В.В. Что означает трезвость? https://vk.com/wall-14834118_7380 (дата обращения: 23.06.2025).
3. Афанасьев А. Вейп-катастрофа. Подспорье. 2024. №3. С.21-23. https://vk.com/wall59936866_2603 (дата обращения: 23.06.2025).
4. Бачинин И.В. Трезвенное просвещение. Основы трезвенного просвещения. Материалы сессий Научно-практического семинара по разработке теории трезвенного просвещения. Екатеринбург, 2011. 92 с.
5. Безвредный уровень употребления алкоголя равен нулю/ Подспорье. Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость. 2018. №6 (182). С.7-18.
6. Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования: коллективная монография / Под общей редакцией Н.А. Гринченко. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. 222 с. ISBN 978-5-00151-106-9
7. Гринченко Н.А. Демографическая катастрофа в России / Подспорье. Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость. 2023. №5 (217). С.10-17. <https://sbnt.ru/podspor/> (дата обращения: 23.06.2025).
8. Гринченко Н.А. Как преодолеть демографическую катастрофу: семья и дети как ценность / Соратник. Газета Союза борьбы за народную трезвость. 2023. №7 (284). С.8. <https://sbnt.ru/soratnik/> (дата обращения: 23.06.2025).
9. Гринченко Н.А. Основные понятия. Становление собриологии как науки / Собриология. Рецензируемый научно-практический журнал. 2016. № 1. С.19-31.
10. Гринченко Н.А. Трезвый воин всегда победитель // Соратник. Газета Союза борьбы за народную трезвость. 2024. №8 (292). С.3. <https://sbnt.ru/soratnik/> (дата обращения: 23.06.2025).
11. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-004-8. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf (дата обращения: 23.06.2025).
12. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет

- им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6
https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenco_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf (дата обращения: 23.06.2025).
13. Гринченко Н.А., Ляпин Д.А. Трезвый Елец. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. 158 с. ISBN 978-5-00151-033-8
 14. Дополнительное образование. Программы дополнительного профессионального образования, реализуемые в ЕГУ им. И.А. Бунина в 2023-2024 гг.: педагог-собирилог. <https://elsu.ru/pk/4033-dopolnitelnoe-obrazovanie.html> (дата обращения: 23.06.2025).
 15. Епископ Митрофан (Баданин). Правда о русском мате. Спб.-Мурманск, 2014. 32 с., ил.
 16. Зверев А.А. Язык мой – друг мой: учебно-методическое пособие для проведения уроков трезвости / А.А. Зверев; отв. ред. Р.В. Распопов. Тюмень: Трезвая Тюмень, 2023. 156 с. ISBN 978-5-6044694-7-7
 17. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти /А.М. Карпов., Казань, 2008. 224 с. ISBN 978-5-85247-225-0
 18. Ключникова Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости: учебник для вузов / Е.А. Ключникова, А.А. Зверев. Спб.: Лань, 2024. 184 с. ISBN 978-5—507-49058-5
 19. Кукарцева А. Подростки все чаще попадают в больницы из-за вредных привычек: 15-летние девушки пьют и курят наравне с молодыми людьми. Психиатр Магалиф перечислил причины пристрастия подростков к вейпам и алкоголю. <https://www.kp.ru/daily/27597/4924010>
 20. Липецкое Православное общество «Трезвение». <http://trezvenie48.pravorg.ru> ((дата обращения: 23.06.2025).
 21. Ловчев В.М. Алкоголь в российской культуре (конфликтологический аспект): монография / В.М. Ловчев; М-во образования и науки России, Казанский нац.иссл.технолог.ун-т. Казань: Изд-во КНИТУ, 2013. 252 с. ISBN 978-5-7882-1385-9
 22. Ловчев В.М. Отречение от Диониса (К вопросу о возможности культурологического подхода к профилактике наркотизации): монография / В.М. Ловчев. М-во образования и науки России, Казанский нац.иссл.технолог.ун-т. Казань: Изд-во КНИТУ, 2015. 304 с. ISBN 978-5-7882-1812-0
 23. Нечволод Н. Заключение МЗ России о алкоголе. Стихи.ру. <https://stihi.ru/2024/08/17/4656> (дата обращения: 23.06.2025).

24. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». Гарант.ру. Информационно-правовой портал. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 23.06.2025).
25. Словарь терминов ФГОС. Духовно-нравственное развитие и воспитание. <https://shk42.kopeysk-uo.ru/activity/fgos/post/560598> (дата обращения: 23.06.2025).
26. Трезвый здоровый образ жизни / ChatGPT4. Midjourney. <https://web.telegram.org/a/#5815596965> (дата обращения: 23.06.2025).
27. Трезвый образ жизни. Учебное пособие. <https://grinchenko.tvereza.info/> (дата обращения: 19.06. 2025)
28. Головин А.А. Основные факторы наркотизации молодёжи // Известия Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. – 2013. – № 30. – С. 311-316.
29. Шамаева Е.Ф. Методика оценки демографических факторов качества жизни населения регионов России на основе индекса жизнеспособности общества // Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление. – 2024. – Т. 20, № 3(64). – С. 25-31.
30. Remi Daviet¹, Gökhan Aydogan², Kanchana Jagannathan³, Nathaniel Spilka³, Philipp D. Koellinger^{4,5}, Henry R. Kranzler^{3,6}, Gideon Nave⁷ & Reagan R. Wetherill³. Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank. <https://www.nature.com/articles/s41467-022-28735-5>.