

УДК 371.6

Учебное пособие «Трезвый образ жизни»

*Сергей Валерьевич КОЗУЛЯ¹, Наталья Александровна ГРИНЧЕНКО²,
Александр Анатольевич ПОЧЕКЕТА³, Татьяна Андреевна КОЗУЛЯ⁴,
Дмитрий Владимирович ВАЩЕНКО⁵*

¹ КГМУ им. С.И. Георгиевского, Симферополь. E-mail: sergiykozulya@list.ru

² Елецкий государственный университет, факультет дополнительных педагогических профессий, Елец, Российская Федерация. E-mail: grinchenko@inbox.ru

³ Институт математики НАН Украины, Киев. E-mail: pocheketa@yandex.ua

⁴ Гвардейская школа-интернат, Симферополь. E-mail: tatyana.kozulya@mail.ru

⁵ Поликлиника 7-й городской больницы, Симферополь. E-mail: azenkur-2@rambler.ru

Представлено перший в АР Крим і в Україні посібник для вчителя «Тверезий спосіб життя», що містить детальні поурочні плани циклу уроків тверезості, розрахованого на 1 семестр. Проводиться порівняльна характеристика цього посібника та інших навчально-методичних розробок з тверезого способу життя, виданих за кордоном.

Ключові слова: тверезий спосіб життя, тверезість, тверезницьке виховання, школа, посібник для вчителя, поурочний план.

Представлено первое в АР Крым и в Украине пособие для учителя «Трезвый образ жизни», содержащее подробные поурочные планы цикла уроков трезвости, рассчитанного на 1 семестр. Проводится сравнительная характеристика данного пособия и других учебно-методических разработок по трезвому образу жизни, изданных за рубежом.

Ключевые слова: трезвый образ жизни, трезвость, трезвенное воспитание, школа, пособие для учителя, поурочный план.

For the first time in Crimea and Ukraine a teacher's guide "Sober Lifestyle" is presented, which contains detailed lesson plans for a course of lessons built for a single semester. The comparative characteristics of the guide and other tutorials on sober lifestyle published abroad are adduced.

Key words: sober lifestyle, sobriety, sober education, school, textbook, teacher's guide, lesson plans.

В 2013 году нашим авторским коллективом подготовлено учебное пособие «Трезвый образ жизни», предназначенное для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах [1]. Цель пособия — формирование основ трезвенного мировоззрения и ответственного отношения к трезвому образу жизни подрастающего поколения.

Актуальность разработки. И алкоголь, и никотин отнесены в Международной классификации болезней (МКБ–10) к психоактивным веществам, вызывающим зависимость [2]. Однако на фоне алкоголизации всего украинского общества [3] и, в частности, молодежи Крыма [4] отчётливо видны различные подходы, применяемые государством к решению алкогольной и табачной проблем: борьба с *употреблением* табака (курение — отклонение от нормы) и борьба с *последствиями употребления алкоголя* (отклонения от нормы — лишь несчастные случаи, преступления, психические расстройства, алкоголизм и т. д., но не само употребление алкогольных изделий) [5]. Чёткая стратегия государства в отношении табака уже принесла положительные результаты [6]. В отношении же алкогольных изделий всё ещё продолжается поощрение их употребления.

Предлагаемое пособие [1] призвано изменить неправильную традицию антиалкогольной работы.

Теоретический фундамент. Трезвенное воспитание необходимо начинать ещё в дошкольном возрасте, а в семейном и школьном воспитании должен преобладать оградительный подход (ограждение детей от развращающих впечатлений и провокационных ситуаций). Существуют различные методики профилактической работы с детьми и их родителями от грудного возраста до школьной ступени обучения [7, гл. 4].

Пособие составлено с учётом возрастных особенностей школьников [7, гл. 5.1]. Реализуются элементы личностно-деятельностного, поискового, исследовательского, творческого, проблемного и других подходов к трезвенному воспитанию [7, гл. 5.3.2].

Среди **принципов**, которыми мы руководствовались при составлении пособия, выделим следующие.

Принцип аксиологичности, т. е. опора на ценностное восприятие действительности. Трезвость — это добро, алкоголь и курение — зло.

Принцип возрастной и культурной адекватности: в школьном возрасте, в юности, в молодости употреблять алкоголь и курить неприлично, не свойственно ни украинской, ни русской культуре [8], к тому же — незаконно. Традиционное отношение к курению и употреблению алкоголя в нашей культуре мало различается: до XVII века на Руси нормой было их жёсткое ограничение.

Принцип научности. Согласно современным научным данным, алкоголь — это токсичное вещество, вызывающее более 60 заболеваний; тератоген, т. е. вещество, отрицательно влияющее на форми-

рование плода; канцероген — вещество, способствующее возникновению ракового заболевания [9]. Имеются серьёзные научные данные о вреде даже малых доз алкоголя [10], поэтому необходимо разоблачать призывы пить «культурно» и «умеренно» как безответственные, которые никогда не приведут к отрезвлению общества.

Основные **ценности**, провозглашённые в пособии — *трезвость* и *трезвый образ жизни* человека в широком смысле — не предлагаются как самоцель, а направлены на укрепление здоровья и личностное развитие каждого человека, а также на упрочнение нравственных устоев семьи и общества.

Содержание пособия. В издании приведены подробные поурочные планы четырнадцати занятий:

1. Что такое трезвость и зачем она нужна?
2. Трезвость в истории человечества.
3. История табака и борьба с курением.
4. Пищевые вещества и наркотики.
5. Влияние алкоголя на организм человека.
6. Алкоголь и человеческое сознание.
7. Влияние табака на организм человека.
8. Опасность «энергетических напитков».
9. Алкоголизация — общественная проблема.
10. Курение — общественная проблема.
11. Борьба за трезвость.
12. В каком обществе хочу жить я?
13. Выход из провокационных ситуаций.
14. Трезвые обычаи и трезвые праздники.

В предисловии обозначены цели и формы трезвенного воспитания, а в разделе «15. Беседа с родителями» предлагаются проверенные на практике способы убедить взрослых людей в необходимости ТОЖ, в первую очередь, для них самих.

При составлении пособия мы отказались от ставшей уже негласным стандартом схемы построения курса трезвенного образования из отдельных разделов, посвящённых алкоголю, табаку и прочим наркотикам. Материал выстроен вокруг единого стержня — *трезвости* — и направлен не столько на описание личных алкогольных или наркотических проблем, с которыми в отдалённом будущем могут столкнуться учащиеся, сколько на осмысление намного более очевидных социальных неурядиц, являющихся прямыми или косвенными последствиями небрежения к личной трезвости. Как альтернатива

нетрезвому времяпровождению предлагаются интересные трезвые обычаи, подвижные и интеллектуальные игры.

Схема каждого занятия выглядит примерно так:

- методические рекомендации учителю;
- цели (учебная, развивающая, воспитательная), сопутствующие задачи;
- ход урока;
- выводы;
- домашнее задание.

В ходе урока проводится актуализация ранее полученных знаний, проверяются домашние задания (кроме первого занятия), задаются вопросы аудитории (в основном, 5–8 вопросов на протяжении урока). Почти все уроки предусматривают работу в группах.

Пособие также содержит список литературы, которая доступна в интернете и не только может быть использована как дополнительный материал в процессе подготовки уроков трезвости, но и поможет желающим более глубоко изучить исторические, педагогические и другие аспекты трезвенного воспитания.

Отличия пособия от других трезвенных программ и учебных пособий. Имеется серьёзный исторический опыт систематической трезвенной работы в школе дореволюционной России [11, 12]. В 1914–1916 гг. существовало около десяти разных учебников трезвости, по которым дети обучались в школах (см., например, [13]).

На сегодняшний день нам не известны какие-либо современные украинские учебные пособия по *трезвому образу жизни* для средней школы. Существует множество пособий на тему здорового образа жизни, в которых понятиям *трезвости* и *трезвой жизни* либо не уделяется внимание вообще, либо трезвость просто упоминаются как противоположность алкоголизму. А в 2011 году при финансовой поддержке украинских производителей пива появилась так называемая «противоалкогольная» программа для учащихся 7 класса и их родителей «Сімейна розмова», в которой на вопрос «Возможно ли безопасное употребление алкоголя?» составители ответили «Да» [14]. Внедрение программы сопровождалось рекламной кампанией в СМИ под лозунгом «Споживай відповідально». Разумеется, алкогольный капитал не может учить школьников трезвости, потому что это противоречило бы логике его существования.

В России написано несколько учебных пособий для общеобразовательных школ на основе тех или иных образовательных моделей. На основе модели личностной и социальной компетентности

в сотрудничестве с зарубежными коллегами (SmithKline Beecham, European Community Partnership Management Team, Project Hope United Kingdom) разработан учебно-методический комплект «Полезные привычки», в состав которого входят «Пособие для учителей», «Рабочие тетради» с 1 по 11 класс, «Материалы для учителя» и «Рекомендации для родителей» [15–18]; методическое пособие для работников образовательных учреждений «Предупреждение табакокурения у школьников» [19]; наглядно-методическое пособие «Профилактика подростковой наркомании» [20] и др. В русле модели улучшения нравственного и физического здоровья это — учебное пособие «Выбираем мир без наркотиков» [21]; линейка учебников «Уроки культуры здоровья» с 7 по 11 классы [22–25]; учебное пособие для средней ступени обучения «Здоровье и счастье — в твоих руках!» [26]. В русле эко-психотерапевтической модели — учебное пособие «Эмоционально-волевая саморегуляция. Самозащита от табакокурения и наркотиков» [27].

На Западе разработан ряд программ по профилактике употребления алкоголя, табака и наркотиков, в том числе через вовлечение в профилактику семьи [28]. Однако существуют и провокационные программы, провозглашающие так называемую «свободу выбора», которые, на наш взгляд, совершенно неприемлемы. Отличительными признаками вредных программ являются: а) *наличие спонсорства* со стороны алкогольных и табачных компаний; б) *описание «положительных эффектов»* от употребления алкоголя, табака и наркотиков; в) *перечисление мотивов* употребления — «снять стресс» и т. п.; г) *суждения типа «Как ты можешь сделать правильный выбор, если не попробовал»*. Всё это — скрытая реклама, подсказка, когда потребителю следует прибегать к алкоголю, табаку и наркотикам. Результатом такого подхода будет воспитание потребителя, а не трезвого человека.

Наше учебное пособие написано на основе модели улучшения нравственного и физического здоровья. Преимуществом является и то, что в нём разработаны подробные сценарии уроков, что значительно облегчает задачу даже для не очень подготовленного учителя. Кроме того, учтена украинская специфика. Недостатком является отсутствие полной линейки учебников с 1-го по 11 классы.

Перспективы внедрения. Уже в 2013–14 учебном году учебное пособие «Трезвый образ жизни» будет использоваться в образовательном процессе в АР Крым, а также в Луганской и Одесской

областях. Однако мы не видим существенных препятствий к использованию пособия в других регионах Украины и в России и надеемся, что данное издание поможет воспитанию трезвого здорового поколения.

Юридические основания внедрения пособия — указ Президента Украины № 6 «О некоторых мероприятиях по содействию решению актуальных вопросов молодёжи» от 6 января 2010 г. и Положение о Всеукраинской информационно-профилактической акции «Ответственность начинается с меня», утверждённое приказом Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины № 567 от 11.05.2012 г.

Пособие одобрено Учёным советом Крымского республиканского института последиplomного педагогического образования (протокол № 3 от 09.04.2013 г.), а также рекомендовано коллегией Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Автономной Республики Крым для использования в общеобразовательных учебных заведениях Крыма (решение № 2/11 от 24.04.2013 г.).

Мы отдаём себе отчёт в том, что естественная, не допускающая компромиссов с алкоголем трезвенная позиция может встретить противодействие в отдельных слоях общества или педагогических коллективах. Это закономерно для страны с чрезмерно высоким уровнем алкоголизации, каковой сегодня является Украина.

Однако наши предки обычно умели уберечься от всего, что угрожало существованию народа. И сегодня, когда мы имеем достаточно полную информацию о медицинском и социальном вреде употребления алкогольных изделий, логично пересмотреть и наше отношение к питейным обычаям и традициям. В любую историческую эпоху, а тем более в наше время затяжной катастрофической алкоголизации неразумно было бы в каких-либо формах поощрять употребление яда. В жёстких условиях глобализации только та система воспитания даст нам шанс выжить, которая ориентирует детей и молодёжь на трезвый образ жизни.

Выводы

1. Единственным надёжным способом профилактики всех проблем, связанных с алкоголем, является трезвый образ жизни.
2. Лучшей стратегией антиалкогольной работы на государственном уровне является ориентация на трезвость. Не сворачивая существующую систему наркологической и реабилитационной помощи, необходимо сосредоточить усилия на *первичной профилактике упо-*

требления алкоголя среди детей и молодёжи: пропагандировать трезвый образ жизни, постепенно уничтожая механизмы социального поощрения «умеренного» употребления алкоголя.

3. Трезвенное воспитание должно быть системным на всех ступенях образования: детсад — школа — вуз.

4. В ближайшем будущем необходимо создать полноценные школьные учебники трезвости, составляющие полную линейку с 1-го по 11 класс; желательно введение преподавания трезвости отдельным предметом.

- [1] Трезвый образ жизни: пособие для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах / отв. ред. Козуля С.В. — Симферополь, 2013. — 72 с.
- [2] Международная классификация болезней МКБ-10 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://mkb10.ru/?class=5&bloc=65>
- [3] Перший розділ пояснювальної записки законопроекту 2062 народного депутата України М.Головка [Електронний ресурс]. — 2013. — Режим доступу: <http://zakonoprojekt-2062.org.ua/?p=36>
- [4] Козуля С.В., Иванов С.В., Рубель А.Д., Руденко В.В. Результаты скрининг-теста MAST среди студентов КГМУ / Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: доповіді наук.-практ. конф. — Біла Церква, 2012. — С. 65–69.
- [5] Козуля С.В., Гринченко Н.А., Почекета А.А. Козуля Т.А., Ващенко Д.В. Трезвенное воспитание как единственный метод предотвращения алкогольных проблем / Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. — Херсон, 2013. — С. 84–87.
- [6] Успіх України / Громадська організація «Життя» [Електронний ресурс]: офіц. сайт. — 2012. — Режим доступу: <http://center-life.org/index.php?id=453&Itemid=90>
- [7] Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: Курс лекций. Ч. 2. Методика собриологической работы. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. — 263 с.
- [8] Собриология. Наука об отрезвлении общества / под ред. А.Н. Маюрова. — Н. Новгород: Гладкова О.В., 2011. — 503 с.
- [9] Комитет экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя. Второй доклад. Серия технических докладов ВОЗ, доклад № 944. — С. 8–10.
- [10] Linton R. Harriss, Dallas R. English, John L. Hopper, John Powles, Julie A. Simpson, Kerin O'Dea, Graham G. Giles, Andrew M. Tonkin. Alcohol consumption and cardiovascular mortality accounting for possible misclassification of intake: 11-year follow-up of the Melbourne Collaborative Cohort Study / *Addiction*. — 2007. — Volume 102, Issue 10. — pp. 1574–1585.

- [11] Афанасьев А.Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития: 1907–1914 годы. Опыт оздоровления общества. Монография / А.Л. Афанасьев. — Томск: Томск. гос. ун-т. систем упр. и радиоэлектроники, 2007. — 200 с.
- [12] Соловьёв И.А. С.А. Рачинский. Татевская школа: Документальные очерки. — Тверь: ОГУП «Тверское областное книжно-журнальное издательство», 2002. — 160 с.
- [13] Мендельсон А.Л. Учебникъ трезвости. — С. Петербургъ: типографія Алекс. Невского общества трезвости, 1913. — 151 с.
- [14] «А нас сьогодні вчили, як треба пити!» або Чи продадуть у рабство 4 мільйони українських дітей / Твереза Україна. Новини: березень 2011 року [Електронний ресурс]: офіц. сайт. — 2006–2013. — Режим доступу: <http://tvereza.info/sobriety/news/news-2011-03.html#school-jak-treba-pyty>
- [15] Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя: Полезные привычки: Пособие для учителя / под ред. О.Л. Романовой. Изд. 3, улучшенное и дополненное. — М., 2000. — 94 с.
- [16] Романова О.Л., Колесова Л.С. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя: Полезные привычки: Материалы для учителя / под ред. О.Л. Романовой. — М., 2001. — 77 с.
- [17] Романова О.Л., Тимакина Е.Н. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя: Полезные привычки: Материалы для родителей. 127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков / под ред. О.Л. Романовой. — М., 2001. — 26 с.
- [18] Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя: Полезные привычки: Рабочая тетрадь для 1-го класса. / под ред. О.Л. Романовой. Изд. 3, улучшенное и дополненное. — М., 2000. — 52 с.
- [19] Предупреждение табакокурения у школьников / под ред. Н.К. Смирнова. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 104 с.
- [20] Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие. — М.: Центр «Планетариум», 2003. — 96 с.
- [21] Мосеева О.Н., Тараданова И.И. Выбираем мир без наркотиков: Учебное пособие для обучающихся 7–9 классов. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2003. — 336 с.
- [22] Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле — здоровый дух: Учебное пособие для ученика и учителя: 7–11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004. — 128 с.
- [23] Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана: Учебное пособие для ученика и учителя: 7–11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004. — 160 с.

- [24] Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Алкоголь — шаг в пропасть: Учебное пособие для ученика и учителя: 7–11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004. — 208 с.
- [25] Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Наркотики, выход из наркотического круга: Учебное пособие для ученика и учителя: 7–11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004. — 208 с.
- [26] Какунина Е.А., Жаворонок Т.В. Уроки культуры здоровья: «Здоровье и счастье — в твоих руках!»: книга для учащихся, родителей и педагогов — Чита: Палитра, 2011. — 229 с.
- [27] Востриков А.А., Табидзе А.А. Эмоционально-волевая саморегуляция. Самозащита от табакокурения и наркотиков. — Томск: Школа свободного развития, 2009. — 194 с.
- [28] Рыбакова Л.Н., Пелипас В.Е. Зарубежный опыт привлечения семьи к участию в антинаркотической профилактике / Педагогика. — 2009. — №9. — С. 108–116.