

КЛЮШНИКОВА Елена Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент
Тюменский индустриальный университет
(г. Тюмень, Российская Федерация)

lenatolik21@mail.ru

УЧЕБНИК ТРЕЗВОСТИ: СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Аннотация: главным условием сохранения здоровья человека является трезвость. Но трезвое мировоззрение не формируется само по себе. Сегодня пропаганда проалкогольного образа жизни достаточно сильна, а педагогическое и методическое сопровождение процесса формирования трезвости явно недостаточное. Статья посвящена проблеме обучения основам трезвости и разработке учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости». Цель исследования – разработать структуру учебника и обосновать систему знаний для содержания учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости» в соответствии с идеей утверждения и сохранения трезвости. В обзорной части автором раскрыты особенности учебников трезвости XIX–XX вв., выявлен и описан основной подход к отбору содержания учебников трезвости в прошлом и настоящем. Теоретическая значимость материала состоит в развитии теории трезвости. Данная работа будет полезна учителям, ведущим уроки ОБЖ, классным руководителям, преподавателям элективных курсов и другим заинтересованным специалистам.

Ключевые слова: трезвость, теория трезвости, уроки трезвости, профилактика употребления психоактивных веществ.

Дата поступления: 24.04.2024

Дата публикации: 26.12.2024

Для цитирования: Ключникова Е. А. Учебник трезвости: содержание учебного материала // Непрерывное образование: XXI век. 2024. Вып. 4 (48). DOI: 10.15393/j5.art.2024.9990

KLJUSHNIKOVA Elena A.

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Tyumen Industrial University
(Tyumen, Russian Federation)

lenatolik21@mail.ru

A SOBRIETY TEXTBOOK: THE CONTENT OF THE EDUCATIONAL MATERIAL

Abstract: the main condition for maintaining human health is sobriety. But a sober worldview is not formed by itself. Today, the promotion of a pro-alcoholic lifestyle is quite strong, but the pedagogical and methodological support of the process of forming sobriety is clearly insufficient. The article is devoted to the problem of teaching the basics of sobriety and the development of a textbook «Fundamentals of life safety. The sobriety theory». The purpose of the study is to develop the textbook structure and substantiate the knowledge system for the content of the textbook «Fundamentals of life safety. The sobriety theory» in accordance with the idea of maintaining sobriety. In the review part, the author reveals the features of sobriety textbooks of the 19th and 20th centuries, identifies and describes the main approach to selecting the content of sobriety textbooks in the past and in the present. The theoretical significance of the work consists in the development of the theo-

ry of sobriety. This work will be useful for teachers, teachers of housing and communal services, classroom teachers, teachers of elective courses and other interested specialists.

Keywords: sobriety, theory of sobriety, lessons of Sobriety, prevention of substance use.

Received: April 24, 2024

Date of publication: December 26, 2024

For citation: Kljushnikova E. A. A sobriety textbook: the content of the educational material. *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek [Lifelong education: the 21st century]*. 2024. No. 4 (48). DOI: 10.15393/j5.art.2024.9990

В настоящее время вопросы сохранения здоровья школьников и студентов приобретают всю большую актуальность, поскольку эта проблема давно уже вышла за рамки семьи и приобрела общегосударственный характер.

По традиции выделяют три столпа здоровья: сон, спорт и правильное питание. Но никакая физическая подготовка, соблюдение режима дня и рационального питания не помогут сохранить здоровье, если человек отравляется тем или иным интоксикантом, то есть не сохраняет трезвый образ жизни. Рассуждая о здоровье, необходимо помнить, что фундаментом здоровья является трезвость. И государственный подход к формированию трезвых убеждений просто необходим.

Еще в XIX в. известный историк, литератор и педагог И. П. Мордвинов писал о проблеме алкоголизма, как о проблеме государственной важности. По его мнению, нерушимость гражданских прав может гарантировать только трезвенное государство¹.

Гражданин, в свою очередь, тоже оказывает влияние на государство. Если внушительная часть общества имеет нетрезвые взгляды на свою жизнь, это может сказаться и сказывается на безопасности государства. Сегодня до 70 % тяжелых заболеваний ассоциировано с табаком и алкоголем. Алкоголь напрямую воздействует на количество и качество населения страны: народ вымирает, рушатся семьи, рождаются больные дети. Снижается интеллектуальный потенциал страны.

Вред от самоотравления алкогольным ядом и табаком изучен и давно научно доказан. В начале XX в. известные русские ученые В. М. Бехтерев, И. М. Сеченов, И. П. Павлов неоднократно высказывали мнение, что алкоголь является ядом для любого организма и безопасных доз у него нет. Прошел век, а проблема алкоголизма в России все так же выступает реальной угрозой национальной безопасности.

Привычка отравляться табаком, алкоголем и другими интоксикантами формируется у молодого человека с детства. Естественно, что с возрастом она только укрепляется, потому что человек постоянно находится в информационной среде, продвигающей идею нормальности самоотравления интоксикантами.

Навязывание обществу употребления ядов достигло в наши дни невероятной силы. Деграционные процессы в молодежно-подростковой среде все более заметны: изменяются ценности и этические нормы, в общении наблюдается

¹ Мордвинов И. П. Общество трезвости, жизнь и работа в нем // Библиотека «Трезвой жизни». 1910. № 17. 227 с.

примитивизация, возрастает влияние маргинальных форм культуры. Конечно, можно сказать, что это социокультурные кризисы. Но есть множество исследований, которые свидетельствуют о негативном влиянии на работу мозга даже эпизодического употребления алкоголя. Происходит снижение уровня абстрактно-логического мышления, ухудшение высших интегративных функций мозга [1; 2].

Вызывает тревогу тот факт, что порог первого приобщения к интоксикантам постоянно снижается. В наши дни первую пробу совершают дети в 9–10, а то и в 7 лет. И это несмотря на то, что в нашей стране существует система профилактики, принята «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»¹.

Но эффективность профилактических мер оставляет желать лучшего. Причина такого отставания проста. Профилактические меры разрабатываются без учета основных положений теории трезвости. Зачастую такие профилактические меры на практике дают противоположный результат. А выгодополучатели распространения интоксикантов тем временем увеличивают объемы производства алкоголя и табака, придумывают все более изощренные маркетинговые и рекламные ходы, ежедневно и ежечасно пополняя ряды потребителей этих ядов.

Проалкогольные убеждения, оправдывающие самоотравление человека алкогольными и табачными ядами, не появляются сами собой. Это результат определенного, точно выверенного информационного воздействия. Методы, приемы, способы формирования положительного отношения к интоксикантам многочисленны и подчас талантливо. Агитацией, пропагандой, рекламой табака, алкоголя, снюсов, вейпов наполнены кинематограф, романы, песни.

Необходимость защиты подрастающего поколения от мощного информационного воздействия сейчас становится все более и более понятной. И сегодня очень не хватает выверенного трезвеннического педагогического воздействия.

Несмотря на существование программ, различных концепций по профилактике алкоголизма и табакокурения, результат оставляет желать лучшего. Сегодня в образовании пока продолжает поддерживаться традиционная медицинская модель «профилактики алкоголизма». И учебный материал отбирается с позиции просвещения обучающихся о вреде алкоголя и его последствий. Практика показывает, что материал, содержащий информацию о страшных последствиях алкоголизма или свойствах интоксикантов, способах их приготовления, способствует скорее возникновению страха или интереса, но никак не желания разобраться в причинах отнимания трезвости и способах защиты от навязчивой алкогольной пропаганды.

Большинство профилактических программ и концепций даже слово «трезвость» не используют. И, на наш взгляд, содержат важные стратегические ошибки, изложенные в таблице 1.

¹ Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. Электрон. дан. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408453/ (дата обращения 15.12.2023).

Стратегические ошибки в формировании трезвого мировоззрения

Table 1

Strategic mistakes in the formation of a sober worldview

Общепринятые положения	Причины малоэффективности общепринятых положений
Формировать трезвые убеждения предлагается на основе страха, рассказывая о страшных последствиях употребления алкоголя и табака	Методы, основанные на страхе и запугивании, неэффективны. Необходимо просвещение
Трезвость предлагают внедрять силой через борьбу, запреты, воздержание	Борьба с алкоголизмом — это борьба со следствием. Борьба — это имитация активных, но малоэффективных действий, требующих к тому же ресурсоемких затрат. А в деле формирования трезвости необходим научный планомерный педагогический подход
Вместо настоящего формирования трезвости предлагаются отвлекающие способы и приемы: занятия спортом, посещение кружков и т. д.	Эти методы являются вспомогательными и к трезвенному просвещению никакого отношения не имеют
Не проводятся занятия по формированию трезвого мировоззрения на систематической основе	Отдельные беседы, проводимые в рамках профилактических мероприятий, не оказывают должного воздействия и не обеспечивают устойчивого результата. Занятия необходимо проводить в системе и регулярно
Использование неточного понятийного аппарата	Говорить надо на языке правды, называя вещи своими именами: этанол — это яд, а не пища; вливание в себя алкогольных разведений — это самоотравление и т. д.

Еще одной нерешенной проблемой в воспитании трезвости является создание единого представления о причинах возникновения зависимостей и методах воспитания антиалкогольных убеждений.

Главной задачей учителя в деле воспитания трезвости является не только передача информации о вреде интоксикантов и страшных последствиях их употребления. Прежде всего, важно донесение системы знаний о трезвости, обучение эффективному использованию полученных знаний для выстраивания своей жизни.

Сегодня получить эти знания в системе самому педагогу проблематично. В университете таких знаний не дают, да и на курсах повышения квалификации редко затрагивается эта тема.

В школах нашей страны уже давно проводятся уроки трезвости, но, к сожалению, бессистемно. А учебный материал не структурирован и не систематизирован. Поэтому первоочередной задачей должна стоять подготовка учебника, написанного в соответствии с идеей утверждения и сохранения трезвости.

Для понимания и изучения теории трезвости необходимо знать историю развития формирования содержания учебников трезвости, а также современные тенденции в области антиалкогольного воспитания, поскольку каждый изданный учебник выпускается в определенный исторический период и отражает именно те исторические реалии, которые существовали в то время.

Целью нашего обзора не является подробный и доскональный анализ всех учебников трезвости XIX–XX вв. Остановимся на самых известных. Обзор поможет понять исторические предпосылки возникновения учебников трезвости и причины формирования именно такого содержания учебников.

Активную подготовку учебников трезвости для школьников в XIX в. в России подтолкнуло развернувшееся мировое общественное движение за трезвость. У истоков трезвенного движения в России стоял Сергей Александрович Рачинский – ученый, педагог, просветитель, профессор Московского университета. После отставки он преподавал в народной школе в селе Татево Тверской области. Основал несколько школ для крестьянских детей.

В программе его школы обучение трезвости не было оформлено отдельным предметом. Однако, столкнувшись с пьянством крестьян и своих учеников, С. А. Рачинский в своем имении организовал первое в России ученическое общество трезвости. Сначала учеников было немного, но количество выросло тогда, когда учитель сам стал придерживаться строгих трезвых взглядов. Так, в письме, адресованном 21 декабря 1890 г. студентам 4-го курса Казанской духовной академии, Рачинский написал: «Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом вопиющего в пустыне. Все со мной соглашались, никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи». Считается, что именно с этого общества трезвости началось грандиозное движение за трезвость в России [3].

Пионерами в антиалкогольном просвещении и обучении в России были врачи. Они же и писали первые программы, учебники, руководства по антиалкогольному обучению. И это логично, поскольку именно медики постоянно сталкивались с последствиями алкоголизма не только взрослых, но и детей.

Сначала это были переводные пособия и учебники, поскольку в Европе раньше, чем в России, началось противоалкогольное обучение в школах. Надо заметить, что каждая учебная книга не просто переводилась российскими докторами. Они обязательно адаптировали ее к российским условиям и дополняли необходимыми сведениями и фактами.

В 1896 г. в России выходит пособие Ж. Б. Лаборда «Школьная гигиена: борьба с пьянством» в переводе доктора В. О. Португалова¹, а в 1899 г. пособие для школы «Основы трезвости. Опыт руководства для школ» педагога

¹ Лаборд Ж. Б. Школьная гигиена: борьба с пьянством. Одесса, 1896. 46 с.

А. В. Соболевского¹. В 1901 г. неутомимый борец за народную трезвость и просвещение Д. Г. Булгаковский издает свой труд «Новая русская хрестоматия с подбором статей о вредном влиянии спиртных напитков на здоровье, материальное благосостояние и нравственность. Для школ в борьбе с народным пьянством»². В 1910 г. И. П. Мордвинов, известный педагог и общественный деятель, разрабатывает программу специального систематического курса учения о трезвости³. Курс содержит сведения из области химии, анатомии, физиологии и общественных наук. В 1913 г. Российское общество борьбы с алкоголизмом поручает доктору А. Л. Мендельсону перевести учебник Жюль Дени, который был принят в народных школах французской Швейцарии. В предисловии говорилось, что учебник содержит «точно установленные фактические данные, материал для преподавания и для учеников»⁴. В 1914 г. выходит «Популярный учебник трезвости для начальных училищ «Школа трезвости» С. Е. Успенского. В нем автор подробно рассказывает о действии на человеческий организм разных алкогольных разведений»⁵.

Современный известный исследователь профилактики зависимостей школьников Е. Г. Шубникова совершенно справедливо отмечает, что в основу учебников того периода было положено знакомство школьников с влиянием алкоголя на организм и с тяжелыми последствиями употребления спирта [4; 5].

В советский период тоже издавалась антиалкогольная литература. Борьба против пьянства велась активно, но в основном в периодической печати. Понимание, что закладывать трезвые убеждения надо с детства, проводя уроки трезвости в системе, еще не сформировалось. Однако советский ученый Г. А. Шичко своими исследованиями в сфере природы возникновения зависимостей зафиксировал переход от антиалкогольного просвещения, пропаганды к трезвенному просвещению, обосновал необходимость формирования трезвых убеждений и трезвого мировоззрения [6; 7]. В конце XX в. выходят книги «Выбери жизнь» – пособие по самоизбавлению от вредных привычек Ю. А. Соколова [8], «Ломехузы», «Самоубийцы», «В плену иллюзий» Ф. Г. Углова [9–12]. Но учебниками их можно назвать с большой натяжкой. В основном издания по-прежнему продвигали идеологию *борьбы* с алкоголизмом, информируя читателя о вреде алкоголя и табака.

В 1993 г. в своей докторской диссертации А. Н. Якушев отмечает, что борьба постоянно происходит, но не с причинами пьянства, а с его социальными последствиями. Там же он поднимает вопросы формирования трезвого образа жизни молодежи, исследует особенности и проблемы антиалкогольного воспитания⁶.

¹ Соболевский А. В. Основы трезвости: (Опыт руководства для школ). СПб., 1898. 175 с.

² Булгаковский Д. Г. Новая русская хрестоматия с подбором статей о вредном влиянии спиртных напитков на здоровье, материальное благосостояние и нравственность. Для школ в борьбе с народным пьянством. СПб., 1901. С. 165.

³ Мордвинов И. П. Курс учения о трезвости в народной школе: Опыт программы. Пг., 1916. 15 с.

⁴ Дени Жюль. Руководство для преподавания науки трезвости (антиалкоголизма). М., 1910–1911. 39 с.

⁵ Успенский С. Е. Школа трезвости: Популярный учебник трезвости для начальных училищ. М., 1914. 128 с.

⁶ Якушев А. Н. Движение сторонников трезвого образа жизни: (История и современность) : дис. ... д-ра истор. наук. М., 1993. 755 с.

С 2003 г. наметился важный переход. Участниками трезвого движения, а среди них было много педагогов, разрабатывается новый подход к воспитанию трезвости. Главные положения новой концептуальной идеи были таковы:

- борьба и запреты неэффективны, необходимо просвещение;
- утверждение и сохранение трезвости должны быть основой просвещения;
- занятия должны проводиться в системе;
- вести занятия необходимо на языке правды.

В 2018 г. авторский коллектив из опытных учителей трезвости разрабатывает и издает обучающую программу по здоровьесбережению и навыкам здорового образа жизни «Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение», которая содержит основные положения, необходимые для формирования трезвых убеждений молодого поколения¹.

Среди современных изданий, отвечающих требованиям времени и опирающихся на идеи утверждения и сохранения трезвости, можно назвать пособие «Уроки трезвости: учебное пособие для учащихся, родителей и учителей» В. А. Загумённого², которое является обобщением опыта проведения уроков трезвости в школах города Тюмени, и учебно-методическое пособие для преподавателей уроков трезвости «С Трезвостью по дороге добра» И. П. Огородниковой³, содержащее курс уроков трезвости для начальных, средних и старших классов общеобразовательной средней школы. В 2023 г. выходит в свет учебник «Основы безопасности жизнедеятельности. Теория Трезвости» Е. А. Ключниковой⁴, предназначенный для обучающихся в вузе.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что обучение трезвости всегда волновало передовых ученых, педагогов, общественных деятелей и признавалось необходимостью. Современное воспитание трезвого мировоззрения идет по двум основным направлениям: путь борьбы с алкоголизмом (вариант «борьба за трезвость») и его последствиями и путь утверждения и сохранения трезвости.

Целью нашей работы является определение содержания современного учебника трезвости в соответствии с идеей утверждения и сохранения трезвости. Для достижения цели мы отобрали необходимые научно обоснованные знания: о физиологии и психологии человека, о законах социологии, философии и политики, подобрали исторические факты, разработали понятийный аппарат теории трезвости. Это определило необходимый объем знаний по теории трезвости, который должны получить обучающиеся с учетом возрастных особенностей.

¹ Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение: обучающая программа по здоровьесбережению и навыкам здорового образа жизни. Тюмень, 2011. 211 с.

² Загумённый В. А. Уроки трезвости: учебное пособие для учащихся, родителей и учителей. Тюмень, 2015. 140 с.

³ Огородникова И. П. С Трезвостью по дороге добра: учебно-методическое пособие для преподавателей уроков Трезвости. Тюмень, 2016. 139 с.

⁴ Ключникова Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости: учебник для вузов. СПб., 2024. 184 с.

Теоретическая база проведенного исследования включает в себя учет общих тенденций в развитии теории трезвости и учет особенностей идей утверждения и сохранения трезвости, сформировавшейся на определенном этапе развития представлений о воспитании трезвого мировоззрения. Главную роль в процессе отбора учебного материала играет опора на фундаментальные открытия Шичко-Фекъяйера в сфере возникновения человеческих зависимостей и А. А. Зверева о структуре и содержании программы самоотравления [13; 14; 15].

Для выявления современных проблем в обучении трезвости использовался ретроспективный анализ учебников и учебных пособий. Знание истории развития формирования содержания учебников трезвости дает понимание современных тенденций в области антиалкогольного воспитания. Для обобщения собранного материала использовались общенаучные методы теоретического познания: абстрагирование, идеализация, индукция и дедукция, а также проводились анализ и синтез.

Учебник ««Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости»¹ содержит не только и не столько факты и сведения о свойствах этанола, никотина и других интоксикантов и их влиянии на организм человека. К изучению предлагается система знаний о трезвости.

Первый раздел содержит теоретический материал по основам теории трезвости. Например, изучение науки трезвости должно начинаться с определения понятия трезвости. Что такое «трезвость»? Удивительно, но в словарях нет определения понятия «трезвость». Даже в трезвом движении царит терминологическая неразбериха и фигурирует порядка 30 определений трезвости. Мы предлагаем следующее определение: «Трезвость – естественное, состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах». Это особенно важно, поскольку от правильного понимания данного понятия зависит содержательная часть уроков трезвости.

Мы рекомендуем излагать учебный материал по теории трезвости в определенной последовательности. Каждый раздел должен содержать иллюстративный материал и средства воздействия на эмоционально-ценностную сферу обучающего. Для иллюстраций мы предлагаем исключить картинки программирующего действия: перечеркнутые бутылки, шприцы, стаканы и т. п.

Предлагаемые темы разделов:

Раздел I «Общие основы теории трезвости»: Определение понятия и сущность категории «трезвость». Трезвость естественная, сознательная, религиозная. Аксиомы и принципы теории трезвости. Фундаментальные качества трезвости, мораль трезвости. Политэкономия трезвости. Преимущества трезвого человека, семьи, общества. Мышление. Различение.

¹ Ключникова Е. А., Зверев А. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости : Учебник для СПО. СПб. : Лань, 2024. 184 с.

Иллюстративный материал к разделу может состоять из следующих элементов: плакат «Преимущества трезвой жизни», портреты великих людей, являющихся трезвенниками, портрет С. А. Рачинского.

Раздел II: «Отнимание трезвости – особо опасный вид социального паразитизма». Виды паразитизма: биологический, социальный. Ломехузы¹. Суть и рождение теории умеренного и культурного питания. Мифы культуropитейщиков. Механизм отнимания трезвости. Программа самоотравления, ее структура, алгоритм формирования и действия, жизненный цикл. Инструменты программирования на самоотравления. Алкогольные мифы. Табак и алкоголь с точки зрения науки. Основные приемы и способы программирования на саморазрушение. Значение визуального образа. Интоксикантные мемы.

Иллюстративный материал к разделу может состоять из следующих элементов: изображения биологических и социальных паразитов, схема механизма «3-2-3», модель муравейника, фотографии ломехуз и муравьев, сравнительные таблицы теории трезвости и теории культурного питания, набор мемов, схема структуры программы самоотравления.

Раздел III: «Теория социального программирования на пороки». Лестница Шичко. Наркотик или интоксикант. Определение понятия «интоксиканты». Информационная среда и ее влияние на формирование ценностных установок. Приемы программирования на оздоровление. Приемы программирования на самоотравление.

Иллюстративный материал к разделу может состоять из следующих элементов: схема «3-2-3», схема лестницы Шичко, изображения примеров маркетинговых приемов продвижения алкогольных изделий.

Раздел IV: «Как сохранить трезвость». Значение слова в жизни человека. Язык утверждения и сохранения трезвости – язык правды. Эвфемизмы. Мораль трезвости. Законодательство о трезвости. Народные традиции и праздники. Сила личного примера. Трезвость как стратегия жизни. Программа утверждения и сохранения трезвости в России «Трезвость – воля народа». Борьба против трезвости: исторический экскурс. Трезвые бунты. Способы защиты от разрушительной информации. Современные методы отрезвления человека, семьи, общества. Метод Шичко – метод освобождения от вредных привычек.

Иллюстративный материал к разделу может состоять из следующих элементов: плакат «Программа утверждения и сохранения трезвости в России “Трезвость – воля народа”»; картины трезвых празднований, например: «Масленица» А. Брусилова, А. Васнецова, «Хоровод» К. Трутовского, «В праздник» Ю. Кугач, «Взятие снежного городка» В. Сурикова, «Троицын день» Б. Кустодиева, «Вечер под Ивана Купала» П. Суходольского и др., фотографии Г. А. Шичко, фильм «Отнятое сокровище».

В результате работы с учебником у обучающегося должно сформироваться понимание, что трезвость – это естественное состояние человека и фундамент

¹ Ломехузы – паразиты, «любители муравьев». Выделяемый ломехузами экссудат действует на муравьев как наркотик. Муравейник, зараженный ломехузами, вырождается и гибнет. В теории трезвости ломехузами называют изготовителей и распространителей интоксикантов (алкоголь, табак и пр.), а также сторонников теории умеренного и культурного питания.

его здоровья и счастливой жизни; все интоксиканты – это ядовитые вещества, которые разрушают человека; человек подвержен информационному воздействию и может ему противостоять.

Знания, которые получает обучающийся из учебника: трезвость – это ценность, и ее могут отнять; трезвости лишают намеренно, и ее можно вернуть; свое окружение можно формировать; различение помогает сохранить трезвость и жизнь; конкретно-предметный и абстрактно-логический уровни мышления. Учебник поможет овладеть умениями сохранять трезвость, создавать трезвую среду, пользоваться различением, обосновывать свою трезвую позицию.

Новый подход к отбору учебного материала по теории трезвости должен включать:

- особый акцент на изучении причин возникновения интоксикантных зависимостей и возможности освобождения от них: социальных, политических, физиологических, педагогических;

- междисциплинарный подход к анализу алкогольных проблем – синтез исторических, правовых, этнологических, социологических и иных обществоведческих знаний;

- сочетание исторического и страноведческого подходов к изучению вопросов утверждения и сохранения трезвости;

В целом преподавание основ теории трезвости должно быть направлено на формирование у обучающихся подлинной культуры трезвости, основными компонентами которой являются:

- формирование системы представлений о механизмах отнимания трезвости;

- умение различать разрушающую информацию и защищаться от ее воздействия;

- развитие навыка распознавания манипуляционных действий, направленных на отнимание трезвости.

Данный учебник предназначен для обучающихся в высших учебных заведениях. Предлагаемые материалы апробированы при проведении элективных курсов для обучающихся в вузе по направлению «Поведение человека» в объеме 108 часов в Тюменском индустриальном университете.

Кроме того, есть возможность привлечения на уроки разных дисциплин понятий, образов, представлений из учебника по теории трезвости, используя межпредметные связи. Интеграция знаний поможет более глубоко и в большем объеме преподнести содержание дисциплин.

В таблице 2 приведены примеры тем и модулей по разным предметам, в которые совершенно органично вписывается материал из нашего учебника.

Примеры интеграции материала учебника в основные предметы

Table 2

Examples of integrating textbook material into core subjects

Предмет, дисциплина	Темы, модули программ для возможного включения материала	Темы из учебника
Основы безопасности жизнедеятельности (для 8–9-х классов образовательных организаций)	«Основы здорового образа жизни», «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе», «Безопасность в общественных местах», «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний», «Безопасность в социуме»	Приемы программирования на самоотравление. Способы защиты от разрушительной информации. Механизм различения при восприятии информации. Трезвость как стратегия жизни
Биология (базовый уровень) (для 5–9-х классов образовательных организаций)	«Кровеносная система. Внутренняя среда организма», «Дыхательная система», «Пищеварительная система», «Поведение человека и высшая нервная деятельность»	Определение понятия «трезвость». Определение понятия «интоксиканты»
Химия (базовый уровень) (для 8–9-х классов образовательных организаций)	Кислородсодержащие органические соединения. Метанол и этанол: строение, физические и химические свойства	Табак и алкоголь с точки зрения науки. Алкогольные мифы
История (для 5–9-х классов образовательных организаций)	Россия при первых Романовых. Раскол в церкви. Протопоп Аввакум, формирование религиозной традиции старообрядчества. Преобразования Петра I в области культуры	Трезвость естественная, сознательная, религиозная. Трезвое движение в России и других странах. Борьба против трезвости: исторический экскурс. Трезвые бунты

Знания из учебника по теории трезвости давно используются при проведении уроков трезвости в общеобразовательных учреждениях. Для проведения таких уроков обычно приглашаются участники трезвого движения России, те, кто сам ведет трезвый образ жизни. Например, в Тюмени уроки трезвости проводятся более 25 лет. Есть большой опыт проведения таких уроков в Санкт-Петербурге, Южноуральске, Екатеринбурге, Ростове-на-Дону, Нижнем Тагиле, Орске, Москве, Нижнем Новгороде, Ярославле, Ставрополе, Шадринске и многих других городах. В результате обобщения практического опыта разработана методика проведения уроков трезвости. Так, существует «Программа “Урок

Трезвости»», разработанная в рамках Федерального проекта «Трезвая Россия» на базе Московского института психоанализа¹. Очень активно по этой теме работает Православная церковь². Но одними из первых разработали методику проведения уроков трезвости В. А. Загумённый³, И. П. Огородникова⁴, учителя Тюмени и Е. В. Богословская⁵, преподаватель из Ставрополя.

В результате исследовательской работы разработана структура учебника. Содержание учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости» для обучающихся учреждений высшего образования имеет четыре раздела (блока) последовательности изложения материала: «Теория трезвости», «Защита трезвости», «Причины отнимания трезвости», «Трезвость – основа созидания». Содержание данного учебника согласуется с идеей утверждения и сохранения трезвости. Учебник раскрывает основы теории трезвости в соответствии с возрастом обучающихся и дает целостное представление о трезвости в системе. Данный материал будет полезен не только студентам и народным учителям трезвости, но и всем педагогам, а также родителям и обучающимся общеобразовательных школ.

Воспитание трезвого мировоззрения должно строиться на научно обоснованных данных исследований. Такие данные осмысливаются человеком и переводятся в лично значимые установки и умозаключения, которые переходят со временем в твердые убеждения. Именно трезвые убеждения определяют трезвый образ жизни, при котором жизнь в свободе от употребления психоактивных веществ становится нормой. Основой формирования трезвых убеждений должны являться научные знания. Знания не фрагментарные, а выстроенные в целостную систему.

Исходя из современных реалий, важнейшей задачей является поддержка альтернативной концепции и внедрение ее в жизнь. Преподавание основ теории трезвости, базирующихся на положениях идей утверждения и сохранения трезвости, а не «яростной» борьбы с алкоголизмом, должно стать обязательным в современной школе, и предлагаемый учебный материал поможет в деле формирования трезвого мировоззрения.

Авторы надеются, что данный современный учебник поможет качественно проводить уроки трезвости не только учителям трезвости. Учителя-предметники могут с успехом использовать данные материалы на своих уроках.

¹ Методическое пособие для антиалкогольной профилактической работы с подростками и молодежью при просмотре видеофильма «Урок трезвости» [Электронный ресурс] // Федеральный проект «Трезвая Россия». 2019. URL: <http://www.nopnb1.ru/wp-content/uploads/2019/08/Urok-Trezvosti-metodicheskoe-posobie..pdf> (дата обращения 25.04.2023).

² Шугаев И., Дорофеев В., Петрова А., Балабанова О. В. Уроки трезвости: руководство для воскресных школ [Электронный ресурс] // Азбука здоровья. 2022. Электрон. дан. URL: <https://azbyka.ru/zdorovie/uroki-trezvosti-rukovodstvo-dlja-voskresnyh-shkol> (дата обращения 25.04.2023).

³ Загумённый В. А. Уроки трезвости: учебное пособие для учащихся, родителей и учителей. Тюмень, 2015. 140 с.

⁴ Огородникова И. П. С Трезвостью по дороге добра: учебно-методическое пособие для преподавателей уроков трезвости. Тюмень, 2015. 139 с.

⁵ Богословская Е. В. Трезвость детей – забота родителей! От трезвости естественной к трезвости сознательной: пособие для родителей. Ставрополь, 2017. 19 с.

Список литературы

1. Попов Л. Е. Алкоголь и человек. Томск, 2015. 34 с.
2. Разводовский Ю. Е., Вэлком М. О., Переверзева Е. В., Переверзев В. А. Влияние эпизодического употребления алкоголя на высшие интегративные функции мозга и психическую адаптацию студентов // Наркология. 2013. № 7. С. 67–74.
3. Афанасьев А. Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития: 1907–1914 годы. Опыт оздоровления общества. Томск, 2007. 195 с.
4. Шубникова Е. Г. Становление медицинской модели предупреждения детского алкоголизма на рубеже XIX–XX веков // Наркология. 2017. Т. 16. № 8 (188). С. 67–73.
5. Шубникова Е. Г. Учебники трезвости в России: исторический анализ и современные требования // Источники исследования о педагогическом прошлом: интерпретация проблем и проблемы интерпретации: сборник научных статей, 20–21 сентября 2019 г. Москва, 2019. С. 337–344.
6. Шичко Г. А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. Ленинград, 1969. 215 с.
7. Шичко Г. А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). Ленинград, 1981. 176 с.
8. Соколов Ю. А. Выбери жизнь. Санкт-Петербург, 1998. С. 397.
9. Углов Ф. Г. В плену иллюзий. Москва, 1986. 264 с.
10. Углов Ф. Г. Из плена иллюзий. Москва, 1986. 94 с.
11. Углов Ф. Г. Ломехузы. Ленинград, 1991. 157 с.
12. Углов Ф. Г. Самоубийцы. Санкт-Петербург, 1995. 96 с.
13. Фекьяер Х. О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? Киев, 1994. 160 с.
14. Зверев А. А. Инструкция по освобождению от особо опасного вида социального паразитизма. Тюмень, 2021. 204 с.
15. Зверев А. А. Отнимание трезвости – особо опасный вид социального паразитизма // От борьбы к утверждению и сохранению трезвости: материалы XIV научно-практической конференции общественного движения «Союз утверждения и сохранения трезвости “Трезвый Урал”», 21–22 февраля 2016 года. Челябинск, 2016. С. 36–44.

References

1. Popov L. E. Alcohol and man. Tomsk, 2015. 34 p. (In Russ.)
2. Razvodovsky Yu. E., Velkom M. O., Pereverzeva E. V., Pereverzev V. A. The influence of episodic alcohol consumption on higher integrative brain functions and mental adaptation of students. *Narcology [Narkologiya]*. 2013. No. 7. P. 67–74. (In Russ.)
3. Afanasyev A. L. The sober movement in Russia during the period of peaceful development: 1907–1914. The experience of improving society. Tomsk, 2007. 195 p. (In Russ.)
4. Shubnikova E. G. The formation of a medical model for the prevention of child alcoholism at the turn of the XIX–XX centuries. *Narcology [Narkologiya]*. 2017. Vol. 16. No. 8 (188). P. 67–73. (In Russ.)
5. Shubnikova E. G. Sobriety textbooks in Russia: historical analysis and modern requirements. *Istochniki issledovaniya o pedagogicheskom proshlom: interpretaciya problem i problemy interpretacii: sbornik nauchnyh statej [Sources of research on the pedagogical past: interpretation of problems and problems of interpretation: collection of scientific articles]*. September 20–21, 2019. Moscow, 2019. P. 337–344. (In Russ.)
6. Shichko G. A. The second signaling system and its physiological mechanisms. Leningrad, 1969. 215 p. (In Russ.)
7. Shichko G. A. Development of an individual psychophysiological approach to getting rid of alcoholism (final report). Leningrad, 1981. 176 p. (In Russ.)
8. Sokolov Yu. A. Choose life. St. Petersburg, 1998. p. 397. (In Russ.)
9. Uglov F. G. In the thrall of illusions. Moscow, 1986. 264 p. (In Russ.)

10. Uglov F. G. From the captivity of illusions. Moscow, 1986. 94 p. (In Russ.)
11. Uglov F. G. Lomehuzi. Leningrad, 1991. 157 p. (In Russ.)
12. Uglov F. G. Suicides. St. Petersburg, 1995. 96 p. (In Russ.)
13. Fekjaer H. O. Alcohol and other drugs: magical or chemical substances? Kiev, 1994. 160 p. (In Russ.)
14. Zverev A. A. Instructions on how to get rid of a particularly dangerous type of social parasitism. Tyumen, 2021. 204 p. (In Russ.)
15. Zverev A. A. Taking away Sobriety is a particularly dangerous type of social parasitism. *Ot bor'by k utverzhdeniyu i sohraneniyu trezvosti [From struggle to affirmation and preservation of Sobriety]: materials of the XIV scientific and practical conference of the public movement «Union of Affirmation and preservation of Sobriety “Sober Urals”», February 21–22, 2016. Chelyabinsk, 2016. P. 36–44. (In Russ.)*