

В. А. Загумённый

**О ТРЕЗВОСТИ УСТАМИ ДЕТЕЙ.  
УРОКИ ТРЕЗВОСТИ  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ,  
ОТЗЫВАХ И СОЧИНЕНИЯХ**

Учебное пособие  
для учащихся, студентов, родителей, работников образования  
и народных учителей Трезвости

Тюмень  
2023

УДК 371.84  
ББК 88.52  
З-14

**Редакционная коллегия:**

Р. В. Распопов (отв. редактор), А. А. Зверев.

**Загумённый, В. А.**

З-14 О Трезвости устами детей. Уроки Трезвости в вопросах и ответах, отзывах и сочинениях : учебное пособие для учащихся, студентов, родителей, работников образования и народных учителей Трезвости / В. А. Загумённый; отв. ред. Р. В. Распопов. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2023. – 164 с.

ISBN 978-5-6044694-5-3

В этой книге впервые собраны и систематизированы отзывы об уроках Трезвости, проводимых по идеологии утверждения и сохранения Трезвости.

Отзывы охватывают большие социальные группы: от первоклассников до выпускников школ и студентов, от родителей до представителей административных структур.

Этой книгой вскрывается огромный информационный пласт, наглядно показывающий отношение к Трезвости и настоятельный запрос на утверждение и сохранение Трезвости в России. Заставляет задуматься и заряжает оптимизмом каждого, кто с ней познакомился.

УДК 371.84  
ББК 88.52

ISBN 978-5-6044694-5-3

© Загумённый В.А., 2023  
© Общественное движение  
«Союз утверждения и сохранения  
Трезвости «Трезвый Урал», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	4
От автора.....	4
Рекомендации по проведению уроков Трезвости .....	5
Глава 1. Отзывы об уроках Трезвости.....	9
Отзывы учащихся младших классов.....	9
Отзывы учащихся средних классов.....	18
Отзывы учащихся старших классов.....	37
Отзывы учащихся колледжей и студентов тюменских вузов....	48
Отзывы студентов тюменских вузов.....	52
Отзывы родителей и работников образования.....	55
Программа утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!» .....	67
Отзывы о Программе утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!».....	70
Глава 2. Сочинения учащихся .....	71
Сочинения учащихся младших классов.....	71
Сочинения учащихся средних классов .....	86
Глава 3. Урок Трезвости в вопросах и ответах .....	90
Ответы Геннадия Андреевича Шичко на некоторые вопросы .	121
Глава 4. Как подросткам освободиться от табачной зависимости...122	
Приложение 1. Сканированные отзывы работников образования, родителей, студентов, учащихся колледжей и школ .....	134
Приложение 2. Лабораторно-практические занятия по электронике в полевых условиях «Электронные устройства для дома и дачи своими руками».....	140
Приложение 3. Электрические и монтажные схемы для лабораторно-практических занятий .....	158
Список литературы.....	162
Сведения об авторе.....	163

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Выражаю искреннюю благодарность Ю.А. Андрееву, А.А. Звереву, Т.В. Коба, О.В. Кравченко за практические советы, дополнения и рецензию данного учебного пособия.

## **ОТ АВТОРА**

Учебное пособие рассчитано на широкий круг читателей. Оно написано очень простым и понятным языком, позволяющим как ребёнку десятилетнего возраста, так и взрослому человеку, разобраться в серьёзной проблеме нашего общества, связанной с отниманием Трезвости у значительной части населения нашей страны. Читатель найдёт для себя интересные и полезные знания, необходимые в современной жизни для сохранения Трезвости.

Путь к трезвой жизни никогда не бывает поздним. Но не каждый человек, даже переживший потерю собственного здоровья и близких людей, осознавший всю пагубность самоотравления табачно-алкогольным ядом может твёрдо встать на этот путь, хотя желание в душе есть почти у каждого.

Что же мешает человеку освободиться от алкогольно-табачной зависимости? Программа самоотравления алкогольно-табачными ядами. Многие люди, не знакомые с основами науки Трезвости, считают, что нет ничего плохого в том, чтобы отметить с алкоголем торжество или праздник в тесном семейном кругу «культурно» и «умеренно». Программа самоотравления у ребёнка формируется с раннего детства под влиянием близких и дорогих для него людей. В школе она продолжает формироваться и укрепляться под влиянием друзей, товарищей и средств массовой информации.

Данное учебное пособие поможет родителям разобраться с основами науки Трезвости, необходимыми для того, чтобы самим вести трезвый образ жизни и помочь детям сохранить свою естественную Трезвость.

Для тех родителей, которые хотят, чтобы их дети сохранили свою естественную Трезвость и прожили благополучную жизнь, это небольшое пособие должно быть семейной настольной книгой, рекомендованной для чтения в семейном кругу детям с девятилетнего возраста.

Школьники и студенты получают необходимые знания основ науки Трезвости, начинающие учителя Трезвости – необходимый

учебный материал для самостоятельного проведения уроков Трезвости в младших, средних и старших классах.

Те подростки, которые приобрели табачную зависимость, могут самостоятельно по специальной методике, подробно описанной в главе 4, освободиться от этой зависимости. Подростки, которые приобрели алкогольную или компьютерную зависимость, в данном пособии могут найти рекомендации, как от этой зависимости освободиться.

Для работников образования это пособие поможет с небольшой затратой времени разобраться в том, что собой представляют уроки Трезвости, каково к ним отношение учащихся, родителей, учителей, классных руководителей и администрации школ, ознакомиться с содержанием учебного материала науки Трезвости, убедиться в его актуальности, необходимости и полезности для учащихся.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ ТРЕЗВОСТИ**

В данном учебном пособии используется язык утверждения и сохранения Трезвости (язык УСТ). Вместо слов «курильщик», «алкоголик», «сигарета», «бутылка с алкогольным разведением» используются слова «табачный отравленник», «бывший трезвенник», «отравляющий снаряд». Вместо выражений: «курить», «пить алкоголь» – «травиться табачным ядом», «травиться алкогольным ядом». Почему мы заменяем привычные слова и выражения? Потому что слова и выражения, сказанные на языке УСТ, не маскируют разрушительные процессы, а точно выражают смысл действия по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

В первой главе размещены отзывы и пожелания слушателей. После проведения урока Трезвости, учащимся или родителям выдаются опросные листы размером 5x9 см, в которых напечатаны семь вопросов и просьба: на его обратной стороне написать отзыв, пожелание и возникшие вопросы. Такой малый формат выбран специально, чтобы на его заполнение уходило не более пяти минут. Этот формат только для первого урока. На последующих уроках для учащихся и на первом уроке (одна пара) для студентов используются опросные листы формат А4 или А5. Подробнее об опросных листах написано в учебном пособии «Уроки Трезвости», где показаны их образцы [7, с. 13-17].

Отзывы, пожелания и вопросы написаны учащимися, студентами, учителями, административными работниками и родителями после проведения уроков Трезвости автором с 2005 по

2022 год. Всего за этот период им было проведено на общественных началах 1836 уроков в 110 учебных заведениях (город Тюмень, Тюменская, Курганская, Челябинская и Самарская области).

Из более чем 20 000 отзывов и пожеланий выбрано 740. Синтаксические и грамматические ошибки в отзывах учащихся исправлены, форма написания сохранена.

Очень яркими оказались отзывы директоров школ и заместителей директоров школ, с которыми автору удалось провести урок Трезвости в Тюменском областном государственном институте развития регионального образования (ТОГИРРО).

В назначенное время беседа в этой аудитории была проведена. Чтобы слушателям такого уровня, впервые присутствовавшим на данной беседе, легче было разобраться в основах науки Трезвости и методике проведения уроков для разных возрастных групп, им было предложено во время урока сыграть роль учащихся младших, средних и старших классов. Было получено согласие. И взрослые люди активно поработали «учениками» в течение всего отведённого времени. В конце беседы «ученики» получили опросные листы для определения уровня алкогольно-табачной запрограммированности.

Результаты опросных листов очень удивили «учеников». Вызвали бурную реакцию и обсуждение, так как результаты показали довольно высокий уровень табачно-алкогольной запрограммированности. Это и удивило участвовавших в опросе. На этом примере было показано, что такой высокий уровень алкогольно-табачной запрограммированности встречается у всех тех, кто не изучал науку Трезвости. Беседа продолжалась 2 часа 25 минут без перерыва, из 13 слушателей 12 человек написали отзывы, которые размещены в первой главе.

В данной работе в конце первой главы представлена Программа утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!», разработанная общественным движением «Трезвый Урал», и отзывы о ней студентов и учащихся после ознакомления на уроках Трезвости.

Учащиеся с Программой УСТ в России «Трезвость – воля народа!» обычно знакомятся на третьем уроке. На её ознакомление и отзывы даётся 20 минут третьего урока Трезвости. Перед ознакомлением с вводной и содержательной частями названной Программы учащимся и студентам обычно показывается видеоролик «Программа УСТ в России «Трезвость – воля народа!».

Во второй главе данного издания размещены сочинения учащихся. Сочинения были написаны после проведения двух или трёх

уроков Трезвости. На втором или третьем уроке учащимся объявлялся конкурс сочинений и рисунков. Для выполнения этой работы предлагалось домашнее задание: написать сочинение и сделать рисунок о Трезвости. Единая тема не использовалась, давались рекомендации, в каком направлении работать. Направлений было несколько, например, положительное влияние Трезвости на человека, на семью, на общество, на природу; короткий рассказ из повседневной жизни, об отдыхе на природе, о том, что услышали интересного и полезного на уроках Трезвости и от своих родителей.

В общем, тема свободная, но связанная с Трезвостью. Объём работы – примерно половина страницы тетрадного листа в линейку, но не более одной страницы. При выполнении домашнего задания помощь родителей приветствовалась. Непременное требование – написание сочинения с использованием языка УСТ, ручкой с синей или чёрной пастой, машинописный текст не принимался. Рисунок должен быть цветной, с чётко написанным лозунгом и с использованием в нём слов «Трезвость» или «трезвый», например: «Трезвая семья – счастливые дети», «Трезвость – основа здоровья народа» и т. п.

После того как сочинения написаны и сделаны рисунки, классный руководитель передаёт их учителю Трезвости. Учитель Трезвости ксерокопирует сочинения, отбирает и печатает 10 лучших, на его взгляд, сочинений и рисунков. Далее на очередном еженедельном совещании в общественной организации «Трезвая Тюмень» подводятся итоги по 10-ти бальной системе с учётом идейного содержания, литературной формы написания, раскрытия темы, владения языком утверждения и сохранения Трезвости (языком УСТ). Учитывается на рисунке отсутствие перечёркнутых отравляющих снарядов. Грамматические и синтаксические ошибки не учитываются, это остаётся приоритетом классного руководителя. В конкурсную комиссию обычно входят 5-8 учителей Трезвости из организации «Трезвая Тюмень».

После подведения итогов конкурса определяются три призовых места. На следующем уроке Трезвости учащимся раздаются их сочинения и рисунки, сообщаются итоги конкурса. Далее каждый учащийся вызывается к классной доске и зачитывает своё сочинение, показывает и комментирует рисунок, а остальные слушают и сообщают замеченные нарушения требований, ошибки в словах и выражениях, где язык УСТ отсутствует.

После прочтения сочинения и его обсуждения, учащийся показывает свой рисунок. В процессе чтения учащиеся, занявшие

призовые места награждаются значками «Трезвая молодёжь России», брелоками «Трезвость», а остальные из десяти награждаются наклейками с трезвой символикой. Этому процессу посвящён практически весь урок. В конце урока делается общий снимок всех учащихся с наградами вместе с учителем Трезвости и классным руководителем.

В данном пособии представлены в основном сочинения учащихся 4-х классов. В 4-ом классе один учитель. Он же является и классным руководителем, что значительно облегчает решение организационных вопросов. Облегчает взаимопонимание и то, что он всегда в курсе изучаемого материала, так как он всегда присутствует на уроке Трезвости в своём классе, видит отношение своих учеников к Трезвости и всегда с пониманием идёт навстречу учителю Трезвости. В средних или старших классах взаимопонимание достигается на специально проводимых семинарах, родительских собраниях. Присутствие учителей-предметников или классных руководителей старших классов обычно трудно организовать на уроках Трезвости. Сказывается их повышенная загруженность повседневной, как они сами выражаются, «школьной рутинной». Что, конечно, вызывает всеобщую озабоченность. Нужно честно признать, требуется разгрузка преподавательского состава от навязанной и ненужной рутины. В школьном фольклоре появился даже такой печальный слоган: «Ученики мешают работать!» И всё же нужно отметить, что при всей загруженности образовательные учреждения, понимая важность уроков Трезвости, организуют их.

В данном пособии сочинения учеников находятся во второй главе. Из 500 сочинений, которые были написаны учащимися 24-х классов 9-ти школ, для публикации выбрано 60. Сочинения учащихся очень помогают проводить тематические родительские собрания. Подробно об этом можно прочитать в материалах 15-й научно-практической конференции [8, с. 41-43]. Родители радуются, когда читаешь сочинения их детей. Часто такие сочинения являются неожиданным и приятным сюрпризом для них.

Глава третья «Урок Трезвости в вопросах и ответах» – это немного доработанный и увеличенный в два раза по вопросам и ответам вариант одноимённой статьи в методическом пособии «Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение» [15, с. 139-159]. Эта глава включает в себя 70 вопросов школьников и студентов и ответы на эти вопросы.

В четвёртой главе даны практические рекомендации «Как подросткам освободиться от табачной зависимости», разработанные

на основе учебных материалов обучающего курса по освобождению от табачно-алкогольной зависимости и формированию трезвых убеждений А. А. Зверева. Он является председателем ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень» и в течение многих лет успешно проводит этот курс в городе Тюмени и в других регионах России. Кроме того, в этой главе использована дополнительная литература Аллена Карра, Поля Брэгга, Фёдора Григорьевича Углова и других.

В приложении №1 размещены сканированные отзывы об уроках Трезвости работников образования, родителей, студентов и учащихся.

Приложение №2 содержит планы лабораторно-практических занятий по электронике, описание и схемы электронных устройств, полезных для дома и дачи, описание и схемы спортивно-технического мероприятия «Юный связист». Эти занятия (помимо «Школы трезвого семейного воспитания» при ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень») проводятся и на Всероссийских летних слётах Трезвости. Они всегда вызывают огромный интерес не только у детей и подростков, но и у их родителей.

## **ГЛАВА 1. ОТЗЫВЫ ОБ УРОКАХ ТРЕЗВОСТИ**

### **Отзывы учащихся младших классов**

#### **3-й класс**

1. Очень понравилось, и интересно было, и забавно, просто супер.
2. Мне понравилось это мероприятие. Я буду всегда трезвой.
3. Это был самый лучший урок. Приходите ещё.
4. Мне очень понравилось всё, что вы рассказали! Я не хочу пробовать, всё, никогда. Я раньше пробовала!
5. Мне этот урок очень понравился, Этот урок научил меня, что надо быть добрым, трудолюбивым, и, главное, научил Трезвости. Я никогда не буду употреблять алкоголь, и ещё я узнал, что алкоголь и табак – это яд.
6. Как сделать так, чтобы родители точно бросили пить? Песни мне очень, очень понравились. Хотелось бы мне их выучить и спеть родителям. Мне понравилось всё. Всё очень интересно. Я хочу, чтобы уроки продолжались.
7. Ваши песни очень красивые, жизненные. Я бы очень хотела, чтобы Россия была самой трезвой страной во вселенной!!!!
8. Пьяница за бутылку всю Родину продаст.
9. Я расскажу моей семье о трезвости, и они перестанут травить себя алкоголем, потому что они не курят и мне не советуют.

10. Мне не нравится, что у меня отчим пьёт яд, я знаю, это плохо, но ему не стыдно.

11. Отличный урок! Самый лучший! Очень крутой! Классные песни! Приходите в гости!

12. Мне очень понравился урок трезвости, потому что нам говорили что хорошо, а что плохо, и это было очень интересно, и ещё были вопросы, а мы на них отвечали, а ещё были песни под гитару.

13. Мне очень понравился урок. Когда я вырасту, никогда не буду употреблять яд, и ещё не поддамся обману, и не буду тратить деньги на это всё. Спасибо за полезные минуты.

14. Классно, превосходно, всё мне понравилось, лучше ничего не видала. Трезвость – это класс добра.

15. Это был лучший урок в жизни!

16. Мне очень понравилось. Я очень хочу, чтобы уроки трезвости проводились в каждой школе.

#### 4-й класс

1. Огромное спасибо за этот урок. Я из него многое узнал и поставил, благодаря вам, цель: я всегда буду трезвым. Надеюсь, будут ещё уроки Трезвости. Ну почему, всё-таки, алкоголь не запрещают? Захар.

2. Это был хороший урок, он меня многому научил. Я всегда буду жить в трезвости! Я хочу, чтобы ещё были такие уроки. Маша.

3. Урок очень понравился, я многому научился и понял, что нужна везде трезвость, хочу продолжения уроков трезвости. Егор.

4. Алкоголь пробовал – ужасно, больше не буду. Табак не пробовал, никогда не буду, энергетик пробовал, буду, но очень редко. Скажите, детское шампанское вредно?

5. Продолжайте уроки, приносите гитару! Теперь я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо. Детскому шампанскому – нет! Газированной воде – да! Катя.

6. Мне понравился проведённый урок трезвости. Теперь я знаю, что нужно беречь свою трезвость и заботиться о себе и близких. Анна.

7. Этот урок мне очень, очень понравился. Я хочу, чтобы вы приходили всегда, всегда, и приносите свою гитару. Песня очень хорошая, одним словом «Люблю». Карина.

8. Мне очень понравился урок Трезвости, я хочу, чтобы он продолжался вечно. Олеся.

9. Вы самый лучший рассказчик.

10. Здравствуйте, я Ева, мне 10 лет. Я думаю, было бы хорошо всей России стать трезвой, каждый человек должен сам хотеть этого. Хотела бы на следующий урок послушать человека, который только что стал трезвым, которого спасли от алкоголя.

11. Понравилось. Я думаю, что буду жить в трезвости. Я узнала, что у детей с самого детства есть трезвость.

12. Мне понравился урок трезвости, на нем нам помогают и, как мне кажется, будут помогать для того, чтобы мы стали хорошими добрыми людьми.

13. Трезвость – это когда человек не дружит с алкоголем, а занимается спортом и ведёт здоровый образ жизни, и это заменяет алкоголь на любовь в семье. Трезвость нужна человеку. Быть трезвым – это хорошо! Аня.

14. Мне понравился урок, я хочу, чтобы его проводили часто. Если мы будем трезвыми, то наша страна будет доброй и не опасной для самих нас.

15. Спасибо за урок, но я и так себе сказала, что не хочу умереть от алкоголя, так что я пить не буду, обещаю, клянусь, честно, навсегда. Соня.

16. Мне очень нравятся подобные уроки. Было здорово. Мне безумно понравилась песня. Я была бы рада подобным урокам. Я обещаю, что не буду травиться этим ядом. Этот урок научил меня многому. Дарья

17. Урок был превосходный!!! Очень понятный и познавательный!

18. Я обещаю быть трезвым всю жизнь. Леонид

19. Мне очень понравилось. Урок очень хороший и меня многому научил. Я хочу, чтобы провели ещё уроки, и хочу услышать много песен. Песни замечательные, а учитель очень хороший. Кристина.

20. Урок трезвости очень понравился. Вы очень хороший человек, добрый, умный и честный. Как вы получили эту профессию? Никита.

21. Я бы хотела быть добрым человеком, и быть всегда в трезвости.

22. Вывод урока: алкоголь – это вредно. Трезвость – это самое главное в семье. Урок мне понравился. Я даю вам клятву, что не буду курить, не буду травиться никакими алкогольными ядами. Приходите ещё.

23. Я поняла, что такое Трезвость. Я хочу, чтобы папа с мамой были вместе.

24. Мне очень понравился ваш урок. А мой папа может бросить курить? У меня две мечты. Первая мечта, чтобы папа бросил курить, а вторая мечта, чтобы папа был богатым.

25. Нам с другом очень понравилось ваше выступление. Если можно было за вас проголосовать, я бы дал голос.

26. Урок трезвости для меня настоящее удовольствие. Денис.

27. К ядам я отношусь плохо. По моему мнению, люди должны жить в трезвости, потому что когда человек начинает травиться ядами (причём в большом количестве), он теряет всё, что нажил: работу, семью, друзей и т.д. Поэтому живите в трезвости! Алёна.

28. Это был самый лучший урок. Он мне очень понравился Я буду трезвым!

29. На этих уроках я поняла, что Трезвость – одно из лучших качеств человека, если не будет Трезвости, то человек в своей жизни может потерять всё: любовь, семью, работу. Живите в Трезвости! Анастасия.

30. Это был самый лучший урок – урок Трезвости! Я на них узнаю очень много полезного.

31. Трезвость – залог здоровья, счастья и благополучия. Отравление алкогольным и табачным ядами сильно подрывает здоровье человека и является причиной многих болезней. Здоровье – наша жизнь. Когда мы здоровы, то живём полноценной жизнью. Мы должны беречь своё здоровье. А здоровый человек хорошо учится, работает и приносит пользу обществу.

32. Урок был на все 100! Я хочу пожелать успехов и продолжения. Узнала что такое Трезвость и как она важна. Понравилась песня. Анжела.

33. Понравилось. И ещё, надо говорить на языке утверждения и сохранения Трезвости: не курят, а травятся табачным ядом, не пьют, а травятся алкогольным ядом. Мария.

34. Без фундамента нет дома. Если Трезвость отнимут – не будет ничего.

35. Мне очень понравилось. Я поняла, что трезвость – это хорошо, что трезвость помогает человеку жить лучше, и, что человек благодаря трезвости приобретает и сохраняет семью. Юлия.

36. Трезвость – лучший друг человека. Я хочу, чтобы урок Трезвости проводили каждый день.

37. Спасибо вам за урок, для меня это будет большой урок! Я хочу, чтобы весь алкоголь пропал навсегда.

38. Прекрасно запомнила на всю жизнь, что трезвость – это самое важное в жизни. Спасибо за столь важную информацию.

39. Я узнала, как у нас отнимается ТРЕЗВОСТЬ. Кира.
40. Я желаю, чтобы вся Россия была Трезвой. Трезвость превыше всего!!! Михаил.
41. Мне очень понравился урок. Такое, если честно, трудно выучить! Но вы справились с этим! Я много нового узнала. Ваша песня мне очень нравится!
42. Я бы хотела, чтобы вся Россия услышала об этом и поняла, что алкоголь – это яд, который убивает. У меня пьёт дедушка, как ему от этого избавиться?
43. Мне очень понравилось. Но из-за того, что папа пьёт, у нас чуть семья не распалась, помогите.
44. Мне очень понравился урок трезвости. Пожалуйста, помогите, у меня папа, два дедушки пьют, как мне это исправить? Как моему папе бросить курить?
45. Очень хороший и поучительный урок!!! Я не буду травиться алкоголем и табаком никогда, ни за что!!!
46. Понравилось, приходите ещё. Гитару приносите. Надеюсь, вы ещё песни споёте. Всё было хорошо. Спасибо за урок! У меня дедушка пьёт сильно-пре-сильно. На лекцию не заставишь прийти. Мне его жалко. Что мне делать?
47. Мне надоело, что мои родители ругаются! Хочу, чтобы они перестали пить.
48. На этом уроке я поняла, что нужно быть трезвым, чтобы не потерять хорошие качества, которые подарили нам родители и добрые люди.
49. Наконец-то я смогу объяснить своему папе, что курить это плохо и почему плохо.
50. Мне очень понравился ваш урок. Я жду вашего урока ещё раз. К сожалению, мой дедушка травится очень давно, мы пытались ему помочь, но не смогли. Вы очень хорошо провели урок. Спасибо!  
Артём
51. Мне очень понравился урок Трезвости, особенно пример с домом добра. Я хочу, чтобы вся Россия была трезвой, и самой лучшей страной, а Тюмень – лучшим городом. Но как можно помочь папе, когда он пьёт, но не часто?
52. Сегодня я понял, что трезвый человек – хороший человек. У меня папа не трезвый, но я понял, надо его убрать от спиртного. Эдгар.
53. Мне понравился урок. Пожалуйста, придите ещё раз с гитарой. Я никогда не буду травиться алкоголем. Ах, как плохо мне, не знаю, к кому переехать, у меня родители развелись. Тимофей

54. Мне очень понравился этот урок, и я хочу, чтобы он не кончался никогда. И ещё я хочу, чтобы каждый человек был трезвым, счастливым и добрым.

55. Я хочу, чтобы таких уроков было очень много, мне всё понравилось, всё доходчиво. Теперь я знаю очень хорошо, что если нет трезвости, то это очень плохо. Я даже смотрел фильм о трезвости, где рассказывали о том, в какие годы сколько литров алкоголя приходилось на каждого человека и почему это плохо. Сергей.

56. Очень хороший урок, вы очень хороший учитель и добрый человек. Мне стыдно, что я пробовал энергетик!

57. И ещё понравился домик, в котором написано: доброта, трезвость, любовь. Приходите, с вами хорошо!

58. На уроке мне понравилось, как строили домик добра. Я поняла, что без трезвости у человека не будет разных добрых качеств, а ещё понравилось, как рассказывали и играли на гитаре! Приходите ещё. Арина.

59. Хороший урок, людям помогает. Я хочу, чтобы больше людей приходило на курсы в «Трезвую Тюмень».

60. Я желаю, чтобы тот, кто вырос в России, был трезвым человеком.

61. Мне понравился урок, потому что мы учились различать добро и зло. Урок трезвости учит добру.

62. Мне очень понравился урок трезвости, потому что здесь рассказали о правильной жизни.

63. Я всё поняла. Желаю быть Трезвой всю жизнь! Я поняла, что нужно быть трезвой, и это главное.

64. Я никогда не буду пить, курить! Клянусь своей родине! Мой брат наркоман, хочу, чтоб он не потерял своего будущего ребёнка и жену. Но как сделать, чтоб он прекратил?

65. Я хочу, чтобы урок Трезвости вошёл в школьную программу. И чтобы мой папа перестал употреблять алкоголь и курить.

66. Мне очень понравился урок, я много узнала нового, и я хочу, чтоб этот урок Трезвости шёл всегда! Я узнала, что такое Трезвость, и что Трезвость держит всю семью и все ценности.

67. Мои родители развелись из-за водки и пива, из-за этого я с мамой, сестрой, бабушкой без папы, но я вместо воды однажды выпил пива, и у меня так болела голова.

68. Я очень рада, что мои родители живут в трезвости. Я их люблю, и они меня любят. У нас крепкая семья. Я думаю, что мои родители будут всегда трезвыми.

69. Мне понравился урок Трезвости, и я узнала, что такое Трезвость. Трезвость – это когда семья остаётся целой. Я ни разу не пробовала алкоголь, и не попробую никогда!

70. Очень понравился урок, так много узнала о трезвости, такой учитель хороший, добрый. А вы сам трезвый педагог?

71. Я хочу, чтобы вся, вся, вся Россия стала трезвой.

72. Мне очень понравился урок трезвости, спасибо тем, кто его создал. Пусть Россия станет трезвой.

73. Урок очень хороший, быстрый и памятный! Хочу, чтобы мой дедушка перестал травиться алкоголем, у меня это самое главное желание. Я очень хочу, чтобы он жил в Трезвости. Даша.

74. Мне очень нравится урок Трезвости. Этот урок меня научил, что надо жить в Трезвости. Алкоголь – это яд!!! Нужно делать добрые поступки!

75. Приходите перед каникулами. Мне понравился этот урок, я сам никогда не буду принимать алкоголь и своим близким тоже не позволю. И буду всегда, всю жизнь ТРЕЗВЫМ.

76. Замечательный урок! Учитель всё дословно объясняет, шутит и приводит примеры. Очень полезный урок!!! Алкоголь – плохо, табак – плохо, наркотик – плохо. Хочу, чтобы весь мир был трезвым!!! Хочу ещё уроки!!!

77. Мне очень понравился урок. Проведу урок с родителями. Спасибо большое.

78. Я очень благодарна учителю трезвости за то, что организовал такой прекрасный урок! Мне понравился сам урок и все вопросы, которые задавал учитель. Ульяна.

79. Мне понравился урок, и ещё, дедушке 68 лет, а он проводит урок Трезвости и ещё спел песню под гитару. В таком возрасте люди убивают себя алкоголем и табаком. Я хочу, чтобы этот дедушка жил дольше. Пётр.

80. Трезвость – это жизнь, не трезвость – это яд. Мой папа не трезвый. Я этого не хочу. Я считаю, что трезвость – это белый свет. Если бы все люди были трезвыми!! Я хочу, чтобы эти уроки были каждый день.

81. Тюмень, будь трезвой всегда!

82. Ваш урок самый лучший в школе. Трезвость – главное. Пусть эти уроки будут длиться всегда! Хочу, чтобы весь мир жил в трезвости.

83. Спасибо вам за урок. Я буду жить трезвым всегда и ни разу не употреблю алкоголь. У вас есть любимые люди, которые не трезвые? Степан.

84. Урок мне очень понравился, с радостью жду нового урока трезвости! Если человек разрушает любовь, семью, и другие добрые качества и ценности, что с ним станет?

85. Я теперь знаю, как уговорить тётю бросить курить.

86. Меня волнует одна вещь: мой дедушка в плохом состоянии из-за курения. Я бы хотела приобрести учебник Трезвости, чтобы проводить ему маленькие уроки.

87. Очень понравился урок. Я и не думала, что трезвость так важна. Преподаватель очень хорошо передал тему урока. Очень хороший голос. Очень хочу, чтобы на следующем уроке была гитара. Анжелика.

88. Мне очень понравилось. Клянусь, никогда не буду злоупотреблять! Приходите ещё! Я чувствую, вы добрый человек!

89. Мне понравилось. Теперь буду учить деда не пить. Спасибо!!!

90. Мне очень понравилась лекция, она учит нас быть всегда трезвыми, ценить свою жизнь, ведь она у нас одна.

91. Я очень хочу, чтобы каждая семья жила в таком доме добра.

92. Я думаю, люди разные, и им выбирать жизненный путь. Я бы хотела, чтобы все были трезвыми.

93. Мне понравился урок и опрос, и я хочу жить в трезвости, и я хочу, чтобы мой город был трезвым.

94. Если честно, мне очень понравилось! Я очень бы хотела, чтобы вы ходили к нам в школу и в наш класс каждый день!

95. Замечательный урок! У меня есть друг, хотел курить и курил, но после вашего урока он сказал: «Нет!!!» К счастью, у меня родители не курят, только дедушка и бабушка, больше никто. Приходите, вы очень нужны всем.

96. Очень понравилось, приходите ещё. Я даже не знал, что всё начинается с трезвости. Обязательно подпишусь на сайт. Максим.

97. Мне очень понравилась игра на гитаре, это очень прилично. Вы интересно всё рассказывали, ещё, эти уроки очень полезные. Это лично моё мнение. Пожалуйста, приходите к нам всегда до 11-го класса. Вероника.

98. Мне очень понравился урок, вы очень хороший учитель, большое спасибо. Лиза

99. Приходите ещё на следующий урок. Мне очень понравилось. Я очень многое узнала о трезвости. Если потерять трезвость, то не будет ни семьи, ни любви, ничего не будет. Трезвость надо беречь. Люба.

100. Я хочу, чтобы Россия стала на 1-м месте по трезвости.  
Даниил

101. Очень понравилось! Было очень интересно! Много узнала! Хочу, чтобы больше было гитары!!! Главное то, чтобы всегда приходил этот учитель, тогда будет очень хорошо для всего класса! Спасибо за то, что вы проводите у нас этот урок! В конце было очень грустно, потому что урок кончился, а хочется проводить с вами больше времени! Ирина.

102. Очень познавательный урок! Всегда буду слушаться правил Трезвости!

103. Мне всё понравилось, приходите ещё. Надеюсь, я смогу сделать так, чтобы мои родные жили в Трезвости. Обязательно приведу папу в Трезвую Тюмень.

104. Вы сделайте, пожалуйста, так, чтобы мой папа и моя мачеха были Трезвые. Я буду ходить на уроки трезвости и буду их подготавливать на всё хорошее. Спасибо вам большое. Мне нравятся ваши уроки.

105. Желаю вам успехов! Хочу, чтобы весь мир был в Трезвости! Хочу, чтобы вы приходи к нам чаще. Хочу, нет, желаю, чтобы вы больше пели, спасибо вам большое. Этот урок я запомню навсегда. Спасибо!!!!

106. Урок был полезный, чтобы этот урок был распространён по всей стране, чтобы Россия была самой трезвой страной.

107. Я всегда буду трезвым. Не буду употреблять алкоголь и табачные изделия. Трезвый человек – хороший человек. Леван.

108. Мне очень понравился урок Трезвости. Я узнала, что на трезвости держится вся наша жизнь. И я всегда буду жить в трезвости.

109. Урок очень понравился. Из этого урока я узнала, что если человек живёт трезвой жизнью, то у него всё получается. Я поставила для себя цель – жить трезво всю жизнь. Екатерина

110. Понравилось. Я буду об этом помнить очень долго. И буду жить в трезвости. И об этом скажу папе.

111. Урок хороший. Много что нового узнал. У меня есть такой случай, когда-то я нашёл палочку бамбука, поджёг её и потушил, попробовал вдохнуть ртом, и это оказалась такая гадость, и я понял, как люди курят сигареты и больше никогда не пробовал.

112. Урок Трезвости очень полезный взрослым людям, но и не только взрослым, маленьким тоже. Я очень хочу, чтобы уроки продолжались! Вика.

113. Урок хороший. Пусть этот урок узнает весь мир

114. Мне очень понравился этот урок, и я хочу, чтобы он не кончался никогда. Ещё мне очень понравилась песня и рассказ. И чтобы продуктовые магазины перестали продавать яд. Ринат.

115. Мне очень понравился ваш урок. Трезвость – это сохранение семьи. И это – главное. Я теперь понимаю, как важна в семье трезвость. Я хочу сказать спасибо за ваш интересный урок. Вы очень помогаете людям. И после вашего урока у меня прекрасное настроение. Юля.

116. Мне понравилось, потому что этот урок – урок жизни. Я знаю теперь, что делает алкоголь с человеком. И я могу менять свою судьбу.

117. Мне понравилось всё, потому что он говорил всю правду, кроме любви. Самое главное не трезвость, а любовь. Любовь – это всё, если бы не было любви, не было бы семьи, ничего бы не было. Я хотела бы, чтобы он еще пришёл.

118. Этот урок мне понравился. Когда мы строили дом добра, я думала, что любовь и семья – это главное, но вы открыли мне глаза. Я поняла, если мы не будем жить в трезвости, а будем травиться алкогольным и табачным ядом, то потеряем всё.

119. Мне очень понравился урок, я запомнила его навсегда. Этот урок научил всех нас трезвости. Трезвость – это хорошее и необходимое состояние человека. Настя.

120. Мне очень понравился урок Трезвости. Я узнал, что даже если один раз в год ты воруеть или травмишь алкогольем, то это очень плохо, ты, значит, уже вор или бывший трезвенник. Даниил

121. Я поняла, что люди не виноваты, что не трезвые. Виноваты производители табака и алкоголя.

122. Я хочу, чтобы Россия была трезвой, и никогда не было пьянства. И пускай будут другие страны трезвые.

123. Я узнала много нового. И сделала для себя выводы. Россия должна быть трезвой! Тогда это будет сильная держава!!! Ксюша.

## **Отзывы учащихся средних классов**

### **5-й класс**

1. Я бы хотел изучить, какими методами вы отрезвляете людей.
2. Я говорю папе: «Не пей», – а он меня не слушается? Почему?
3. Урок понравился, здесь учат «уму разуму». Я бы хотел, чтобы этот урок был каждый день, Большое спасибо за этот замечательный урок.

4. Мне очень понравилось, очень интересно. Я узнал, что такое трезвость. Очень здорово, и я точно буду трезвым. Спасибо!

5. Урок очень понравился, и я хочу, чтобы он был в каждой школе. И главное, что я понял: будет трезвость, будет и нравственность, и другие ценности жизни. Вот что я понял из урока.

6. Я хочу, чтобы этот дедушка вёл урок, если это будет даже седьмым уроком. Мне очень понравилось. Спасибо!

7. Очень прошу помочь моему папе. Он очень много пьёт и курит. На курсы идти не хочет. Помогите, пожалуйста.

8. Я хочу, чтобы люди были трезвыми, даже те, кто уже пробовал алкоголь. Моя сестра, которая во 2-м классе, пробовала пиво. Я никогда этого не делала и не буду делать. Я советую быть трезвыми всем. Спасибо! Милана

9. Я узнал, что если потерять Трезвость, то обрушится всё, что есть хорошего в человеке. Я очень хочу, чтобы Россия стала трезвой.

10. Мы очень любим ваши уроки! Спасибо большое!

11. Я хочу, чтобы вы приходили в наш класс и приносили свою гитару! Когда я приду домой, я расскажу папе о Трезвости. Надеюсь, он избавится от вредной привычки.

12. Мне очень понравился этот урок. Я буду стараться не потерять трезвость. И если кто-то из близких потеряет трезвость, я постараюсь помочь им вернуть её.

13. Я поняла в чём ценности жизни. Решила для себя, что никогда не буду травиться.

14. Мне всё понравилось. Учитель очень добрый, он всё так интересно рассказывал. Мне понравилось, как он играл на гитаре и пел песню «Собака не переносит дыма». Он рассказывал нам про то, что Трезвость – это самая главная ценность человека. Кристина.

15. Большое спасибо за проведённый урок. Я узнала много нового. Теперь я точно знаю, как мне жить дальше. Благодаря вам я поняла свои главные ценности. Желая вам и вашей школе, чтобы страна стала трезвой. Саша.

16. Мне очень понравился урок трезвости, он научил меня, каким должен быть человек. Я хочу, чтобы у нас всегда был урок трезвости!

17. Я хочу, чтобы все фабрики вредных привычек разрушили и не возводили никогда.

18. Я хочу, чтобы вся Россия жила дружно и трезво!!! Но будет ли жить трезво Россия?

19. Как хорошо, что всё-таки есть на свете люди Трезвости, приходите, я вас буду ждать.

20. Вы мне глаза на мир открыли!

21. Я узнала, что если человек будет пить, то потеряет семью, с работы уволят, учёба пропадёт, и вся твоя доброта пропадёт, ты отдашь свою страну за пиво. Катя.

22. Спасибо большое, благодаря вам я понял смысл жизни.

23. Я понял, что алкоголь – это яд. Трезвость – это сокровище человека. Джур.

24. Мне очень хочется, чтобы этот урок проходил часто. Учитель очень добрый, хороший и он всё хорошо объясняет. И я очень хочу ещё раз его увидеть. Влада.

25. Мне понравился урок, потому что он отучает людей от сигарет и алкоголя. Я никогда не буду травиться ни табаком, ни алкоголем, ничем, что вредит моему здоровью. И я буду отучать тех, кто употребляет эту гадость! Выбирай Трезвость, это супер!! Степан.

26. Мне понравился урок трезвости, из которого можно узнать много того, что такое хорошо и что такое плохо. Добрый, хороший, и, самое главное, трезвый человек учитель урока. Кумыз.

27. Я очень хочу, чтобы вы всегда проводили у нас уроки Трезвости! Обязательно приносите гитару. Я очень люблю ваши уроки. Спасибо вам за всё! Скажите, пожалуйста, вы когда-нибудь в своей жизни пробовали алкоголь и табак? Катя.

28. Понравилось, всё, по-братски, от души. Приходите обязательно, большое вам спасибо! Но приходите не только к нам, а и к другим ребятам, чтобы они тоже вас послушали!

29. Уроки очень нравятся, никогда не выпью, не закурю, не занаркоманю. Пила один раз шампанское (заставили). Дунула в кальян один раз (сама). Пью исключительно безалкогольные напитки.

30. Наш урок был просто великолепным. Я хочу, чтобы к нам приходили ещё, хоть один миллион раз.

31. Мне очень, очень, ну очень понравилась лекция. Теперь я знаю – надо быть трезвым, чем сожалеть, что не стал трезвым.

32. Самый лучший урок. Мне очень понравился кирпичный домик добра, он никогда не сломается. Удачи вам и здоровья.

33. Когда я стану президентом, я сделаю Российскую Федерацию трезвой!!!

34. Вы очень хороший, ведь мало таких людей, которые так помогают людям. Приходите ещё.

35. Мне очень сильно нравятся ваши уроки! Приезжайте раз в неделю, а не раз в год.

36. Честно, когда-то у меня папа курил, но я часто делал такие вещи, что он приходил в ярость, но через два месяца он отвык.

37. Большое спасибо! Вы мне рассказали то, чего я не знал, вы открыли мне глаза.

38. Очень хороший и поучительный урок. Я не хочу завоёванную страну, хочу трезвую страну.

39. Мне понравился урок Трезвости, особенно песня про человека и собаку, где-то смешно, где-то серьёзно. В общем, класс!

40. Я бы хотел, чтобы все люди в России были трезвыми, тогда жизнь будет лучше.

41. Мне очень понравился урок трезвости, потому что он наставляет на правильный путь в жизни. Я очень хочу, чтобы эти уроки проводились чаще.

42. Мне очень понравился урок трезвости! Чтобы у нас в школе ещё проводили эти уроки. После таких уроков наша страна может стать трезвой и не разрушится. Это очень хороший и познавательный урок.

43. Люблю ваши уроки и очень жду их. Песни просто чудесны. Я очень рада! Буду всегда трезвой. Спасибо за урок! Таня.

44. Я хочу, чтобы у меня мама и папа не пили! И я хочу чуть-чуть пить шампанское только по новогодним дням и в день рождения!?!

45. Как родителям бросить травиться ядами? Маме бросить курить, папе курить и пить? Достали. Попробовал. Алкоголь – гадость, табак фигня. Ненавижу их!!! Не травись!

46. Этот день был самым лучшим. Я никогда не был так счастлив, как сегодня. Хочу, чтобы этот урок Трезвости шёл вечность. Трезвость – это очень хорошо для всех.

47. Прекрасный урок, полезный и увлекательный, приносит пользу для людей. Очень хорошо объяснили и интересно Спасибо за урок большое! Юлия.

48. Спасибо огромное за урок. Сегодня я приду домой и поговорю с родителями. Мне очень понравился урок. Дай бог вам процветания, и ещё долго прожить! Спасибо вам за то, что вы есть! Спасибо вам за помощь людям! С уважением Артём.

49. Этот урок самый интересный. Если бы не вы, я бы не понял, как объяснить всё родителям. Очень надеюсь, что родители бросят. Спасибо большое!!!

50. Трезвость очень нужна человеку для здоровья своего, для жизни. А если он не будет соблюдать трезвость, то у организма станет привычка, и человек может умереть от алкоголя-яда. Так что пусть человек будет всегда трезвым, всю жизнь!!! Лиза.

51. Я хочу, чтобы урок трезвости был больше одного раза в неделю. И сейчас я приду, и буду говорить маме и папе о том, что у нас был такой урок. И скажу папе: «Папа, не кури, не пей». Лерика.

52. Мне очень понравился урок, потому что этот урок учит тому, что нельзя употреблять алкоголь. Ведь алкоголь – это яд, и он убивает людей. И ещё этот урок учит не только детей, но и родителей, потому что надо не только говорить детям «не кури, не пей», а ещё и показывать хороший пример. Ведь дети смотрят на родителей. Карина.

53. Спасибо вам. Я скажу маме, пусть она вместо сигарет книжки читает.

54. Просто фантастика!!! Приходите ещё с гитарой. Всё просто класс!!! Лекции очень поучительные, мне всё понравилось.

55. Приносить гитару, приходите, работайте дальше, мне очень понравилось, есть талант, я во всём согласна, вы честный, не пьющий человек, всегда правы, никогда не врете.

56. Мне понравился урок, учитель Трезвости имеет хороший подход к детям. Хочу, чтобы Россия была лучшей страной, чтобы мама жила очень долго и всегда была рядом.

57. Вы отличный педагог, просто супер. Жду следующего раза с нетерпением. Самый лучший урок. Ульяна.

58. Вы нас научили Трезвости. Я честно скажу, я не буду употреблять алкоголь и курить, это вредно, я поняла. Спасибо большое!

59. Я не хочу завоёванную страну, хочу трезвую страну. Я хочу, чтобы наша страна процветала, я не хочу, чтобы в нашей стране был алкоголь, это убивает людей.

60. Люблю ваши уроки и очень жду их. Буду всегда трезвой, и пусть Россия будет трезвой.

61. Это просто супер лекция!!! Я никогда не буду употреблять алкоголь и табак благодаря вам.

62. Мне очень понравился урок трезвости, он очень хороший, и учитель тоже.

63. Мне очень понравилась ваша лекция, и после неё я сразу всё понял, и понял, что такое Трезвость.

64. Мне очень понравилось. Я хочу, чтобы вы к нам приехали ещё. Спасибо организации Трезвая Тюмень!!! От Максима.

65. Мне очень понравился урок Трезвости, хочется, чтобы он был одним из важных предметов. Мне понравилось всё. Приезжайте к нам ещё много раз. Владимир.

66. Я желаю всей России жить в нравственности и трезвости. Чтобы Россия жила в доброте и честности. Приезжайте к нам каждый месяц. Этот урок был один из лучших! Спасибо Вам! Вячеслав.

67. Огромное спасибо за этот урок. Хочу рассказать вам историю. После урока Трезвости по вашему совету мы с мамой посчитали, сколько папа тратит денег на алкоголь и табак. Получилось за 1 год 50 000 рублей, а за 10 прошедших лет 500 000 рублей. Увидев наши расчёты, он пошёл и закодировался. И наша семья теперь счастливая.

68. Трезвость – это очень интересная тема. Чем больше вы в ней разберётесь, тем лучше вы будете жить.

69. Мне понравился урок трезвости, потому что все думали, что трезвость это плохо, а оказалось наоборот.

70. Мне очень понравилась ваша лекция. Вы помогли мне открыть путь в светлое будущее. Вообще, спасибо вам, вы класс, супер, спасибо.

71. Мне понравилась эта лекция очень сильно. Я не знала, как влияет алкоголь и табак на человека, я очень удивилась. И песни тоже были очень хорошие. И теперь я не дам своей маме употреблять алкоголь и табак

72. Очень понравилось, интересно и свежо, и очень хороший преподаватель!!! Очень поучительный и рассказ и песни.

73. На уроке я узнала, что трезвость самое лучшее на земле. И, если бы Россия стала трезвой, то и мир стал бы добрей. Спасибо за урок. Продолжайте ставить детей на верный путь.

74. Мне очень понравилось, очень сильно!!!! Вы добрый, и с вами хорошо иметь дело! Я хочу, чтобы вы ещё раз приехали.

75. Мне очень понравилась лекция, и я очень хочу, чтобы эти лекции продолжались. Я хочу, чтобы ваша организация «Трезвая Тюмень» выбралась из подвала в большое пребольшое здание.

76. На уроке Трезвости нам рассказывали о самых главных моментах. Мне очень понравился этот урок. Самый лучший урок в моей жизни. Никогда не забуду этот урок.

77. Я хочу, чтобы весь мир стал трезвым. Этот день был самым лучшим. Я никогда не был так счастлив, как сегодня. Я хочу, чтобы этот урок шёл вечность.

78. Я хочу, чтобы Россия стала трезвой страной. Это самый лучший урок. Я считаю, что трезвость может спасти мир.

## 6-й класс

1. Мне очень сильно понравился этот урок. Я хочу продолжения подобных уроков. Я узнала, что значение трезвости велико, трезвость для нас – это всё. Марина.

2. Урок Трезвости мне очень понравился и я обязательно приведу своего папу, но только когда я наконец-то увижу его трезвым. Можно ли сделать человека трезвым, если человек верит в бога, но не может совладать с привычкой, которая доводит его до безумия?

3. Мне всё понравилось сильно-сильно. Приходите ещё. Спасибо за то, что вы не даёте России спиться. Спасибо!!!

4. Мне очень понравилось, приходите ещё, и я бросила курить и пить.

5. Я постараюсь передавать папе те чувства, которые я испытала во время урока. Я думаю, что он бросит курить.

6. На уроке Трезвости был поднят важный вопрос, и я наконец-то получила ответ. Хочу, чтобы мои родители стали трезвыми.

7. Мне понравилось. Я бы хотела, чтобы эти уроки были чаще. Вы объясняете хорошо, все вас понимают. Вы очень хороший учитель.

8. Да, приходите к нам ещё!!! Я раньше не понимала, что пиво вредно, думала, что попью, и всё, ничего не будет. Но после вашей лекции у меня всё внутри перевернуло. Теперь я понимаю, что такое пиво, что это смертельный яд. Я хочу, чтобы и мой папа больше не курил. Но я надеюсь, что эту сигарету он оставит.

9. Нам на уроке рассказывали и учили жить в Трезвости. Мы взяли много полезного. Я буду жить в Трезвости и советовать то же другим. Мне очень понравился урок.

10. Хотя я и не употреблял эти яды: алкоголь, табак и энергетик, теперь точно не буду. Я потом зайду на сайт Трезвой Тюмени, посмотрю, и расскажу родственникам, которые отравляются ядами.

11. Мне очень понравился урок трезвости! Когда я в прошлом году на вашем уроке была, я попыталась дедушку отучить пить алкоголь, он бросил, но только на месяц, что делать?

12. Я раньше думала, что это ужасно, потом, что классно, сейчас думаю, что просто кошмар. Я и моя семья будем всегда трезвыми. Я не буду отравлять себя, своих близких и будущее поколение. Пусть все будут Трезвыми.

13. Мероприятие понравилось. Я задумалась и поняла, что Трезвость – это важная защита человека. Я буду жить в Трезвости, потому что это важно не только для меня, но и для моих близких.

14. Мне очень понравилось. Всё ясно, понятно, откровенно. Я понял, что алкоголь – это отравка и убийство самого себя изнутри. А сигареты это большой вред себе и другим. И всё это крупно оплачивается.

15. Это поучительный рассказ, нашим людям надо задуматься: травиться табаком и алкоголем или жить в счастливой трезвой жизни, получить достойную судьбу или прожить в бедности, горе и умереть не в сто лет, а в 60, 40 лет. Когда травятся табаком и алкоголем вред наносят окружающим более, чем себе. Я живу, и буду жить в трезвости!

16. Спасибо за урок. Эти уроки в жизни нам пригодятся, а вы самый лучший учитель. Руслан.

17. Очень хороший урок трезвости, класс, бомба! Хочу, чтобы этот урок был во всех школах. Миша.

18. Спасибо за урок, мне понравилось. Но, всё-таки, я не верю, что вы не пьете.

19. Мне этот урок дал радость, и я поняла, что трезвым быть здорово. Если люди в России будут жить в Трезвости, то Россия будет самой доброй страной в мире. Лейла.

20. Урок Трезвости прошёл отлично, лично мне урок понравился, я стала смотреть на жизнь по-другому. Я узнала многое.

21. Мне понравился урок трезвости, и я хочу, чтобы наша Россия была самой трезвой страной. И чтобы уроки снова продолжались в нашей школе.

22. Я теперь знаю, что трезвость – это самое важное в жизни!

23. Мне очень понравилось. Теперь я всегда буду трезвым. Советую всем заходить на сайт «Трезвая Тюмень». Спасибо за урок. Яша.

24. Мне понравился подход и примеры на уроке трезвости. Это был лучший урок во всей школе. Вова.

25. Сегодня я понял, если не соблюдать правила трезвости, можно всё ценное потерять. Иван.

26. Приходите к нам, пожалуйста, ещё, мне очень понравилось. Мне бы хоть один день в школе был посвящён Трезвости.

27. Желая всем трезвости. Сам пока что трезвый. Трезвости нужно приучать с детства.

28. Сегодня 45 минут мы учились трезвости. Трезвость – как фундамент. Не будет её, не будет жизни. Я думаю, что этот урок полезен для детей и взрослых.

29. Трезвость – это фундамент хорошего дома, который является жизнью, без неё наш дом разрушится. Ты сам решаешь терять ли тебе

её или сберечь. К сожалению, есть те люди, которые её потеряли, и им помогают специальные организации. Семён.

30. Самое главное в жизни – это трезвость, я и не думал, что трезвость – это самое главное, я думал, что самое главное – это семья. Но, если не будет трезвости – семья разрушится.

31. Урок трезвости прошёл отлично, надеюсь, после того как расскажу родителям, они бросят курить.

32. Это самый замечательный урок, который я когда-либо слушал. Эта лекция мне очень понравилась, и нет никаких минусов. Спасибо за лекцию.

33. Эти уроки помогут поставить Россию на ноги! Спасибо вам, что вы есть! Продолжайте в том же духе.

34. Мне очень нравятся ваши уроки. Я думаю, что с вашей помощью Россия обретёт Трезвость. Спасибо вам!!! Приходите ещё, обязательно с гитарой.

35. Как вы решились ходить по учреждениям и проводить уроки Трезвости, ведь это занимает много времени и сил? Приходите обязательно ещё, это нужно всем.

36. Последнее время пью водку. С мамой ссорюсь часто, а после алкоголя сознание притупляется и не так уж обидно. Как бросить? Успокоительные без воды даже пила! Знаю, что табак и алкоголь – дерьмо, но сил нет, помогите. Девочка.

37. Мне очень нравятся уроки Трезвости! Они учат жить хорошо! Хочу, чтобы было больше таких уроков!!! Как помочь друзьям, чтобы они не курили? Приезжайте чаще.

38. Как убедить своих родных бросить курить, пить? Я настояла на том, чтобы папа бросил курить, а отучить пить не могу!

39. После ваших советов папу я убедила, он бросил курить, ему хорошо, знает, что не зря бросил. Чувствует много новых запахов. А мама не хочет, что делать?

40. Вы добрый и правильный человек. Спасибо за урок. Я больше пить энергетик не буду.

41. Я очень люблю эти уроки. Я пробовал табак и алкоголь, но теперь травиться не буду.

42. Мне очень понравился урок Трезвости, я надеюсь, что в нашем классе многие сделают вывод из вашего урока. Гитару обязательно!!! И чтобы предотвратить в России отравление алкогольным и табачным ядом, то нужно сделать первый шаг, нужно закрыть продажу табака и алкоголя. Я хочу, желаю и надеюсь, что после таких уроков Россия изменится в лучшую сторону.

43. Очень хорошо запоминающийся урок и очень хорошо, что преподаёте такие уроки. 10 из 10.

44. Урок получился очень информативным. Спасибо вам за урок! Жду вас ещё раз. Такой урок будет очень полезным для родителей. Больше проводить уроки трезвости для родителей.

45. Вы очень хороший человек. Я люблю урок трезвости. Люблю политику. Вы делаете всё, чтобы люди были хорошими. Если я стану президентом, то я сделаю так, чтобы этого разрушения в нашей стране не было. Андрей.

46. На уроке Трезвости был поднят важный вопрос, и я, наконец-то получила ответ. Хочу, чтобы мои родители стали трезвыми.

47. Сегодня был отличный урок. Этот учитель хорошо рассказывает, поёт и отлично умеет вести урок. Трезвость – самая лучшая, самая необходимая ценность в жизни. Игорь.

48. Хороший урок, я узнал много правды и многому научился. Хороший урок трезвости, всем советую послушать. Иван.

49. Сегодняшний урок мне понравился и я понял, что никогда не буду курить, никогда! И буду всем говорить, чтобы жили в трезвости, ведь всем хочется жить и не травиться.

50. Я поблагодарю маму и папу за то, что они не пьют и не курят. Очень большое спасибо за хороший урок!

51. В прошлом году, когда я училась в пятом классе, вы к нам приходили, и я всё рассказала пьющему дяде, и он после этого бросил пить. Спасибо вам огромное, что вы к нам приходили и очень рада, что дядя стал трезвым

52. . Мне понравился урок трезвости тем, что в «Трезвой Тюмени» работают очень хорошие люди. Я хочу, чтобы уроки трезвости внедрились в систему школы и были в расписании.

53. .Спасибо за этот урок, за то, что доказали, что трезвость – это очень хорошо. Теперь я буду жить в трезвости и очень хочу, чтобы все люди нашей страны жили в трезвости и были примером для других стран. Маргарита.

54. Урок просто супер. Я понял, что не надо травить свою жизнь. Я хочу, чтобы про вашу организацию, Трезвую Тюмень, знали все и сделали подобную в каждом городе мира.

#### 7-й класс

1. Спасибо за лекцию. Хотя она для меня была первая, но она была очень интересная. Я постараюсь и родителей отучить от этой привычки.

2. Урок понравился, теперь я совершенно поменяла представление о том, почему люди «пьют». И что даже по праздникам нельзя, просто незачем. Анастасия.

3. Мне очень понравилось, урок поучительный. Всё ясно и понятно. Трезвость точно нужна России и моему городу. Александр.

4. Мне урок трезвости очень понравился, то есть, если бы не этот урок, то кто знает, что бы я начал делать в будущем.

5. Ваш урок заставил меня задуматься.

6. Лекция была хорошей, и было классно и понятно. Теперь я знаю, как мне быть с некоторыми людьми. Я думаю, что надо не только в старшие классы приходить, но и в начальные.

7. Мне понравилась лекция тем, что рассказывающий нам человек знает что сказать, он в силах убедить людей к лучшей жизни без вредных привычек. Хорошо, что есть такие люди, которые пытаются привести людей к лучшей жизни, чтобы человек жил без вреда для себя и окружающих! Люди, бросайте вредные привычки для успешной жизни.

8. Благодарю вас за такой замечательный, поучительный урок. Огромное спасибо! Я обязательно расскажу это родителям. Анна.

9. Спасибо большое за уроки трезвости. Я обязательно буду отучать близких и родственников от вредных привычек.

10. Я девушка 7-го «Г» класса. Да, я иногда употребляла табак и алкоголь, не зная, что это. Теперь я знаю, что это самоуничтожение. Желая, чтобы весь мир был трезвым, и все были здоровы.

11. Мне очень понравился урок, он был один из тех, в котором я выслушал каждое слово, стараясь понять его. Спасибо! Семён.

12. Очень понравилась ваша лекция! Огромное спасибо за такую детальную и интересную беседу о Трезвости.

13. Очень интересно было слушать. Для себя точно понял, что жизнь – это самое ценное, что есть у человека, и никогда никакими ядовитыми веществами себя нельзя травить! Виктор.

14. Спасибо вам, вы очень хороший оратор и педагог. Я никогда не травился алкоголем, сейчас не траплюсь, и в будущем не буду травиться. Юрий.

15. Мне очень понравился урок Трезвости, спасибо! Теперь мой жизненный лозунг: «Отравление алкоголем – измена Родине, а Трезвость – невидимый щит!» Вячеслав.

16. Спасибо, что помогаете людям понять их ошибки! Трезвость лучшее, что есть у человека, если будем трезвыми, будет и здоровье и будущее. Я рада, что есть люди, которые об этом не забыли.

17. Я понял, что Трезвость – это хорошо, и я буду трезвым всегда. Савелий.

18. Мне понравилась атмосфера, которую создали вы, спасибо за такой урок, было очень интересно послушать то, что вы рассказывали. Песни классные. Ждём вас ещё.

19. После лекции человек задумывается и хочет жить в трезвости! Очень приятный человек проводил лекцию, очень добродушный. Очень понравилось!

20. Мне очень понравилось, лекция очень познавательная и я надеюсь, что в нашей школе ещё будут такие лекции.

21. Эта лекция мне очень понравилась. Я думаю, что на темы, как трезвость, надо проводить лекции ещё чаще. Ведь люди должны знать, что есть добро и зло.

22. Это самый лучший урок, и теперь я увидела, что хоть кто-то пытается поставить людей на трезвость. И хотелось бы, чтоб вышло так. Мне очень понравилось, вы красиво спели и провели интересный урок.

23. Очень хороший урок Трезвости, с его помощью ты лучше понимаешь, что такое трезвость, трезвость разума. Ничего обидного, всё воспринимается легко и понятно. Спасибо!

24. Занятие было бесподобным. Я решил для себя, что буду жить в трезвости. Мне хотелось бы, чтоб уроки трезвости проходили чаще.

25. Мне урок понравился, хоть я это и без лекции всё знаю. Песня супер! Проводить урок Трезвости нужно каждый день! Вдалбливать это детям, так не поймут! И, может в будущем, благодаря вам, никому больше в жизни уроки трезвости не понадобятся.

26. Мне очень понравилось, особенно слова третьеклассника: «Пьяница за бутылку всю Родину продаст».

27. Спасибо большое за уроки трезвости, за первый и за второй урок. Я обязательно буду близких отучать от вредных привычек. Юлия.

28. Даже если я решу попробовать яд, то я уверена в том, что урок Трезвости будет у меня в голове и совести!

29. Мне очень нравятся уроки трезвости, ведь это единственная надежда, чтобы отрезать эту привычку с корня.

30. Спасибо за урок Трезвости. Вы многому нас научили. Мы многое поняли.

31. Мне очень понравился ваш урок. Моя мама курит и пьёт, а у меня есть ещё один брат. Приходите, пожалуйста, в следующий раз! Я буду маме рассказывать то, что от вас узнала.

32. Урок замечательный! У меня родители никогда в жизни не прикасались ни к табаку, ни к алкоголю! И я безумно рада этому! Приходите ещё и простите наших мальчиков. Они просто не осознали всю серьёзность. Анастасия.

33. Трезвость должна быть у всех. Это важно, и без этого не прожить хорошую жизнь.

34. Этот урок был очень познавательным для меня. У меня в голове вертелась мысль начать курить, но после этой лекции я поняла, что это плохо для меня и детей, которые будут смотреть на меня. Спасибо.

35. Мои родственники всегда курили, выпивали. Это давало мне мотивацию не быть как они, быть без вредных привычек, чтобы мои дети в будущем жили в моей семье и были счастливы. Вы убедили меня в моём выборе. Спасибо вам огромное!

36. Спасибо большое за этот урок Трезвости. Мы очень благодарны вам. Нам очень всё понравилось, надеюсь, вы к нам ещё придёте и проведёте занимательные уроки Трезвости. Больше замечательных песен о Трезвости. После ваших уроков, я думаю, люди посмотрят на мир другими глазами!

37. Уроки Трезвости – очень хорошая вещь, которая может изменить Россию. Приходите ещё.

38. Я очень рад, что в нашем классе проводятся уроки трезвости, и что к нам приходит такой хороший человек. Приходите ещё, ждём.

39. Я отношусь к вашим урокам как к указаниям жизни.

40. Спасибо вам, благодаря вам, я не буду никогда травиться алкоголем в будущем. Мы должны сохранить у России трезвость. Из-за алкоголя мои родители разводятся. Я буду жить в трезвости. Вся Россия должна быть трезвой.

41. Очень хороший урок, благодаря вам я понял главные ценности в жизни. Хотя мои друзья и пьют, и курят. Я всегда говорю: «НЕТ». Живу в трезвости и всем советую и желаю трезвой жизни.

42. Уроки Трезвости нужно проводить как можно чаще, а лучше внести их в образовательную программу. Я понимаю, что это почти невозможно, но всё же. Люди не видят и не воспринимают главной проблемы.

43. Мне очень нравятся уроки трезвости. Ведь у меня очень сложная жизненная ситуация. Моя мать очень сильно пьёт. Когда вы в первый раз пришли к нам в 5-й класс, она уже пила. Я очень хочу, чтобы она бросила. Живу в надежде и ожиданием.

44. Мне очень нравятся уроки трезвости, они учат человека жить хорошо. Я хочу, чтобы вы всегда приходили, чтобы все были трезвые.

Я не хочу пробовать алкоголь, так же, как и табак!!! И не пробовал!!! Он меня достал, он вредит всей России.

45. У меня дед пьёт и курит. Говорит, что бросит, и не может, я его не понимаю. Когда я смотрю, как он курит или пьёт, меня на это тянет, но я себе говорю, что не буду. Приходите ещё к нам. Я пробовал все виды алкоголя, мне не понравилось, но меня на это тянет. Я себе всегда говорю «Нет», потому что я не собираюсь из-за этого страдать осложнением лёгких или ранней стадией рака. Из-за этого можно погибнуть.

46. Отличный урок. Не помню, когда вы приходили к нам первый раз, но с того урока ни алкоголя, ни табака, ни энергетика я не употреблял, так как это зло и плохая привычка. Спасибо вам!

47. Мне бы хотелось, чтобы в нашей стране было больше таких организаций как Трезвая Тюмень. Я очень рада, что в нашей стране есть такие люди, как вы. Как отучить пожилых людей от алкоголя?

48. Спасибо, ваши уроки помогли избавиться от маленькой, но всё-таки зависимости. Вы очень хорошо играете на гитаре. Я считаю, что вы говорите чистую правду. И вообще, я думаю, что вы один из лучших людей на земле.

49. Приходите к нам, лучше с гитарой! Ваши уроки мне нравятся и всё, что вы говорите, я передаю родителям и родным. Дядя бросил курить, потому, что я рассказала ваши слова. Приходите, мы вас ждём!

50. Я считаю, что трезвость очень важна, а ещё была бы рада, если бы такие уроки преподавали в школе.

51. Урок был очень хорошим, даже как-то мнение поменялось в нужное русло.

52. Мне понравилась лекция тем, что рассказывающий человек знает что сказать, он в силах убедить людей к лучшей жизни без вредных привычек. Хорошо, что есть такие люди, которые пытаются привести людей к лучшей жизни без вреда для себя и окружающих! Бросайте люди вредные привычки для успешной жизни!

53. Я буду трезвенником всегда!!!

54. Я курю, но пытаюсь бросить. Получается крайне плохо. Ваша лекция рассказала мне многое о курении. Надеюсь, что ваши лекции помогут мне бросить травиться табаком.

55. Алкоголем не травился, пробовал травиться табаком, но сразу бросил. Надеюсь, что после вашей познавательной лекции вредными привычками не обзаведусь. Продолжайте своё полезное дело.

56. Это самый необычный мой день рождения. Я буду жить в трезвости, я обещаю.

57. Интересный урок, который даёт мотивацию, я поняла, что для избавления от вредных привычек нужно менять свой образ жизни, мышление, а так же окружение. Мне хотелось бы ещё послушать вашу речь о такой острой теме.

58. Мне очень понравился сегодняшний урок трезвости. Для меня трезвость – это, в первую очередь, свобода и независимость человека. Зависимый от алкоголя или табака человек не может быть счастлив, так как у него нет свободы. Карина.

59. Урок трезвости прошёл отлично. Я вновь осознала, что трезвость – главное в жизни, ибо без неё не будет ничего в жизни. Семья, работа, дружба, учёба и хорошие качества человека навсегда пропадут.

60. Урок классный! Приходите ещё! Желаю, чтобы ваша организация процветала. Спасибо за урок! Было очень интересно и познавательно. Очень хорошо поёте! Будем ждать вас снова. Урок безумно понравился, слушала с открытым ртом.

61. Очень интересный рассказ, побуждающий задуматься. Много интересной информации, интересные исторические факты. Очень интересные, смешные истории из жизни. Очень красивая песня. Замечательные стихи. Очень понравилось, было очень интересно! Приходите чаще.

62. После того, как я послушала вашу лекцию в 5-ом классе, я рассказала об этом родителям. Они бросили пить и курить сразу оба. Я вам очень благодарна. Приходите ещё, мне очень интересно!

63. Самый интересный и полезный для меня урок за 7 лет, проведённых в школе. Очень хочу, чтоб вы пришли ещё.

64. У вас самые лучшие уроки, вас в школах слушают лучше, чем учителей!

65. Мне очень нравятся ваши уроки! Приходите ещё! Благодаря вашим урокам я отучил маму от табака. Уже получается. Принесите гитару. Очень нравятся ваши песни. Я не травлюсь никакими ядами. Спасибо вам.

66. Спасибо, очень понравилось! Очень хочется послушать ещё, разобрать все проблемы, поговорить о России и всём остальном. Было интересно, ведь об этом никогда раньше нам ничего не говорили. Понравилось, как вы пели! Я хочу, чтобы уроки Трезвости ввели в школы, чтобы был такой урок в расписании. Ещё раз спасибо!!!

67. Мне понравился урок трезвости, может он и не помог некоторым ученикам, но мне он, самое главное, понравился. Я думаю,

что вы правы, что не люди виноваты в том, что курят и пьют, а те, кто разрешает выпускать этот яд, рекламировать его и продавать.

#### 8-й класс

1. Мне очень нравятся ваши уроки Трезвости, мне кажется, что они хорошо помогают, после уроков мне никогда не хочется употреблять табак и т.д. Я хочу, чтобы вы чаще приходили и давали уроки, чтобы до всех «дошла» та информация, которую вы хотите донести до нас. Спасибо вам!

2. Меня зовут Александра. Уроки Трезвости нам проводят с 5-го класса. Когда мне исполнилось 12 лет, я сама неожиданно для себя сказала себе: «Я буду трезвенником!». Я считаю, что все беды и несчастья в семьях и в обществе происходят из-за вредных привычек. Спасибо, что ходите к нам и поёте хорошие песни. Спасибо!!! Приходите ещё!!! Я за Трезвую Россию!!!!!!!!!!!!!! Я буду жить в трезвости.

3. Мне понравился урок Трезвости. Я никогда не буду травиться алкоголем, и не дам своим детям. Спасибо за урок, было очень интересно и познавательно.

4. До этой беседы я всегда была за трезвость, теперь я на 100% уверена, что не хочу пробовать алкоголь. Спасибо за урок!

5. Спасибо, благодаря этому уроку, я решила, что буду жить в трезвости!

6. Уроки трезвости очень нужны в данное тяжёлое время. Уверен, что без алкоголя мы заживём намного лучше.

7. После такой лекции стоит задуматься об этой ситуации.

8. Приходите к нам чаще! Мы очень вас любим и ждём! Вы замечательный человек! Буду жить в трезвости!

9. Приходите ещё, ибо страну надо поднимать!

10. Я давно задумывалась о работе в политике. Теперь не сомневаюсь, потому что хочу избавить свою страну от этой беды. Я люблю уроки Трезвости! Приходите ещё!

11. Мне очень нравится, когда вы приходите к нам, и не из-за того, что у нас нет урока, а потому, что вы заряжаете позитивом, и помогаете выбрать правильный путь в жизни. Спасибо вам!

12. Мне очень нравятся ваши уроки Трезвости. Благодаря Вам и Вашим урокам, я смогла вернуть утерянную трезвость моим родителям! Спасибо! Никогда не буду травиться! Навещайте нас чаще! Вы делаете очень доброе дело.

13. Удачи вам в нелёгком пути. Терпенья, здоровья. Я желаю, чтобы все прислушались к вам, и думаю, что после уроков Трезвости

все чувствуют лёгкость и благодарность вам. Я за Трезвую Россию. ДА! ДА! ДА!

14. Очень интересно слушать вас, и размышляешь, как жить в будущем, как выжить. Здоровья вам и долгих лет жизни. Продолжайте проводить эти уроки.

15. Спасибо большое за урок Трезвости, и сейчас я лучше узнала, что наша страна спилась, я и не думала, что столько процентов умирают от алкоголя. Вы хороший педагог. Приходите ещё!!!

16. Ждём вас ещё в нашей школе с гитарой. P.S. Энергетики – дрянь, но их пробуют абсолютно все школьники в 5-х, 6-х классах, хотя многие понимают, что это зло. Я пробовал раза два, три и сразу понял, что это дрянь.

17. Разве имеет смысл проводить уроки Трезвости с нами? Вы внушаете это молодому поколению, а старое оставляете в том же состоянии. Уже ничего не поможет России, всё это бесполезно.

18. Большое спасибо за ваши воодушевляющие лекции. Хотя я и не со всем согласна, но мне очень нравится то, что вы делаете.

19. Уроки Трезвости открывают глаза на правду. До этого я думал, что алкоголь не столь критичен. Спасибо!

20. Я считаю, что эти уроки нужно проводить чаще и с раннего возраста. Нам с раннего возраста показывают, что такое алкоголь и табак. Показывают, но сами употребляют. И у тебя появляется выбор, но он сделан заранее и не тобой.

21. Хороший урок, а главное – нужный. Ведь в таком переходном возрасте главное самому выбрать себе путь. Подумать о будущем поколении.

22. Приходите ещё раз, потому что бывают люди, которые не понимают с первого раза.

23. Урок классный! Мне нравится то, что есть такие организации, которые помогают людям. Молодцы! Молодежи это полезно знать.

24. Спасибо вам большое за уроки Трезвости! Очень помогли. Уроки заставляют задуматься о Трезвости, о Личности, о Родине.

25. Приходить, лекция классная, понравилась. Задумалась о будущем. Отравлялась редко. После урока решила жить в Трезвости.

26. Спасибо большое! За один урок пересмотрела смысл жизни.

27. Наверно, мне надо сходить на эту вводную лекцию в «Трезвую Тюмень». Мне понравилось, ещё бы лекцию такую. У меня проблемы с табаком.

28. Урок хороший, время провёл не зря. Очень хочу, чтобы мои некоторые люди прекратили травить себя табаком. Хочу, и сделаю

так, чтобы те люди пошли на лекцию в «Трезвую Тюмень»!!! Мне понравилась лекция, было интересно!

29. Мне понравилась лекция, так как всё было предельно понятно, со смыслом. Были приведены простые примеры, благодаря которым всё стало понятно. Я хочу, чтобы в дальнейшем были такие лекции в нашей школе. Спасибо большое, что пришли к нам.

30. Такие уроки очень нужны, потому что нынешнее поколение думает, что это круто, но я хочу, чтобы следующее поколение росло трезвым!

31. Моё мнение об алкоголе и табаке – это яд, уничтожающий организм и разум человека. Моё пожелание: Мне бы хотелось, чтобы вы чаще приезжали и ставили всех на верный путь. Я сама не травлюсь табаком, но мои одноклассники травятся. Помогите им, пожалуйста.

32. Сегодня на уроке Трезвости тоже было очень весело!!! Мне понравился подарок, было приятно его получить. Снова рада вас видеть и с нетерпением ждём вас снова!!! Желаю вам всего наилучшего. Процветайте.

33. Спасибо за уроки Трезвости и за этот диск. Я его посмотрю и дам посмотреть курящим, надеюсь это изменит их. Чем старше я становился, тем больше меня тянуло к яду. До школы я травился меньше, моя тяга росла до 6-го класса. А в 6-ом классе мне и посоветовал друг бросить яд, да и уроки Трезвости к этому подтолкнули.

34. Как было бы хорошо, если бы люди бросили пить и курить. Всё-таки вы правы, что алкоголь и табак – яд. Я бы была счастлива, если бы мои близкие не курили и не принимали алкоголь. Спасибо вам за эти уроки, буду ждать следующей встречи с вами. Я живу в трезвости. Виктория.

35. Надеюсь, ваши уроки Трезвости спасут Россию в дальнейшем. Моё мнение вы не изменили. По мне всё хорошо в меру. И ограниченность в удовольствии только увеличивает его ценность.

36. Я когда-то травился табачным ядом, не мог бросить, а мне друг говорит: «Представь, что творится с организмом, это то же самое, что цветок облить кислотой. Курение сжигает всё живое в организме».

37. Этот урок Трезвости был просто замечательный, из него я много запомнила, взяла себе на ум. Мне неловко говорить, чтобы вы помогли мне бросить травиться табачным ядом. Мне даже стыдно. Спасибо Вам за урок Трезвости!

38. Мне очень понравился сегодняшний урок Трезвости. Здесь я многое узнала, узнала, что мы же сами губим своё здоровье. Я травлюсь табачным ядом, но после сегодняшней встречи решила бросить. Очень надеюсь, что с вашей помощью у меня это получится,

ведь я задумалась о будущем своём и своих близких. Ждём вас с нетерпением вместе с гитарой и вашими чудесными песнями! С вами было хорошо и весело! С уважением Кристина.

39. Урок понравился, было классно, чувство незабываемое, словами не передать. Игорьь.

40. Мне понравилось с нашего урока, что хоть кто-то хочет сделать наш город, и даже страну, трезвыми, но, мне кажется, вряд ли это получится. Потому что не все такие решительные и уверенные в себе! Лиза.

41. Этот урок трезвости мне очень понравился. Я узнала много нового и интересного. Мы всё чётко разобрали, и теперь я точно понимаю, что не буду травиться алкоголем. Спасибо вам большое за этот познавательный урок! Кристина.

42. Этот урок Трезвости был замечательный, из него я много запомнила, взяла себе на ум. Я бы хотела, чтобы вы пришли ещё раз, было очень интересно. И я очень хотела бы встретиться, мне неловко говорить, чтобы вы помогли мне бросить курить. Мне даже стыдно, но интересен этот процесс, чтобы улучшить своё здоровье и т.д. Спасибо Вам за урок Трезвости!

43. Эти лекции очень интересны, почаще бы такого. После этой лекции можно много над чем задуматься, нужно проводить их каждый раз. Песни с большим смыслом. Нужно тоже играть всегда на гитаре. Я в большом восторге. Хоть не употребляю всего плохого, но мне очень интересно! Почему бы не запретить продажу спиртных напитков и табачных изделий, если они приносят вред?

44. Мне очень понравился урок. Было бы хорошо, если бы родители это тоже слышали. Приду домой и проведу урок с родителями. Спасибо большое!

45. Я считаю, что такие лекции нужно периодически проводить, так как они открывают глаза на многие вредные вещи. После этой лекции, хоть я и ни разу ничего не употребляла, я точно знаю, что никогда не буду даже пробовать это.

46. Мне очень понравилась ваша лекция. После этой лекции я никогда не буду курить, пить, принимать наркотики. Как долго может прожить человек, который курит?

47. Я хочу бросить курить!!! После этой беседы я поняла, что «политики» – представители алкогольных и табачных производителей, сделали всё, чтобы мы травили себя этим! Я хочу, чтобы люди бросили травиться и стали жить в Трезвости.

48. Урок трезвости дал мне новую цель в жизни: Сделать Россию трезвой и культурной страной.

49. Желая, чтобы Россия была трезвой. Чтоб никто не принимал алкоголь, табак и другие вредные вещества. Если все сплотятся, то Россия будет трезвой и станет великой и богатой. Спасибо вам за хорошие уроки. Надеюсь, благодаря вашим урокам молодёжь будет трезвой.

## Отзывы учащихся старших классов

### 9-й класс

1. Спасибо вам за уроки трезвости. Не пробовала алкоголь и табак после ваших уроков, которые вы проводили ещё в 5-м, 6-м и 7-м классах, я понимаю, к чему это всё приведёт! Доводите до ума главное – необходимость Трезвости! Очень нравятся песни под гитару. Приходите ещё!

2. Вы очень хороший человек, спасибо Вам за урок Трезвости! Мы будем рады Вам, если вы придёте к нам ещё.

3. Я поняла, что это у меня отравление табаком становится привычкой, но нежелательной. Хочу срочно перестать это делать. Помогите.

4. Я считаю, что алкогольная зависимость не всегда передаётся многим примером родителей родственников, а иногда, наоборот, ребёнок видит родителей и у него это вызывает отвращение и пример на всю жизнь, что не надо травиться ядом.

5. Я хочу, чтобы Россия поднялась с колен. Но без трезвости это невозможно сделать.

6. Если человек осознанно делает выбор в чём-либо не под гнётом общества, не надо насильно лезть в его дело. Если механизм внутри организма настроен на самоуничтожение, если тумблер находится в фазе «самоликвидация», это моё дело, я разрушаю себя возможными способами и я осознаю, что делаю. Алкоголем и табаком травлюсь часто, причина – осознанное самоуничтожение. Жить в трезвости не буду, но я за трезвую Россию.

7. После уроков трезвости я самостоятельно бросила курить.

8. Я был на всех ваших уроках. Действительно ваши уроки интересны и очень полезны. Откровенно говоря, я до вашего первого прихода слегка закуривал, а после категорически забросил, я окончательно убедился – это яд, хотя и раньше об этом знал, спасибо!!!! Есть друзья, которые курят, буду их отучивать и посоветую сходить к вам.

9. Спасибо вам за ваши лекции, очень интересно и познавательно. Желая, чтобы вы добились трезвости в нашей стране.

Я не хочу травиться и не буду. Буду показывать своим друзьям пример.

10. Я очень редко задумывался о данной теме. После ваших уроков в конечном итоге я решил, что буду жить в Трезвости.

11. Вторым уроком трезвости мне очень понравился, вы спели замечательную песню: «Собака не переносит дыма». После этой лекции у меня пропало желание употреблять табак. Но насчёт алкоголя, я не уверен. Возможно, что «нет», потому что употребление алкоголя «редко», это так же вредно, как и часто. Просто, если пьёшь редко, я понял, ты убиваешь себя медленно. Живее ты не будешь.

12. Спасибо вам за то, что вы проводите уроки Трезвости, это очень нужно для нашей страны.

13. Мне очень понравилась ваша лекция! Да, я пробовала табак, но после вашей лекции я больше не буду.

14. Всё было отлично, мне понравилось. Только табак пробовал, больше ничего. Я буду жить в Трезвости. Я постараюсь бросить курить.

15. В 8-ом классе я попробовала «энергетик» «FLASH». Меня научили курить, когда мне было 13. Сейчас мне 16. 3-ий год курю. Но очень хочу бросить, потому что мальчишка, которого я люблю, против. И я не хочу, чтобы мама узнала и нервничала. Помогите мне.

16. Радость, счастье понимание. Я пробовал яды, но после ваших уроков собираюсь жить в Трезвости.

17. Отлично! Стоит задуматься. Много нового и интересного узнала с этой лекции, много стало понятно, урок многое дал, приезжайте ещё. Мы вас ждём. Очень хорошее выступление.

18. Я не хочу много писать. Я хочу просто вам сказать спасибо. Спасибо, что вы приехали к нам! Огромное спасибо, я после вас задумалась, зачем тратить своё здоровье на яд? Буду жить в Трезвости!

19. Очень понравилось. Все слова, сказанные на этом уроке, зацепили и проникли в самую душу. Жаль, что было мало времени.

20. Мне очень хочется, чтобы все дети были здоровы. Если дети начинают травиться табачным и алкогольным ядом, то у них сразу меняется окружающий мир. Для них всё становится другим.

21. Когда я окончу школу, буду выбиваться в люди, соберу в Тюмени забастовку против табака и алкоголя. Может, даже буду мэром и запрещу продажу табака и алкоголя. Ну а дальше сделаю так, чтобы Тюмень была трезвая.

22. Очень интересные лекции. Заставляют задуматься о будущем страны и о своём будущем.

23. Хороший урок, довольно сильная и аргументированная агитация. Урок провели замечательные специалисты. Способ преподнесения информации на высшем уровне. Желательно, чтобы эти уроки были чаще.

24. Мне очень понравился урок трезвости, я считаю, такие уроки нужны в образовательной системе. Я узнал много полезного.

25. Мне очень понравилось. Я действительно думаю, что эта методика помогает. На самом деле я пробовала. Теперь я осознала, что это такое. Я думаю, что не буду этим заниматься. Спасибо вам большое, и приезжайте к нам чаще.

26. Мне очень понравилось. Я поняла, что вы отлично в этом разбираетесь и любите своё дело. Приезжайте ещё. Всё интересно и красочно. Спасибо!

27. Мне понравилось, песни хорошие, обязательно задумаюсь о курении и родителям скажу, чтобы не курили и не пили. Я пробовала табак и алкоголь, всё ещё курю, но не пью. Начала курить в 7 лет с перерывами. 3 месяца курила, было дело, и забывала потом, опять начинала курить и опять переставала. Всё пошло от отца. Я в детстве видела, как он курил, пил, и я смотрела на него и тоже начала курить. Лекция хорошая, мне понравилась.

28. Урок очень полезный, он помогает, даёт понять основную суть и причину алкоголизма. Спасибо! Приезжайте ещё.

29. Я раньше знала, что нельзя ни пить, ни курить, но вы ещё лучше объяснили мне, почему нельзя этого делать. В дальнейшем я буду пользоваться той информацией, которую вы мне дали. И доводить эту информацию до близких и знакомых.

30. Очень полезный урок, который на самом деле развеял миф об алкоголе. Больше бы таких мероприятий, лекций. Спасибо организаторам, низкий вам поклон.

31. Мне очень понравился урок. Много, что вы рассказали, поменяет нашу жизнь к лучшему. Спасибо!!!

32. Отличная лекция, остался доволен. Всё прошло хорошо и с глубоким смыслом, чаще бы таких уроков, от души всё.

33. Спасибо большое! Вы учитель классный! Мне понравился ваш урок!

34. Да, я употребляю алкоголь по праздникам, но очень редко, не каждый праздник отмечаю с алкоголем. Но никогда не курила, и не буду. И не употребляла наркотики – это очень вредно. Я очень жалею о том, что первый раз попробовала алкоголь.

35. Сама не буду, хоть ещё ни разу не пила, и другим не буду советовать. А вам большое спасибо за лекции, слушаю уж два года, и

буду ещё слушать, интересно, но самое главное – всё про жизнь!!!  
Спасибо.

36. Вы очень хороший и правильный человек. В ваших лекциях ничего нет лишнего. Вы говорите всё верно.

37. Мне хотелось бы бросить курить, но у меня зависимость, я хочу избавиться от этого! Мне очень понравился урок и хочу продолжения, больше интересных вопросов и песен под гитару.

38. Спасибо большое за проведённые уроки. Я уверена, что многим ребятам они помогли.

39. Данные уроки интересны, они не учат нас, что алкоголь плох. Они учат нас тому, что с помощью алкоголя уничтожают нас, изводят нацию.

40. Я думаю, что каждый человек живёт для себя в первую очередь, так что, если его предупредили, что нельзя употреблять алкоголь и табак, а он не послушал, то это уже его проблемы, его предупреждали, и насильно его никто не заставляет это делать. И не надо никого обвинять, человек сам виноват.

41. Если все вместе, то будем трезвыми вечно.

42. Было интересно! Всё сказано верно. Мне очень понравилось, это был урок жизни, как правильно жить, как не делать ошибок в жизни и полезные советы. Я очень хочу, чтобы такими методами Россия стала Трезвой.

43. Мне понравился урок трезвости, очень содержательный, доходчиво объяснили, что такое трезвость. Всё понятно. Хочу, чтобы такой урок был в нашей школе постоянно.

44. Очень хорошая лекция, произвела на нас очень большое впечатление. Всё по теме, изменились взгляды на жизнь, я бы хотел, чтобы было больше подобных лекций.

45. Мне понравились уроки Трезвости. После первой лекции, придя домой, я сразу же рассказала всё родителям, потому что мои родители выпивают. Мама по праздникам немного, также и папа, но он иногда теряет меру. Они выслушали и сказали, что давно уже хотят завязать.

46. От души, душевно, в душу!

47. Мне лекция очень понравилась. Открыла глаза на то, что трезвость – это главное. Желаю вам дальнейшего развития.

48. Очень хороший урок, мне он очень помог. Приходите ещё, будем рады.

49. За один урок пересмотрела смысл жизни.

50. Мне понравилось, было интересно, и я очень сильно задумалась. Урок Трезвости побуждает на правильную сторону.

51. Я хочу ещё один урок Трезвости, чтобы мои одноклассники, которые пьют и курят прислушались и стали жить в Трезвости. После урока меняется отношение к курению и алкоголю.

52. Очень хорошие лекции, мы давно об этом мечтали, желаем вам процветания! Приезжайте почаще!

53. Уроки Трезвости, которые проводили нам два раза в неделю, очень понравились. Появилось желание сделать Россию трезвой. Эти уроки мотивируют нас на трезвый образ жизни. Я за трезвую Россию.

#### 10-й класс

1. Спасибо вам большое!!! Я узнаю интересные вещи. Задумаюсь наконец-то о Трезвости. Приходите ещё к нам!

2. Мне бы очень хотелось видеть таких людей, как вы, которые борются и не сдаются, спасают нашу страну и людей, живущих в ней. Без вас ситуация в стране была бы ещё хуже.

3. Мне понравилась лекция, нам наконец-то сказали правду!!! Я хочу, чтобы такие лекции проводились по возможности как можно чаще, хоть это не поможет взрослым и бывшим трезвенникам, но ребятишкам ещё можно что-то объяснить.

4. Мне очень понравилась ваша лекция, думаю, что такие лекции смогут в большей степени помочь людям избавиться от вредных привычек. Приходите ещё.

5. Спасибо за уроки Трезвости. Благодаря вашим урокам об алкоголе и табаке даже слышать не хочется, ни то, что видеть или травиться.

6. Спасибо большое вам! Всё очень интересно и познавательно. Никогда не попробую алкоголь в жизни! Я за трезвость.

7. Чтоб люди наконец-то поняли, что Трезвость – это лучшее в жизни. А кто не хочет этого понимать, пусть посетят уроки трезвости. Очень полезные и классные уроки.

8. Очень хотелось бы продолжения. Большое и честное спасибо.

9. Мне понравилась ваша лекция. Я буду передавать ваши слова друзьям и знакомым, которые злоупотребляют этими вредными привычками, и, конечно, сам не буду.

10. Узнала много нового, чего прежде не знала. Очень доступно и понятно.

11. Урок понравился – рассказанный подход куда гуманнее, нежели обычная борьба с пьянством. Это подобно поговорке: «Обычный способ рубит стебель сорняка, а необходимо ликвидировать сам корень зла».

12. Заставляет о многом задуматься. Спасибо!

13. Я вполне согласна с вашими словами, хотя злоупотребляю спиртными напитками, но после вашей лекции я задумаюсь и перестану травиться этой гадостью. И посоветую всем своим друзьям. Спасибо вам. Приезжайте ещё.

14. Мне лекция понравилась, она нужна для будущих поколений. Будем брать с вас пример. Спасибо!!!

15. Моё отношение к этой проблеме было одинаково как до, так и после лекции. Это проблема моего государства и в стороне оставаться я не могу. Я против алкогольного и никотинового уничтожения. Но бросить курить пока психологически не готов. Не могу.

16. Очень понравилось занятие. Действительно, в голове, внутри всё переворачивается, становится страшно. Раньше я и не задумывалась о таком ужасе. Наша Россия в опасности.

17. Так откровенно об этом говорил мне только мой брат. Вы второй человек, от которого я слышу это. С нетерпением жду встречи с вами.

18. Если Россия будет Трезвой, она станет великой. Будет много открытий.

19. До лекции отношение к этой проблеме было нейтральное, хотя мой родной брат травится алкоголем и табаком. После лекции я поняла всю опасность алкоголизма и курения.

20. Жаль, что последний урок Трезвости. Всё очень понравилось. Кардинально поменялось мнение об алкоголе. Алкоголь – яд. Хочу уроки во втором полугодии.

21. Спасибо вам огромное за проведённые уроки. Надеюсь, что вы будете ещё проводить уроки Трезвости. Всё очень понравилось!

22. На мой взгляд, уроки Трезвости заставили задуматься многих школьников, и я надеюсь, что они сделают правильный вывод.

23. Урок Трезвости явно стал для меня полезен, я многое переосмыслил для себя, и буду пытаться изменить свою жизнь в лучшую сторону.

24. Желаю вам здоровья, счастья, чтоб достигли желанных высот и не бросали своё дело. Вы – наш путь к счастливому будущему.

25. Россию не изменишь, у нас самая пьющая страна и никакими уроками трезвости положение не исправить.

26. После ваших уроков буду сохранять Трезвость. Продолжайте в том же духе.

27. Уроки Трезвости помогают реализовать хорошую жизненную позицию. Понимание вреда яда способствует улучшению

состояния, начинаешь радоваться жизни. Очень благодарны урокам Трезвости.

28. Уроки трезвости весьма положительно влияют на здоровье и психику человека, позволяют открыть глаза на естественное, здоровое состояние человека. Спасибо вам!

29. Спасибо большое за уроки Трезвости! Мы с каждым разом всё больше и больше желаем вас видеть!

30. Уроки трезвости нужны для сохранения здоровья и счастливой жизни, Незнание правды не спасает от последствий.

31. Спасибо за уроки. Они помогают человеку оставаться самим собой, то есть быть трезвым не только в обществе, но и в семье.

32. Полный бред. Кому надо, тот будет травиться, кому не надо, тот не будет. По мне эти лекции – пустая трата времени. Мне не надо, я не буду.

33. Уроки трезвости очень полезны, их, по-моему, должно стать в разы больше, или сделать так, чтобы они были в школьной программе.

34. Я думаю, вам пора вынести программу утверждения и сохранения Трезвости в России на Всероссийский или Международный уровень. Все узнают о программе только с помощью радио, интернета и телевидения. Я думаю, вам стоит попробовать разрекламировать программу.

35. Благодарю за проводимые уроки трезвости. Эти уроки действительно могут достигаться до молодёжи, помогают осмыслить многое.

36. Уроки интересные и полезные. Я хочу сказать, что эти уроки очень нужны в школах.

37. Очень нравятся уроки Трезвости. Много полезной информации, которую можно услышать только на этих уроках.

38. Желаю вам добиться успеха в трезвости, и мы чем можем, с радостью поможем. Нам очень нравятся уроки трезвости.

39. Счастья и трезвости!!! Вы молодцы, спасибо вам за то, что вы делаете и возвращаете людям трезвость!!! Пусть всегда будет счастье, созданное за счёт трезвости!!! Вы всё сможете, мы всё сможем!

40. Урок Трезвости – один из важнейших уроков, преподаваемых в школах. Ибо нам в наше время очень важно сохранить трезвость, чтобы у нас было светлое будущее. Я люблю уроки трезвости.

41. Я надеюсь, что ваши уроки и ваш труд не пройдут напрасно и уже приносит плоды. Вашей общественной организации желаю процветания и продвижения.

42. Мне кажется, что вы делаете доброе дело, не каждый бы захотел бесплатно, безвозмездно помогать. Я горжусь, что вы пришли к нам и вообще тем, что вы живёте в нашей стране.

43. Урок трезвости произвёл на меня огромное впечатление. Преподаватель общался с нами на понятном языке и повлиял на мою жизнь!

44. Информативное занятие, заставляет задуматься над проблемой и изменить что-то в себе. Я обязательно сделаю выводы с этой встречи!

45. Спасибо, очень понравилось, хорошая лекция, несёт глубокий смысл для жизни и дальнейшей самореализации. Лекция оказала большое влияние на меня. Советую всем посетить её. Много нового узнала о Трезвости.

46. Огромное спасибо за проведённую лекцию. Хотя для поколения родителей слово ребёнка ничего не значит, а именно, переубедить их не удаётся, но я верю, что мы сможем повлиять на молодое поколение. Благодарю вас покорнейше. Это действительно помогает.

47. Чаще проводить уроки трезвости, особенно в младших классах, так как там ещё есть возможность устранить эту пагубную привычку, и в старших классах можно устранить, но только у единиц. Рада, что в нашем классе проводятся уроки трезвости уже 5 лет. Это помогает формированию сознания. В нашем классе нет пагубных курильщиков, алкоголиков, наркоманов, но я не уверена, что вообще не употребляют!

48. Я благодарна за очень интересный урок по сохранению трезвости. Это действительно важно для современного общества. Для такой проблемы нужно уделять особое внимание и проводить как можно больше таких мероприятий.

49. Я рада, что начали проводить уроки Трезвости, потому что Россию действительно надо спасать. Спасибо!

50. Очень полезные уроки. Больно становится, когда вижу нетрезвого человека. Россию нужно спасать, иначе она погибнет.

51. Я продолжаю восхищаться вашей деятельностью и деятельностью вашей организации! Вы поднимете Россию с колен!

52. Я считаю, что уроки Трезвости должны проводиться в школах так же, как математика и русский. Это, безусловно, уроки,

осветляющие разум человека, заставляющие задуматься о здоровой нации, о России. Именно в Трезвости состоит счастье народа.

### 11-й класс

1. Я ученик 11-го класса, проводил урок у пятиклассников в день самоуправления и попал на урок трезвости. Меня очень удивила подача информации, очень просто и понятно, как раз для детей. Считаю, что это хорошая затея прививать это качество с ранних лет.

2. Спасибо за проведённый урок. После ваших лекций всегда есть о чём задуматься.

3. Все понравилось. Жаль, что я уже в 11-м классе, с удовольствием встретила бы с вами еще на уроках Трезвости.

4. Всё было отлично, яркая, открытая обстановка. Лёгкое общение.

5. После этой лекции, я ещё раз убедилась, что алкоголь и табак ни до чего хорошего не доведут. Ну, всё-таки нас окружают люди, зависимые от этих вредностей, и очень хочется, чтобы таких людей не было. В следующей лекции хочется услышать, как убедить или даже переубедить таких людей, ведь в нашем окружении их очень много. Даже родные и близкие такие «больные».

6. Лекция очень полезна. Алкоголь – это яд. Лекции должны проводиться в каждой школе. И после этой лекции я выявила одно, что все алкогольные напитки – яд. И я после этой лекции не буду общаться с теми, кто травится алкоголем и табаком, и ещё для этого нужно запретить фильмы, показанные по телевизору, где люди травятся этими ядами, а лучше заменить подобные фильмы на такие лекции.

7. После лекции сразу же курить не хочется. Да я и не собираюсь, и я не курю и не пью. Наверное, никто из всех, то сидел и слушал, больше не попробует.

8. Считаю, что эта лекция заставит задуматься над тем, что мы делаем. Мне очень понравилась эта лекция.

9. Не верю, что вы сказали, что девушки курят, чтобы понравиться мальчишкам! А мужчины не травятся табачным дымом? Чем вы отличаетесь от женщин? Тем, что женщины рожают? Почему женщин обсуждают? Почему женщин ни во что не ставят? Женщина может делать то, что она хочет! Так же, как и мужчины. Если бы женщины не курили, давно бы всех мужчин поубивали! *11-й кадетский класс, г. Курган.*

10. Очень полезный урок. Хотелось бы, конечно, чтобы такие уроки проводились круглогодично во всех образовательных

учреждениях. Спасибо огромное за прекрасные песни. В них просматривается весьма большой смысл. Ждем Вас снова!!! После ваших уроков с 5-го класса живу в Трезвости.

11. Спасибо за проведённый урок, заставляет задуматься, был удивлён услышанным. Часто слышал о вреде курения и алкоголя, не очень обращал на это внимание. Этот урок просто вывернул наизнанку понятие о курении и алкоголе. Спасибо большое, буду менять свою жизнь к лучшему! Павел.

12. Очень благодарна урокам трезвости, после них начинаешь вспоминать о том, что нельзя употреблять вредные вещества, и убеждать всех вокруг, что надо жить в трезвости.

13. Благодаря таким людям, как вы, хоть на долю ребят будет меньше, кто употребляет алкоголь. Спасибо вам за такие замечательные уроки.

14. Для урока Трезвости 40 минут очень мало. Я благодарна, что есть люди, которые заботятся о нас, приходят и рассказывают нам об опасности алкоголя и сигарет и о преимуществах трезвости. После уроков Трезвости я поняла, что хочу помогать людям. Спасибо Вам.

15. Спасибо вам за то, что вы делаете для своей страны. Но вы приезжаете в нашу школу раз в три года. А сколько раз в день мы видим рекламу отравы? Почему государство не может запретить алкогольные и табачные изделия? Желая вам донести истину до максимального количества человек. *Юноша. 11-й класс. с. Успенка, Тюменская область*

16. Некоторые уроки мне не понравились, потому что у меня есть свои выводы по темам, и они не соответствуют вашим. Но сохранять Трезвость очень важно.

17. Не переубедили, остался при своём мнении. Хотелось бы послушать ещё пару уроков.

18. Ваши уроки действительно эффективны, На мой взгляд, они оказывают сильное влияние на наш разум, заставляют многое переосмыслить! Спасибо вам! Приходите чаще.

19. Я не травлюсь уже 5 лет, но не из-за уроков трезвости, а из-за любви к спорту.

20. Уроки трезвости очень поучительны и мотивируют отказаться от яда. А так же призывают общество отказаться от отравления. Больше не буду травиться!

21. Спасибо вам за то, что приходите к нам, нужно намного чаще посещать школу. Я не пробовала и не употребляю, но ваши слова заставляют задуматься о жизни. Я запомнила на всю жизнь, что один бокал шампанского может повлиять на будущего ребёнка.

22. Я бы хотел, чтобы уроки трезвости проводились с 1-го класса, а алкоголь и табак приравнивали к наркотикам, за продажу и распространение которых следовало бы наказание!

23. Даже до уроков Трезвости была человеком, который убеждён в том, что алкоголь – оружие массового поражения. Никогда не пила и даже пробовать не хочется. Очень уж хочется жить в трезвой России.

24. Интересная, познавательная лекция, открывает глаза на методы политиков России, на состояние страны в целом. Показав одиннадцатому классу как, что, для чего рекламируют самоотравление алкоголем, многие ученики, возможно, начнут жить в трезвости. Будем надеяться. Надо таких уроков больше.

25. Замечательная лекция, открывает глаза на многие проблемы общества, много полезной информации, лекция произвела хорошее впечатление. Спасибо!

26. Мне понравилась данная лекция, так как я узнал много нового, в том числе подлинное определение Трезвости и механизм отнимания Трезвости.

27. Очень интересно, убедительно и доходчиво. Есть над чем задуматься. Не знала, что это настолько страшно. Но избавить страну от алкоголя практически невозможно. Точнее, это такой же долгий процесс, как и само вхождение страны в зависимость. Слишком многое давит на людей, чтобы они бросили пить.

28. Вполне интересная лекция, но, к сожалению, на мой взгляд, это малоэффективно. Людям не внушить это, если они сами этого не хотят. Но если приложить усилие, какую-то долю населения, наверно, можно спасти.

29. Спасибо большое за вашу лекцию. Мы согласны, что потеря Трезвости вредит благополучию нашей страны. С каждым годом всё меньше и меньше тех, кто задумывается о будущем поколении. Было приятно с вами познакомиться.

30. Мне очень сильно понравилась ваша лекция. Хотел бы послушать вас ещё. Мне интересны ваши темы. Понравилась ваша песня «Я счастлив» на стихотворение В.В. Маяковского. Ещё бы урока два, три послушать. Вы очень хороший и добрый человек. Спасибо вам за интересную лекцию.

31. Я очень рад урокам трезвости, и буду убеждать людей, что жить в трезвости – прекрасно.

32. Вы огромные молодцы! Удачи и процветания! Вы идёте по правильному пути! Я хочу жить в трезвости! Я хочу жить счастливо!

33. Прежде чем менять общество, нужно начать с себя. Буду жить в Трезвости.

34. В целом лекция не прошла даром. В большинстве случаев именно такие уроки производят колоссальное впечатление на учеников.

35. Приходите. Всё, что нам говорили учителя по сравнению с тем, что сказали вы, можно считать пустым звуком. После одной! Вашей лекции сознание переворачивается и хочется действовать.

### **Отзывы учащихся колледжей и студентов тюменских вузов**

#### Колледж экономики, управления и права

1. Занятие очень интересное и профессионально проведено. Узнала очень много новой информации. И главное, что для себя решила, что буду жить в Трезвости. Спасибо большое. *1-й курс.*

2. Уроки трезвости должны проходить во всех учебных заведениях страны в обязательном порядке, а также проводиться бесплатные уроки для уже зависимых от алкоголя людей. Эти уроки должны оплачиваться государством! *1-й курс.*

3. Большое спасибо за уроки Трезвости. Я настроен жить в трезвости всю жизнь. Приходите ещё. *1-й курс.*

4. Мне очень понравился урок, теперь я действительно понимаю, что алкоголь – это вредная штука! Спасибо! *1-й курс.*

5. Мне очень понравился урок! Спасибо вам за такую увлекательную и поучительную лекцию. Теперь я окончательно убедилась, что жить в трезвости необходимо – это одно из главных качеств в жизни. *1-й курс.*

6. Курить бросил! Надо кончать с алкоголем или он покончит с нами. *2-й курс.*

7. Урок очень понравился, приходите к нам ещё! Было очень интересно. Обещаю жить в Трезвости, и всем этого желаю. *2-й курс.*

8. Мне понравился урок Трезвости, я теперь задумаюсь о будущем, и буду пытаться, чтобы мои дети не повторили мои ошибки. *2-й курс.*

#### ТюмГНГУ, Институт менеджмента и бизнеса

1. Стало понятно, что будущего в пьющей стране не будет, и нам надо прекращать травиться этой гадостью. *1-й курс.*

2. Очень интересный урок, никогда такого не слышала, спасибо за столь ценную для человечества информацию. *1-й курс.*

3. Этот урок очень полезен, я очень надеюсь, чтобы наша страна стала трезвой, пусть все будут счастливы. Спасибо!!! Таких уроков должно быть много. *1-й курс.*

4. Урок трезвости – урок правильной и здоровой жизни, один из самых лучших уроков. Пожелаю, чтобы этот урок продолжался всегда и был всем полезен! *1-й курс.*

5. Очень информативный и правильный урок. *1-й курс.*

6. Трезвость – состояние, в котором большая сила, делающего из индивидуума ЧЕЛОВЕКА. Было бы намного лучше, если бы такие мероприятия проводили чаще. Очень хочется, чтобы молодёжь была здоровой, трезвой и разумной. *2-й курс.*

7. Урок прошёл очень хорошо, всё очень понравилось. Я даже вспомнила, как вы приходили когда-то в мою школу №62 в 9-й класс. Ваша работа просто прекрасна. Вы направляете людей на путь истинный. *2-й курс.*

8. Алкоголь губит людей. Он разрушает семьи. Причиняет боль всем. Поколение современного общества разрушается. Становится всё больше алкоголя в нашем мире – это самое страшное. *2-й курс.*

9. Мне очень понравилось!!! Я бы очень хотела, чтобы уроки трезвости были в школах. Я сама с этим сталкивалась. Муж сильно пил. И я понимаю, что это такое, и очень сильно хочу, чтоб уроки были в школах, так как всё закладывается в детстве!!! *3-й курс.*

#### ТюмГНГУ, Гуманитарный институт

1. Лекция очень понравилась. Жду с нетерпением следующей лекции. *1-й курс.*

2. Было очень интересно, лекции заставляют о многом задуматься, переосмыслить свою жизнь и действительно понять как важны нам жизненные ценности без всякой отравы. *1-й курс.*

3. Лекция вполне понравилась. Я бы хотела, чтобы нам проводили такие лекции. Может, в конце концов, и брошу курить! *2-й курс.*

4. Отличная Программа. Замечательные уроки. Они должны проводиться!!! Тогда мир изменится к лучшему. *1-й курс.*

5. Я за Трезвую Тюмень. Отношение к урокам Трезвости положительное. Всегда буду рада видеть вас на наших парах. *1-й курс.*

6. Лекция в принципе понравилась, и я считаю, что уроки Трезвости должны проводиться в образовательных учреждениях. Россия находится в деградирующем состоянии, что не хочется жить в этой стране, с такими людьми! Удачи вам!!! *2-й курс.*

7. Спасибо большое за урок! Такие уроки должны проводиться как можно чаще! Очень нужно делать основной акцент на подрастающем поколении, лучше сразу с садика. Спасибо!, *2-й курс.*

8. Очень понравился урок, узнала много интересных вещей, объяснение поступков многих людей. Я абсолютно с вами солидарна, приходите ещё, открывайте глаза на правду максимальному количеству людей, пусть знают! Очень рада была познакомиться с вами! *3-й курс*

9. . Был очень приятен этот урок тем, что действительно хочу жить в Трезвости, и так же считаю нужным в будущем проводить уроки своим будущим детям. Я узнала, что Трезвость – это другое понятие, нежели то, как я это понимала. Хотеть и жить в трезвости. *3-й курс.*

10. В целом лекция понравилась, всё подробно описано, рассказано о вреде курения и алкоголизма. Я считаю, что такие лекции должны проводиться во всех учебных заведениях, во всех классах. Я считаю, что программа утверждения и сохранения Трезвости в России должна быть официально принята правительством РФ. *3-й курс.*

#### Колледж железнодорожного транспорта

1. Я никогда не задумывалась о трезвой жизни, теперь, возможно, я не только задумаюсь, но и буду так жить. Приходите ещё, будем рады. *1-й курс*

2. Всё очень понравилось, приходите к нам ещё, будем рады. Думаю, ваши уроки помогут людям, кто этим страдает. *1-й курс*

3. Спасибо за это занятие, Многое переосмыслила. Урок трезвости очень поучителен. *1-й курс.*

4. Спасибо за урок, даже спать не хотелось. *1-й курс*

#### Колледж транспортных технологий и сервиса

1. Продолжайте в том же духе. Я буду стараться жить в Трезвости, надеюсь, и другие извлекли из ваших уроков полезную информацию. *1-й курс.*

2. Уроки Трезвости не прошли даром, много чего узнал, но остался при своём мнении. *1-й курс.*

3. Желая провести ещё много уроков Трезвости, таких, чтобы после этих уроков больше людей, подростков сохраняли свою Трезвость. Приходите ещё. Всегда Вам рады. *1-й курс.*

4. Такие уроки нужны народу. Они полностью меняют мировоззрение и отношение к употреблению алкоголя. Мне очень понравилась лекция. Спасибо! *1-й курс.*

### Колледж водного транспорта

1. Уроки отличные, очень понравились. Я считаю, что нужно продолжать проводить эти уроки, разбивать ложные убеждения, иначе крах России неизбежен. *1-й курс.*

2. Я не знала о такой организации. Я рада, что такие люди есть. Вы помогаете нашей стране. Я никогда не пробовала курить, но других осуждать не вижу смысла. Спасибо, что открываете нам глаза. *1-й курс.*

3. Мне очень понравилось слушать лекцию, я не курю и не пью, но сейчас я сделала вывод, что не буду никогда. *1-й курс.*

4. Хочу стать миллиардером и прекратить всё это. Юноша. *1-й курс.*

### Колледж информатики и связи

1. Спасибо, что убедили меня в том, что самоотравление – это зло, Конечно, Трезвость – это добро. *1-й курс.*

2. Спасибо за интересный урок! Я узнала намного больше о яде алкоголя, сделала выводы и считаю, что лучше быть трезвым и здравомыслящим человеком, радоваться жизни, чем пить, курить, то есть – травиться и портить свою жизнь. *1-й курс.*

3. Урок Трезвости – очень нужное мероприятие, каждый учащийся на психологическом уровне делает определённый вывод в сторону трезвой жизни. *1-й курс.*

4. Информационная лекция, я думаю, удалась, так как доступно всё объяснили и всё время я задумывался о проблемах!!! *1-й курс.*

5. Урок Трезвости заставляет задуматься, открывает глаза! Этот урок довольно полезный для общества. *1-й курс.*

### Техникум строительной индустрии и городского хозяйства

1. Впечатление неизгладимое. Великолепно. Узнал всё, что хотел. *1-й курс.*

2. Урок понравился, всё по теме. Я поняла, спаивая себя, мы улучшаем и устраиваем жизнь тех, кто занимается спаиванием населения. *1-й курс*

3. Всё по теме, мужик красавец! Правильной темой занимается. Страна должна быть трезвой! *1-й курс.*

4. Лекция очень понравилась, убедительная, проведена доступным языком. Я уверена, что многие задумаются о трезвости. Взгляды меняются в положительную сторону. *2-й курс.*

## Педагогический колледж

1. Урок был очень интересным и познавательным. Изменила своё мировоззрение. *1-й курс.*

2. Мне всё очень понравилось. Ведущий всё подробно и внятно рассказал, я его полностью поддерживаю. Я даже изменил свои взгляды на жизнь. *1-й курс.*

3. Такие занятия нужны. На данном уроке выдаётся много важной, правильной, полезной информации. Очень хочется, чтобы такие занятия проводились чаще. *1-й курс.*

4. Уроки Трезвости необходимы, я считаю, они должны быть включены в программу образования. Огромное спасибо за лекцию, с удовольствием буду ждать следующего занятия. *1-й курс.*

## Отзывы студентов тюменских вузов

Тюменский Государственный университет, 3-й курс

1. Лекция очень понравилась, спасибо! Приходите ещё!!! Как вы считаете, нужно ли применять формы физического воздействия на людей, больных алкоголизмом, для избавления от него?

2. Пропаганда Трезвости – это отличная идея наставить людей заблуждающихся и находящихся в неведении на истинный путь. Так держать! Не думаете ли вы, что человек, после прослушивания вашего курса освобождения от табачно-алкогольной зависимости, всё же соблазнится алкоголем? То есть не 100% избавление от этой напасти?

3. Лекция в целом прошла успешно. Доходчиво и на простом языке. Эти лекции помогают достучаться до сознания человека, чтобы он понял всю серьёзность проблемы.

4. Продолжайте! Благодаря вам Россию можно будет вывести из запоя!

5. Сама не употребляю и никогда не пробовала ни табак, ни алкоголь. И разу не пожалела. Лекция понравилась, ещё раз убедилась, что всё делаю правильно. Узнала новые, интересные факты. Думаю, информация в жизни пригодится.

6. Нужно больше проводить лекций такого типа для людей всех возрастов, так как, я думаю, это поможет повлиять на представление о жизни, возможно, не всех людей, но большинства.

7. Всё ясно, понятно, лекция понравилась. Хотелось бы, чтобы каждый класс каждой школы прослушал эту лекцию. С радостью приду на следующую лекцию.

Тюменский государственный  
архитектурно-строительный университет

3-й курс

1. Я считаю, что ваши уроки Трезвости очень важны, так как когда я была в школьном возрасте, нам такие уроки не проводили. А ведь может это что-нибудь бы изменило в моей жизни

2. Я считаю, что уроки Трезвости полезно проводить в общеобразовательных учреждениях, особенно в школах, чтобы дети не поддавались пагубному влиянию и вели трезвый и здоровый образ жизни.

3. Спасибо! Хотелось бы пожелать дальнейшего развития и процветания данной организации. Я думаю, это полезная информация для населения!

4. Мне очень понравился ваш семинар. По идее я не должна тут быть, я случайно тут оказалась и решила остаться до конца, так как вы интересно и очень подробно рассказываете! Спасибо! Приходите к нам ещё!!!

5. Мне всё понравилось, есть над чем поразмыслить и по diskutieren.

6. Вопросов нет, лекция очень понравилась. Информация была очень понятной и интересной.

7. Программа с правильным смыслом, желающая решить проблему в корне, а не поверхностно.

8. Ваша организация достойна уважения за Ваши труды, направленные на оздоровление нации и на её интеллектуальный подъём.

9. Продолжайте в том же духе!!! Но вам будет тяжело, не так легко переубедить миллионы людей пивших, пьющих и которые будут пить. Желаю успехов в вашей нелёгкой работе. Надеемся, скоро ситуация изменится!

10. Лекция понравилась, спасибо, что нашли для нас время. Хотелось бы, чтобы такие лекции проводились чаще.

4-й курс

1. Отличная презентация, всё понравилось, познавательно, и заставляет задуматься.

2. Очень хорошо подготовлено и рассказано.

3. Очень интересно, красочно, доходчиво объяснили то, что трезвость – это естественное состояние человека.

4. Спасибо вам за информативную и полезную лекцию! Успехов вам и вашей организации!

5. Трезвость – ценность, она, наверное, будет ощущаться людьми как нечто, что они могут потерять, те, которые не теряли её, могут и не понять важность этого слова, и что это такое.

6. Программа «Трезвость – воля народа» очень хорошее начало к светлому, свободному обществу от вредного воздействия.

7. Очень полезный урок. Очень приятные и вежливые люди, которые говорят о действительно актуальной в наше время проблеме. Хотелось бы, чтобы власти уделили необходимое внимание вашей организации. Хочется, чтобы не было рекламы алкоголя и табака, и чтобы всё, о чём вы говорите, все ваши планы осуществились.

ТюмГНГУ, Экономический факультет, 1-ый курс

1. Огромное спасибо за информацию, которую сегодня до нас донесли. Я узнала много нового, не знала, что ситуация в данное время на столько плохая. Школьникам советую даже не пробовать ничего подобного, поверьте, жизнь краше не станет от этого.

2. Я считаю, что лекция очень хорошая. У меня много знакомых, которые пьют, и было очень больно их терять и прекращать общение с ними. Мне бы хотелось, чтобы люди стали жить в трезвости. Из-за алкоголя я рассталась с молодым человеком, который выпив, поднял на меня руку.

3. Спасибо вам от лица молодёжи, хочется поблагодарить за то, что вам не безразлично: за здоровье, чистый рассудок, за Трезвость населения и будущего поколения.

4. Спасибо за прослушанную лекцию «курса Трезвости». После услышанного у меня не осталось сомнений в том, что алкоголь абсолютно бесполезен для человека.

5. Очень понравился ваш подход к решению проблемы. Он не стандартный. Услышала впервые об этом. Спасибо огромное.

6. Я считаю, что идёт массовое уничтожение русской нации, и оружие – алкоголь, табак. К сожалению, это уничтожение идёт активно. Люди не понимают, что их пытаются истребить!

7. Спасибо! Ребята, вы похожи на секту, но, несмотря на это – молодцы. Продолжайте в том же духе. Девушка. 19 лет.

8. Это всё очень правильно и Россия должна быть трезвой. Но такого никогда не будет, потому что каждый сам решает, как ему пить, пить или не пить, не зависимо от общества.

9. Я не употребляю и не буду. Мне не нужны уроки Трезвости. Брату бы не помешало. Россия не станет Трезвой, пока Правительство РФ не задумается об этом.

10. Спасибо вам, было очень познавательно. Спасибо за ваш труд. Я не травлюсь, а после вашего урока желание напрочь пропадает.

11. Я уверена, что у сидящих в аудитории студентов 1 или 2% понимает вред здоровью, даже если они понимают, изменений не произойдёт, потому что это всё настолько вбито им в мозг, что они не способны понять.

12. Спасибо, но поздно это говорить людям в 20 лет. Тут у всех своя голова уже на плечах, принципы и взгляды уже сложились давно. Чуму Российской Трезвости нужно выбивать кувалдой! Я за светлое будущее России! Спасибо вам.

13. У меня был молодой человек, который занимался спортом и не пил, а потом стал употреблять, и я ничего не смогла с этим сделать. Расстались мы из-за того, что на третьем году наших отношений он напился и ударил меня. Мне ничего не оставалось, как уйти от него.

14. Безумно рада, что есть такие организации по программе Трезвости. Очень понравилась лекция, я сама недавно стала смотреть на алкоголь с отвращением.

### **Отзывы родителей и работников образования**

Отзывы и пожелания родителей после уроков Трезвости, проведённых на родительских собраниях (длительность урока от 25 до 40 минут).

Отзывы родителей 4б класса школы № 5 г. Тюмени (27.09.2018)

1. Очень интересная и познавательная беседа. Большое вам спасибо.

2. Очень доступно, наглядно, интересно, а главное – нужно!

3. Хорошо подготовленный лектор, очень понравилось.

4. Очень полезные уроки для детей и родителей

5. Пусть ваши предложения и уроки способствуют сохранению трезвости в России.

6. Очень довольна, что в нашей школе появились такие полезные и нужные, на мой взгляд, уроки.

7. Беседа нужная, полезная. Думаю, обязательно нужно проводить такие беседы с детьми начальной школы.

8. Я за Трезвость, но, зная себя, понимаю, что в России это очень сложно.

9. Спасибо за хорошую маленькую лекцию, очень познавательно! Такие лекции нужны, необходимы для людей!

10. Согласна, что с детьми нужно проводить уроки трезвости и лекции, формирующие основы сознания. Хорошо, с удовольствием послушала психологическую лекцию. Спасибо.

11. Спасибо за беседу! Очень порадовала Ваша позиция о том, что происходит спланированная акция по алкоголизации населения. Многие в это не верят, а вы открыто говорите. Спасибо.

12. Отличная лекция! Хотелось бы, чтобы программа УСТ «Трезвость – воля народа» воплотилась в жизнь!

Отзывы родителей 4б класса школы № 9 г. Тюмени (10.04.2014)

1. Я очень рада, что есть такой урок.

2. Очень хороший и нужный урок для нас и наших детей.

3. Желаю Вам и дальше нести этот «лучик света» в массы. Сил вам и здоровья.

4. Такие уроки необходимы детям и взрослым в наше время. Большое спасибо!

5. Понравилось, очень весомые аргументы. Спасибо!!! Здоровья вам!

6. Желаю, чтобы трезвость победила!

7. Очень полезная лекция для детей и взрослых. Спасибо!

8. Уроки нужны, особенно детям. Приходите ещё, понравилось.

9. Спасибо за лекцию: и страшно слышать, и интересно, очень познавательно.

10. Очень интересный урок трезвости, желательно в школе проводить чаще.

11. Чтобы ввели обязательные уроки трезвости с первого класса.

12. Очень понравилось, будем ждать вас ещё!!! Спасибо, таких людей как вы побольше.

13. Урок понравился, терпения в Вашем нелёгком начинании, считаю, что очень непросто повернуть Россию. Наше поколение «потеряно». Пусть у детей сложится всё лучше.

14. С мужем не пьём, не курим, приняли обет трезвости.

15. Занятия с нашими детьми, это очень серьёзное дело, я очень рада, большое спасибо.

16. Трезвость понравилась, хочу, чтобы почаще проводились уроки Трезвости.

Отзывы родителей 4в класса школы № 43 г. Тюмени (15.12.2016)

1. Я очень рада, что есть такой урок.
2. Очень хороший и нужный урок для наших детей.
3. Такие уроки необходимы детям и взрослым в наше время. Большое спасибо!
4. Пожелание: идея трезвости должна быть поддержана на государственном уровне.
5. Отличный урок. Чтобы уроки Трезвости в школе были с 1-го класса
6. Интересная программа, полезна детям и родителям. Желаю удачи в продвижении программы.
7. Отличная, полезная, нужная лекция. Вы спасаете Россию
8. Идите дальше и всё у вас получится. Мне понравилась лекция, нужная. Особенно детям. Это важно!!! Вы на верном пути.
9. Полезная информация, спасибо! Такие лекции надо проводить с молодыми людьми и детьми массово.
10. Лекция очень актуальна и своевременно. Очень нужна для школьников и, особенно, студентов. Очень хочется донести эти требования до молодых родителей. Спасибо за наших маленьких детей и внуков.

Отзывы родителей 4б класса школы № 62 г. Тюмени (10.05.2018)

1. Я живу в Трезвости с 2006 года, с мужем не пьем, не курим (приняли обет Трезвости).
2. Спасибо огромное за лекцию. Поучительно.
3. Замечательный лектор по теории Трезвости, долгих лет жизни ему и новых соратников в деле утверждения Трезвости.
4. Впечатление хорошее. Отличные уроки, полезные нашим детям и обществу.
5. Спасибо большое за Ваши такие правильные слова. Спасибо за всё, что вы делаете. Здоровья, здоровья Вам.
6. Хороший, подготовленный лектор, очень понравилось.
7. Очень доступно, наглядно, интересно, а главное – нужно!
8. Очень довольна, что в нашей школе появились такие полезные и нужные уроки.
9. Спасибо большое за эти уроки трезвости, мы только за!! Благодарны Вам, спасибо большое.
10. Спасибо, что рассказали родителям о Трезвости. Уроки Трезвости очень нужны нашим детям, необходимо рассказывать им о том, что является нормой жизни и нравственности.

11. Пусть ваши предложения и уроки способствуют сохранению трезвости в России.

Отзывы учителей и классных руководителей,  
присутствовавших на уроках Трезвости вместе с учащимися

1. Полезный урок для учеников моего класса, в котором 16 мальчиков. Они очень характерные. Я хочу, чтобы мои ученики жили всегда в Трезвости. *Классный руководитель 4б.*

2. Урок в полном объёме даёт понимание: для чего необходима Трезвость, какую роль она играет в формировании человека. *Классный руководитель ба Вячеслав Михайлович.*

3. Урок замечательный! Дети работали активно. Воспитывающий эффект прекрасный! Отлично в познавательном плане! Я думаю, такие уроки очень полезны. *Классный руководитель 4б класса Татьяна Петровна.*

4. В 4в классе прошёл урок Трезвости. Для детей это интересно, ново, очень полезно! Учителя считают, что именно в этом возрасте необходимо воспитывать трезвое поколение! Огромное спасибо! Ждём встреч! *Учитель Галина Михайловна.*

5. Хотелось бы выразить большую благодарность за очень полезный и интересный урок. И хотелось бы, чтобы подобные уроки проводили минимум раз в две недели. Ждём снова! *Учитель.*

6. Я очень рада, что в нашем городе есть такая замечательная организация Трезвая Тюмень, я желаю, чтобы подобные организации были в каждом городе. *Учитель.*

7. Урок проведён прекрасно. Дети слушали и сами помогали выстраивать дом Трезвости. Почаще бы такие уроки, может быть, наши дети стали бы лучше. *Классный руководитель 4б Дёмина С.Д.*

8. Прекрасный лектор, очень интересный материал, прекрасно общается с аудиторией, с ребятами. 9в класс впервые так тихо сидел. Спасибо! *Учитель.*

9. Встречи с представителями Трезвой Тюмени оставили неизгладимый след. Всё, что мы услышали во время бесед, актуально, важно, нужно. Мы – за Трезвость! Надо отрезвлять Россию и защищать рубежи своей Родины. *Учитель.*

10. Огромное спасибо за полезные, актуальные беседы о Трезвости, очень полезные для молодёжи, подростков. Беседы проводились в доброжелательной, тёплой обстановке. Ребятам очень понравилось. *Учитель.*

11. Считаю, что уроки Трезвости необходимо проводить в школе. Эти уроки разъясняют ребятам правила жизни, поясняют «что

такое хорошо и что такое плохо». Ребята с удовольствием высказывают своё мнение, рассуждают. Думаю, эти уроки помогут правильно расставить приоритеты в подростковом и юношеском возрасте.

12. Проведённый урок трезвости был интересен и полезен. Такие уроки просто необходимы в современном мире, в мире огромного количества всевозможной информации. Необходимо учить людей распознавать полезную информацию, учить здоровому образу жизни, трезвости, опровергать ошибочную информацию о безопасности алкоголя и табака. *Учитель.*

13. Спасибо за урок. Интересно, доступно. Отсутствие трезвости – бич нашего села. Такие уроки нужны не только для детей, но и для взрослых жителей. Приезжайте. *Учитель.*

14. Очень интересное занятие для учащихся! Много ярких примеров по теме. Многочисленные вопросы заставляют учащихся думать, рассуждать. Нужно больше проводить таких встреч компетентных людей со школьной аудиторией. За одно занятие нельзя рассказать о причинах приобретения вредных привычек, направлениях решения проблем среди подростков. Необходимо чаще проводить подобные беседы. *Учитель.*

15. Спасибо за интересное, нужное, своевременное занятие. Такие уроки важны и нужны. *Классный руководитель 4а класса Людмила Константиновна.*

16. Урок Трезвости прошёл успешно. Ребята внимательно слушали, поддерживали разговор. Преподаватель легко входит в контакт с детьми, на интересных примерах убедил ребят вести правильный образ жизни, накапливать потенциал нравственности, Трезвости, добра, любви. *Учитель.*

17. Спасибо большое. Очень нужное и полезное занятие. Я думаю, что детям понравилось, запомнилось. Ждём новой встречи. *Классный руководитель 4б Наталья Николаевна.*

18. Урок был очень полезный. Преподаватель сразу нашёл контакт с детьми. Прекрасный урок, очень интересно. *Учитель.*

19. Урок был проведён в 5-х классах. Лектор объяснял материал на доступном для детей языке. Весь материал был построен логически верно и интересно преподнесён. Лектор нашёл общий язык с детьми в начале урока и дети активно работали. Очень полезная информация. Ждём вас в гости снова! *Учитель.*

20. Установка дана на трезвость убедительно, задумалась о пропаганде алкогольной продукции. *Классный руководитель 4а Татьяна Альбертовна.*

21. Хотелось бы, чтобы такие уроки проводились почаще, обязательно пригласим вас на родительское собрание. Даже для себя сделала много выводов, проведу подобную беседу со своим мужем, спасибо. *Классный руководитель 4а.*

22. Очень нужный, полезный, интересный урок. Я думаю нужно чаще проводить такие уроки. *Учитель Мария Викторовна.*

23. Хочется выразить вам огромную благодарность за ваше занятие. Мне, как классному руководителю 10-го «Б» класса, жаль, что мы не встретились раньше. Вы делаете очень важное дело. Верю, что моим детям есть о чём задуматься, да и мне тоже! Спасибо! Будем рады встрече снова. *Учитель Мария Юрьевна.*

24. Беседа о трезвости очень познавательна, полезна. Притчи очень оживляют. Песня настраивает на оптимизм и позитив. Спасибо. *Учитель.*

25. На уроках Трезвости присутствовала не первый раз. Уроки очень нравятся. Они очень нужны в школе. Я думаю, что дети очень много для себя взяли с урока, и обязательно расскажут об этом дома родителям и всем своим знакомым. Уроки проходят в нестандартной форме, сопровождаются исполнением песен под гитару. Спасибо! *Учитель Тамара Михайловна.*

26. Большое спасибо за урок. Вы внимательный, неравнодушный человек. Приятное общение. Выполняете нужное дело. *Учитель Людмила Николаевна.*

27. В школе №33 в 8-х классах были проведены уроки Трезвости. Трезвость – естественное, творческое состояние человека, семьи и общества. Все уроки были проведены на высоком уровне, материал интересный, доступен для понимания учащимися. Уроки творческие: игры, пение песен, просмотр видеоматериала. Дети слушали и отвечали с огромным интересом. Спасибо за интересную встречу. *Учитель Валентина Петровна.*

28. Урок прошёл динамично, интересно. Понятный язык для детей. Дети принимают активное участие в разговоре. Уроки можно продолжать. *Педагог-библиотекарь Ирина Сергеевна.*

29. Урок очень интересный, наглядный и познавательный. Занятие восстанавливает жизненные ценности, которые, к сожалению, теряются в информационном пространстве ТВ и Интернета. Очень замечательно привлечение музыкального сопровождения. Дети слушали и работали с большим удовольствием. Думаю, что придя сегодня домой, многие расскажут об этом уроке. Спасибо большое. *Классный руководитель.*

30. Дорогая организация «Трезвая Тюмень», спасибо за то, что помогаете людям жить в трезвости. Вы спасаете много человеческих жизней. *Классный руководитель.*

31. В нашей школе уроки трезвости проводятся ежегодно представителем Тюменской общественной организации «Трезвая Тюмень». Детям рассказывается о ценностях общества: жизни, семье, учёбе, любви, дружбе, работе, карьере и трезвости. Трезвость в данном случае является фундаментом семьи и общества. Ребята на каждом уроке задумываются, что делает пьянство с человеком. Урок насыщен интересными фактами и доводами, которые убеждают в пользе трезвости и здорового образа жизни. Ребята с удовольствием участвуют в дискуссии с лектором, поддерживают беседу, с большой радостью в заключении ждут песню под гитару. Большое спасибо за ваш труд, который является большим вкладом в воспитании человека. *Учитель Ольга Павловна*

32. Спасибо Вам за урок. Мои дети раскрылись, я увидела их другими, с другой стороны – взрослыми и рассудительными. Думаю, Ваш урок останется в памяти детей на всю жизнь. *Классный руководитель 3б класса.*

33. Полезно, доступно, без нравоучений. Спасибо. *Учитель*

34. Учитель Трезвости провёл замечательный урок. Рассказал о понятии нравственности детям, о важности умения различать добро и зло, рассказал о вреде алкоголя и пользе трезвости. Дети внимательно прослушали урок, восхитились песней и ушли довольные на следующий урок. *Социальный педагог.*

35. Спасибо огромное за урок Трезвости! Очень интересно, актуально, своевременно. Вы очень увлечённый человек, и это передаётся детям! *Учитель Любовь Дмитриевна.*

36. Большое спасибо за прекрасную беседу! Настолько всё понятно, доступно, увлекательно. Я думаю, что все дети усвоили этот урок. Как хорошо, что есть такая организация «Трезвая Тюмень» и такие замечательные люди, которые в ней работают! *Елена Михайловна*

37. Большое спасибо за урок Трезвости. Слушаю не первый раз и смотрю на детей. Дети очень активны и рады общению, поэтому ждём ещё в нашу школу. *Классный руководитель.*

38. Проведение уроков Трезвости в нашей школе стало доброй традицией. Дети понимают, о чём идёт речь, так как вся информация доносится в доступной форме. Ребята учатся рассуждать, доказывать свою точку зрения. Нравственные аспекты важных сторон жизни вызывают у детей бурное обсуждение. Дети учатся различать «добро» и «зло», «хорошо» и «плохо». Дети сами делают выводы и обобщения.

Спасибо за уроки, они важны и нужны в современных условиях.  
*Классный руководитель 4в класса.*

39. Большое спасибо за замечательный урок Трезвости. Мы ждём Вас вновь к нам в гости! *Классный руководитель*

40. Лекция очень поучительная и нужная для детей. Ребята принимали активное участие в обсуждении вопросов, задумывались о своём образе жизни. Я считаю, что каждый ребёнок сделал для себя определённый вывод. Приходите к нам. *Учитель.*

41. Очень хорошее впечатление после урока Трезвости, я считаю, такие уроки проводить обязательно нужно, в глазах детей замечен большой интерес, дети активно поучаствовали в беседе; всё было здорово!!! *Учитель Оксана Васильевна.*

42. Урок Трезвости прошёл замечательно. Поговорили о ценностях человека, о нравственности, о трезвости. Дети активно и заинтересованно отвечали на вопросы, приводили примеры положительных качеств человека. Спасибо большое за урок! Ждём вас снова. *Классный руководитель 5д класса.*

43. Интересны, разнообразны формы, применяемые на уроке Трезвости. Вызывает интерес учащихся. Не было равнодушных, все были активны. *Учитель.*

44. Спасибо за интересную, нужную встречу. Приходите к нам ещё. Гитара очень украсила беседу. Действительно, такие встречи очень нужны как школьникам, так и взрослым людям. Спасибо. Желаю удачи. *Классный руководитель 4-го А класса.*

45. Замечательный урок Трезвости, очень полезный для пробуждения осознанного отношения детей к собственной жизни. *Классный руководитель Светлана Александровна.*

46. Уважаемые представители общественной организации «Трезвая Тюмень». Спасибо за то, что вы приехали в нашу школу! Отраднo, что находите время на добро для наших детей! Доступно, наглядно, эмоционально была дана информация о трезвости. О моделях, программах поведения, которых нужно придерживаться. Творчески подошли к проведению мастер-классов в 8-ом, 6а, 6б классах (нельзя назвать лекцией). Надеюсь, что Вы снова нас посетите! Ещё раз спасибо! Было интересно, познавательно! *Классный руководитель 6а класса, учитель русского языка и литературы Уфимцева Н. А.*

47. Отличный урок, не зря потратил с этой лекцией своё время. Жду новых уроков. *Учитель.*

48. Спасибо за замечательный урок! Почаще бы проводились такие уроки! Ребята все внимательно слушали, принимали активное

участие в диалоге с преподавателем. В конце урока была исполнена песня под гитару, которую все слушали, открыв рот. Ждём ещё в гости. *Классный руководитель 4г класса Ольга Александровна.*

49. Огромное спасибо за интересную беседу. Очень понравился «тон» лектора, который привлекал детей на беседу, диалог, дети были активными участниками. Хотелось бы продолжить сотрудничество и в дальнейшем, возможно, пригласить и родителей. Музыкальное сопровождение беседы придаёт особый колорит этой встрече. *Классный руководитель 4д класса.*

50. Большое спасибо за урок! Глядя на детей, хочется гордиться ими, так как многие дети хотят, чтобы их родители не употребляли спиртные напитки и бросили курить. Это отличный пример для будущих семей. Надеюсь, что каждый ребёнок задумается в своём переходном возрасте о правильной своей жизни. Мы рады будем вас видеть ещё раз! *Классный руководитель 4а класса.*

51. Большое Вам спасибо за то, что несёте в каждую семью добро и свет. Нашим детям это сейчас так необходимо. *Классный руководитель 4д класса.*

52. Спасибо огромное за Ваши уроки. Они бесценны! Готова к дальнейшему сотрудничеству. *Классный руководитель 4б.*

53. Урок мне очень понравился. Ребята вместе с педагогом «открывали» качества личности, нравственные и духовные ценности. В игровой форме обучающиеся «строили дом», в котором живём все мы. Фундаментом жизни человека, основой всего нашего общества является Трезвость, а крышей – нравственность. Задачей родителей, учителей, всех людей старшего поколения было: научить ребят распознавать, где добро, а где зло, где правда, а где ложь, где настоящие, а где мнимые ценности. Семья является ячейкой, ресурсом духовно-нравственного воспитания детей и подготовки ребят к будущей жизни. Поэтому и важно, чтобы каждая семья была здоровой и трезвой. Цель урока была достигнута. На вопрос учителя Трезвости: «Кто хочет иметь трезвую семью, вести здоровый, трезвый образ жизни?» ребята ответили положительно, единогласно. Мы благодарим представителя «Трезвой Тюмени», за подвижничество и неравнодушное отношение к вопросам воспитания нашего подрастающего поколения. *Классный руководитель 5д класса Наталья Владимировна.*

54. Большое спасибо за позитивное отношение к жизни, за добрые и очень умные примеры здорового образа жизни. Ваши уроки бесценны, обязательно делитесь своим опытом с людьми. Благодаря Вашим урокам, мы будем жить в сильном и трезвом государстве – России! Здоровья Вам и успехов в работе. *Учитель Светлана Владимировна.*

Отзывы директоров и заместителей директоров  
общеобразовательных школ города Тюмени и Тюменской области  
после урока Трезвости, проведённого в Тюменском областном  
государственном институте развития регионального образования  
(ТОГИРРО)

1. Благодарю за отличный урок Трезвости. Очень доступно и последовательно изложили информацию. *Заместитель директора.*

2. Ваши уроки очень полезны, более того необходимы. Думаю, что начинать их надо с детского сада, когда формируются все представления об окружающем мире. Успехов Вам! *Заместитель директора школы.*

3. Понятно, доступно, наглядно, актуально, необходимо! Делаете великое дело! *Заместитель директора школы.*

4. Удивительна история уроков трезвости с 1913 года. Интересно, познавательно, актуально, заставили задуматься. *Заместитель директора школы.*

5. Вроде бы, взрослый человек, что ты можешь не знать о губительной силе алкоголя и табака? А вот не знаешь – или просто не задумываешься, что это вокруг тебя и в твоей семье. Спасибо за экскурс в проблему – она есть и её надо решать. Но можно ли её решить только профилактикой? Разговором? Можно – надо начать с себя, со своих детей, родных. *Директор школы.*

6. Спасибо за встречу. Очень понравилось. Хотелось бы, чтобы и муж послушал, чтобы не было принципа «Алкоголь в меру полезен». Согласна с Вами во всём. Даже оспаривать нечего. Страшные цифры, страшно не за себя, а за детей, внуков. Хотелось бы, чтобы и они всё знали. Хорошее дело делаете!!! Успехов Вам. После Вашей встречи захотелось не в кафе, а в филармонию. *Директор школы.*

7. Я, послушав Вас, пообщавшись с Вами, очень радуюсь, что есть такие люди как Вы, которому не безразлична судьба наших детей, будущее нашей страны. Это очень благородно и важно то, чем вы занимаетесь. А ещё, вы прекрасный лектор! Пожалуйста, не бросайте это дело! *Директор школы.*

8. На весенней сессии посчастливилось встретиться с представителем из «Трезвой Тюмени», который много полезного, просветительного дал мне, открыл глаза на то, как наши дети, не осознавая того, ни мы родители, ни они сами запрограммированы. Встреча была полезной, так как в моей дальнейшей работе есть тема (которая, конечно, всегда существовала) для работы с учителями, классными руководителями и родителями. Спасибо вам огромное, успехов в вашей деятельности! *Директор школы.*

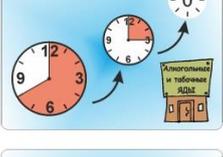
9. Получила огромное удовольствие от урока. Много новой информации. Я не курю, но иногда, «как все» выпиваю, однако не получаю от этого удовольствия, так принято – выпивать, отмечать. Надеюсь, у меня хватит сил противостоять обществу, но это сложно. Спасибо! *Заместитель директора школы.*

10. Большое спасибо, огромная человеческая благодарность. Всё просто, гениально просто! Отмахиваться от ваших слов – преступление, забыть и не использовать в своей жизни – подлость. *Заместитель директора школы.*

11. Большое вам спасибо! Удивительная лекция, такая информация важная. Абсолютно согласна с вами, что уроки трезвости необходимо проводить во всех школах. Надеюсь, что Программа утверждения и сохранения Трезвости в России получит поддержку президента. *Заместитель директора школы.*

12. Знания необходимые, которые нужно всемерно пропагандировать. В каждый класс, в каждую школу, в каждую семью. *Заместитель директора школы.*

Программа утверждения и сохранения Трезвости в России  
**«Трезвость – воля народа!»**

<p>Формирование Морали Трезвости</p> <p>Преращение Доступности</p>		1	Закон должен утверждать правду
		2	Прекращение Информационного террора
		3	Уроки Трезвости
		4	Отраву за поселения - в спецмагазины
		5	Правдивая информация
		6	Сокращение времени работы спецмагазинов
		7	Прекращение Доступности этанола для отравления людей
		8	Сохранение Трезвости в России на веки вечные

Разработана общественным движением «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал»  
[www.trezvayatyumen.ru](http://www.trezvayatyumen.ru)

Рис. 1. Опорные сигналы Программы «Трезвость – воля народа!»

# ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ В РОССИИ «ТРЕЗВОСТЬ – ВОЛЯ НАРОДА!»

## Вводная часть

1. Все люди рождаются трезвыми. Трезвость – это естественное, состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, другими ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

2. Две трети населения Земли живут в Трезвости. Трезвость у людей отнимается насильно под действием трёх традиционных корыстных интересов: это денежный интерес, политический интерес (интоксиканты резко снижают интеллектуальный потенциал общества) и геноцид.

3. Проблему самоотравления населения интоксикантами (табаком, алкоголем и другими) нельзя решить запретами, ограничениями и другими полумерами. Её можно решить только через утверждение и сохранение Трезвости.

4. Следовательно, программа утверждения и сохранения Трезвости концептуально должна опираться не на борьбу с пьянством и алкоголизмом, а на прекращение процесса самоотравления населения интоксикантами (табаком, алкоголем и другими).

5. Процесс самоотравления населения упомянутыми интоксикантами в свою очередь держится только на двух условиях – информационном терроре населения, формирующем всеобщую запрограммированность на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), и их доступности.

6. Соответственно вся программа строится на прекращении информационного террора населения, последовательном информационном очищении общественного сознания от ложных посылок и установок на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), на формировании морали Трезвости в обществе и пошаговом сокращении доступности интоксикантов вплоть до нуля.

При этом информационное очищение должно опережать сокращение доступности и предшествовать ему.

Из этих тезисов вытекает содержательная часть программы утверждения и сохранения Трезвости в России.

## Содержательная часть Программы

1. Современное законодательство России исходит из ложных посылок, что алкоголь – пищевая продукция, в то время как наука и практика давно определили алкоголь как опаснейший яд. Поэтому, согласно программе, законодательство России приводится в соответствие с данными науки и практикой жизни, а именно: алкоголь – опасный яд.

2. С момента официальной публикации программы, сразу же и повсеместно прекращается реклама интоксикантов (табака, алкоголя и других) в любых видах, включая «произведения искусства», в первую очередь художественные фильмы, песни.

3. Во всех учебных заведениях вводятся уроки Трезвости, и в соответствии с теорией Трезвости перестраиваются программы «профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения», в настоящее время зачастую способствующие возникновению запрограммированности на самоотравление интоксикантами.

В качестве основы для современных учебников могут быть взяты прекрасно оправдавшие себя дореволюционные учебники – «Учебник трезвости» Мендельсона, «Школа трезвости» Успенского и др. Кроме того, есть и современные материалы, которые могут быть предложены в качестве учебных пособий.

4. С момента официального принятия программы продажа алкогольных и табачных ядов разрешается только в специализированных магазинах (в расчёте один магазин на 10 тысяч человек). При этом в этих специализированных магазинах продажа каких-либо других товаров (кроме табачно-алкогольных ядов) не допускается. Сами магазины располагаются не ближе 500 метров от жилых помещений, учебных заведений, мест массового отдыха людей, спортивных и культурных сооружений, аэропортов, вокзалов, пунктов общественного питания, включая бары, рестораны, кафе, летние палатки и др.

Другими словами, за пределами населённых пунктов (поселений). При этом расстояние определяется по ортодромии, то есть по геодезической прямой от объекта до дверей специализированного магазина.

5. Специализированные магазины по совместительству выполняют функции по очищению общественного сознания от ложных посылок и установок на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), чем способствуют формированию морали Трезвости в обществе.

Для этого в спецмагазинах в виде плакатов, баннеров, с использованием мультимедийных средств циркулярно выдаётся правдивая информация о действительных свойствах продаваемых интоксикантов и последствиях самоотравления ими. Кроме того, все интоксиканты (табак, алкоголь и другие) разрешается продавать только в стандартной упаковке, лишённой внешней привлекательности и содержащей тексты, разъясняющие вред интоксиканта, на площади, превышающей название интоксиканта.

6. Торговля в специализированных магазинах разрешается только в светлое время суток в дни, кроме субботы, воскресенья и праздничных дней, утвержденных как государственные праздники. Согласно программе, время работы специализированных магазинов планомерно сокращается. В начале первого года 8 часов, в конце года 6 часов. Второй год – идёт сокращение к концу года до 3,5 часа. Третий год – в начале 3,5 часа работы, в конце 0 и закрытие магазина (всех магазинов).

7. Полное прекращение закупки за рубежом, производства и продажи алкогольных ядов в любых смесях и разведениях, включая пиво, т. н. «энергетические напитки» и т. д., применяемых для целей организации самоотравления населения, наступает через 3 года после принятия и официальной публикации данной программы.

*Примечание.* Современные информационные технологии позволяют за 1,5 года полностью изменить направленность общественного сознания. Таким образом, в сроке 3 года заложен «двойной запас прочности».

8. В дальнейшем принимаются меры по сохранению Трезвости, так как злые корыстные интересы (денежный, политический и геноцида), имея большой исторический опыт, будут пытаться вернуть режим самоотравления населения.

## Отзывы о Программе утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!»

1. «Узнала достаточное количество полезной информации для своего будущего и для будущего моей семьи и детей. Очень благодарна за проведение уроков Трезвости и изучение программы утверждения Трезвости в России. Хотелось бы, чтобы проводились крупные мероприятия по программе Трезвого Урала в нашем городе. Я лишь сама могу следовать этой программе и подталкивать других людей, своих близких к трезвости; рассказать о том, что я узнала на этих уроках». *Девушка 11-й класс.*

2. «Программа проработана до мелочей. Хотелось бы, чтобы государство приняло и утвердило её, и программа начала своё действие в России и других странах мира. Уроки произвели на меня хорошее впечатление. Хочу, чтобы в нашей школе уроки Трезвости проводились систематически». *Юноша 11-й класс.*

3. «Отношение к программе нормальное. Но всё это не реально. Правительство на это не согласится. Скорее всего, и люди не согласятся. Люди, которые придумали эту программу – большие оптимисты». *Юноша 10-й класс.*

4. «Я считаю, что это замечательная программа. И хочется, чтобы всё больше людей подключались к ней. И воспринимали всё всерьёз, и задумались о будущем своего общества, окружения и в первую очередь о своём будущем» *1ый курс колледжа.*

5. «Общее впечатление от Программы «Трезвость – воля народа» положительное. Рада, что есть люди, которые отстаивают свою точку зрения и «борются» за Трезвость. Жить в Трезвости не буду, травлюсь табаком часто. Наверное, потому, что есть зависимость к курению. Алкоголь употребляю, но от него я не зависима. В целом уроки понравились, хотя со многими утверждениями я не согласна. Хотелось бы иметь возможность высказать свою точку зрения, а не только слушать. Спасибо за уроки Трезвости!». *2-й курс колледжа.*

6. «Разумеется, заставляет задуматься... но максимум на пару часов, потому что, выходя из аудитории, снова попадаешь во всю эту крепко сформированную псевдокультуру, и возникает ощущение, что всё сказанное нам – это бред... да! Это неправильно. Но это же влияние программы самоотравления!!! Пойду на курсы в Трезвую Тюмень освобождаться от её зависимости. Что лично могу я сделать для осуществления Программы УСТ в России? Появилось огромное

желание ходить с этими листочками «Закон должен утверждать правду» и собирать подписи». *Юноша 2-й курс колледжа.*

7. «Это хорошая Программа, и я надеюсь, что уже в ближайшем будущем Россия, как и весь мир, не будут отравляться ядами. Я желаю, чтобы всё больше и больше людей перестали травиться, наставляли своих близких на путь истинный, подключались к этой программе Трезвой России. Что я лично могу? Бросить травиться и подавать хороший пример своим ближним и младшему поколению». *Девушка 1-й курс колледжа*

8. «Программа помогает задуматься и разобраться в сложившейся ситуации. После уроков Трезвости я не травлюсь табаком, решила, что буду жить в трезвости и посоветую друзьям и родственникам сходить на курсы по формированию трезвых убеждений в Трезвую Тюмень». *Девушка 1-й курс*

9. «Хорошая программа, но вряд ли она будет действовать в такой стране, так как является утопической в современном обществе, хотя и сугубо положительной». *Девушка 1-й курс колледжа.*

10. «Впечатление от программы «Трезвость – воля народа» отличное!!! На уроках трезвости мне было очень интересно, познавательно, да и полезно узнать каким путём мы травили себя!!! Подумаешь прежде головой, чем что-то делать!!! После ваших уроков не травлюсь, но бывают праздничные торжественные дни, когда можно себе позволить чуть-чуть». *Девушка 2-й курс колледжа.*

11. «Впечатление от программы утверждения трезвости в России отличное. Мне было очень интересно на уроках трезвости. Спасибо огромное!!! Расскажу близким и родным о том, что узнала на этих уроках. Хочу, чтобы Россия была трезвой. Хочу и буду жить в трезвой стране». *1-й курс колледжа.*

## **ГЛАВА 2. СОЧИНЕНИЯ УЧАЩИХСЯ**

### **Сочинения учащихся младших классов**

#### **2-й класс**

1. Трезвость даёт человеку силу, здоровье, мудрость и доброту. Без Трезвости человек слабый, глупый и злой. Трезвость в семье это очень, очень хорошо. А семья без Трезвости, как дырявая бочка, из неё всё хорошее вытекает, а плохое остаётся. Я очень хочу, чтобы вся Россия и все другие страны жили в Трезвости. *Загумённый Дима, 2в класс школа №70.*

### 3-й класс

2. Трезвость это естественное состояние человека. Это состояние все люди должны сохранять с рождения. В нашей семье двое детей. Мама воспитывает нас одна, потому что папа не сохранил Трезвость. Я буду хорошо учиться, буду работать. Для своей семьи построю дом, чтобы детям в нём было хорошо. Моя семья будет трезвой, потому что трезво жить – здорово! *Вялков Артём 3ж класс, школа №5.*

### 4-й класс

1. Что такое Трезвость? Трезвость – это естественное состояние человека, семьи, общества. Каждый человек рождается трезвым. Жить в Трезвости так же естественно, как быть здоровым. Когда человек травится алкоголем, и не только им, хотя бы один раз в месяц или в год, он не алкоголик, а бывший трезвенник. А тот, кто вообще не травится ядом, то он трезвенник. Этих людей, которые травятся ядом, называли бывшими трезвенниками потому, что алкоголик – это очень обидное прозвище. Ведь люди не виноваты в том, что травятся ядами. Но люди ответственны за свои поступки, и расплату получают с первой каплей яда. Живите трезво, ведь Трезвость – воля народа! *Максимова Злата, 4б класс, школа №40.*

2. Трезвость – это хорошо, но не вся наша страна трезвая. Чтобы страна стала трезвой надо соблюдать следующие правила; 1. Закон должен утверждать правду. 2. Прекращение информационного террора. 3. Отраву (алкоголь и табак) вынести за поселения в специализированные магазины. 4. Правдивая информация об алкоголе и табаке. 5. Сократить время продажи этих ядов. 6. Прекратить доступность алкоголя для отравления людей. 7. Проводить уроков Трезвости в школах. Эти правила выполнять не сложно. *Синько Александра. 4а, школа №62.*

3. В трезвости счастье народа! Человек может быть счастлив тогда, когда в жизни всё, всегда и везде ладится. Счастье – это радость людей. Жить в трезвости это не только заботиться о здоровье, но и заботиться о жизни. *Екатерина Миронова 4в класс, школа №40.*

4. Трезво жить и с трезвыми жить одно удовольствие. Я много за что люблю Трезвость, но мои родители говорят: «Всё хорошо в меру». Но чем лучше, если всё равно, даже меньше, травиться ядом? Они обычно без трезвости жить не могут, и они немного травятся. Я хочу, чтобы мои родители жили в Трезвости. Я им буду рассказывать то, что услышал на ваших уроках. *Васильев. Роман. 4а, школа №5.*

5. Наша земля раньше была трезвой вся. Потом сделали отравы на пол России. Люди стали травиться алкоголем и табаком. Это распространилось по всей стране. С этим уж борются и у них получается. Надеюсь, что скоро Россия снова станет трезвой страной. *Верёвкин, 4а, школа №62.*

6. Трезвость – залог здоровья, счастья и благополучия. Отравление алкогольным и табачным ядами сильно подрывает здоровье человека и является причиной многих болезней. Здоровье – наша жизнь. Когда мы здоровы, то живём полноценной жизнью. Мы должны беречь своё здоровье. А здоровый человек хорошо учится, работает и приносит пользу обществу. *4а, школа №62.*

7. Трезвость – это естественное состояние человека, которое дано нам с рождения. Жить в Трезвости – значит быть хорошим и разумным человеком, быть в здравии. Если человек попробовал травиться ядом, то он будет этим заниматься. И это войдёт в привычку. Моя семья не травится ядом. Мы ведём здоровый образ жизни. Я хочу, чтобы вся наша страна, Россия, вела здоровый образ жизни и была трезвой! Тогда мир станет лучше! *Анна Ш. 4б, школа №8.*

8. Трезвость – это естественное состояние человека, которое даётся ему с рождения. Только трезвые люди способны создать здоровое общество и полноценную семью, потому что трезвый человек сохраняет ум от дурных помыслов и способен видеть мир ясными глазами. Алкоголь разрушает семьи и является причиной болезни и преступлений человека и общества. Каждый человек может внести свой вклад в трезвое общество на личном примере, не травить себя, своих друзей и родственников. Отказ от вредных привычек – это залог нашего счастливого будущего. *Елизаров Денис. 4а класс, школа №8.*

9. Я хочу, чтобы Тюмень стала трезвой. Если человек потерял трезвость, то он потерял семью, любовь, карьеру. Да и, в общем, человек без трезвости всю свою жизнь потерял, так как алкоголь и табак – это всё яд для организма человека. *Бровкин Иван, 4в, школа №62.*

10. *Трезво жить – век не тужить.*

Будущее принадлежит трезвому народу. Жить в Трезвости – это значит быть хорошим и разумным человеком, жить так, чтобы тебя любили, и ты любил других, быть ответственным и не раскаиваться потом в плохих поступках. Мой прапрадед жил в трезвости и прожил 104 года. Он вёл здоровый образ жизни и занимался физическим трудом. Ребятам, у которых есть серьёзные и интересные увлечения,

некогда думать о вредных привычках. Трезвый образ жизни даёт человеку разум, здоровье, ум и красоту. Трезвость – свобода, успех, сила и позитив. *Лопин Миша, 4а класс, школа №8.*

11. Трезвость является одним из лучших природных качеств человека. Трезвость – это сохранение чистоты ума, чистоты сердца от дурных помыслов и поступков. Трезвость в первую очередь обеспечивается отказом от алкоголя в жизни человека. Алкоголь разрушает семьи и приводит человека к деградации. Трезвый образ жизни является единственным условием счастливой жизни человеческой семьи». *Чалый Валентин, 4а класс, школа №33.*

12. Люди сначала употребляют детское шампанское, потом они пробуют настоящее и привычка превращается в зависимость. Люди, употребляя алкоголь, вредят своему здоровью, не понимая этого. Я хочу, чтобы мир был трезвый и добрый. Чтобы не валялись бутылки и потушенные сигареты. Чтобы Россия была дружной, трезвой. Но миллионы людей не понимают этого и вредят своему здоровью. *Самойленко М, 4в, школа №62.*

13. Мир моими глазами красочный и добрый. Я вижу его ярким, искренним и добрым. Именно такой мир создают для меня мои родители. Мои родители стараются вести здоровый, трезвый образ жизни. Мы часто выезжаем за город. У нас есть своя лошадь, зовут её Хава. Мы отлично проводим время! Зимой катаемся на коньках, летом уезжаем отдыхать на юг. Моя семья дружная, счастливая и здоровая! Ведь в жизни так много светлого и радостного. *Чусовитина С., 4в, школа №62.*

14. Трезвость – это когда твоя семья дружная, это домик добра и ещё невидимый щит. Когда у кого-то нет Трезвости, тогда семья разрушается. Никогда нельзя травиться алкогольным, табачным и другими ядами. Надо жить в Трезвости. Я хочу, чтобы вся планета была трезвая, и хочется больше уроков Трезвости. Я хочу стать учителем Трезвости, исполнить свою мечту, чтобы вся земля была трезвая. *Коробейников Саша, 4в, школа №62.*

15. Трезвость – это когда человек не травится алкоголем, табаком и чувствует себя здоровым. Алкоголь разрушает семьи, сокращает жизнь людей. В моём понимании трезвость – это ум, разум, здоровье, любовь, красота. Моя семья ведёт здоровый образ жизни. Мы катаемся на коньках, гуляем в парке, посещаем музей. Я желаю всем жить в Трезвости. *Панфилова Полина. 4в, школа №62.*

16. Алкоголь – это зло, наносящее непоправимый вред здоровью и жизни человека. Алкоголь разрушает многие органы: печень, почки, желудок, сердце и мозг. При употреблении спиртных напитков, люди

не замечают, как теряют работу, друзей, самое главное – семью. Алкоголиком стать легко, а вылечиться от этой привычки очень трудно. Чтобы избавиться от вредной привычки, надо заниматься спортом, найти хобби, вести интересный и здоровый образ жизни. Трезвая семья – лучшая держава. *4б, школа №62.*

17. В современном мире много соблазнов, которые уничтожают личность человека, например, табак, алкоголь, наркотики, нецензурная брань. Нам, подрастающему поколению необходимо помнить, что мы в ответе за свою жизнь. Трезвость – это основа мира и благополучия нашей страны. Мы поколение будущего! Поэтому я выбираю здоровый образ жизни, здоровой быть – значит быть счастливой. *Милана Усольцева. 4б школа №62.*

18. Я считаю, что трезвый человек – это тот, кто не пьёт алкоголь, радуется жизни, гуляет на свежем воздухе и занимается физкультурой. Курение и алкогольные напитки – это яд! Почему-то на упаковках от сигарет написано, что курение убивает, а люди курят. В наших силах предотвратить продажу сигарет в продовольственных магазинах, потому что табак можно использовать много где, например, на даче как яд от вредителей. Живи в Трезвости, дыши свежим воздухом и радуйся жизни! *Сорокина Аня. 4б, школа №62.*

19. Трезвость – это качество, на котором держатся все остальные добрые качества. Человека, который потерял трезвость, называют бывшим трезвенником, а не потерял – трезвенником. Не надо травиться, потому что человек – отравительщик может потерять семью. Травиться плохо, лучше погуляйте!!! *Н. Егор, 4б, школа №62.*

20. Семья – самое важное, ценность в жизни, и держится она на трезвости и любви. Если кто-то из семьи начнёт травиться при детях или просто так, семья, скорее всего, распадётся. Так что лучше всего просто не травиться ядом, если родители этим занимаются, не берите с них пример! Лучше сохранить жизнь и семью, чем потерять всё, и только травиться. *Терёхина Дарья. 4б школа №62.*

21. Наша Тюмень должна быть трезвой. Все табачные изделия, спиртные напитки запретить, потому что дети подражают взрослым. Если дети будут делать так же, то станут в худшем случае бывшим трезвенником. Можно легко всё потерять, не будет ничего. Поэтому нужно быть здоровым, хорошим и честным человеком, а без трезвости не получится. *Поляков Никита. 4б, школа №62.*

22. Трезвость – одно из лучших качеств человека, важна не только для него, но и для всей семьи и для общества. Трезвость – это то качество, которое человек должен сохранять на протяжении всей своей жизни, ну а кто не справился, тех людей называют бывшие

трезвенники. Я считаю, что лучше сохранить одно, чем потом потерять всё. *Егорова Полина. 4б, школа №62.*

23. Мы часто произносим слово Трезвость, но задумываемся ли мы, что оно означает, и являемся ли мы сами трезвыми? Я считаю, что мы все родились трезвыми. Но в старшем возрасте трезвость много кто теряет. Пьёт, курит, в общем, травятся. От этого потом болят лёгкие и случаются разные неприятности. Это очень плохое дело. В заключении хотелось бы сказать, что люди, которые травятся алкоголем, табаком и другими ядами – они бывшие трезвенники. *Агапов Вадим. 4б школа №62.*

24. Трезвость – это естественное, творческое состояние человека, семьи и общества. Если человек будет травиться алкогольным или табачным ядом, то он потеряет трезвость. А без трезвости человек останется без семьи, любви и работы. Когда взрослые люди травятся алкогольным ядом, дети тоже начинают повторять за ними, повторять после того, как окончат школу или в старших классах. Трезвость – это естественное состояние человека. Я не буду приобретать эти вредные привычки. Будьте трезвыми. *Маша Осипова, 4б школа №62.*

25. Трезвость – это фундамент дома, а если трезвости не будет, весь дом развалится. Трезвость – это качество, которое человек может в любую минуту потерять. А её можно потерять, если человек хотя бы каплей алкоголя отравится. Если вам скажут: «Травиться можно только по праздникам, и то немного», – то вы всё равно потеряете трезвость. Живите трезво, и у вас всё будет хорошо! *4а, школа №62.*

26. Считаю, что всё начинается с семьи! В моей семье нет проблем, и не будет, у нас всё хорошо! Но большинство людей травят себя ядом и не задумываются, что это плохо. Они вредят своему здоровью и здоровью окружающих. Пусть они задумаются и поймут, что это плохо. Так же думаю, что нужно убрать с экранов телевизоров и интернета любой намёк на табачный и алкогольный яд. *Бердюгина Софья, 4а, школа №62.*

27. Трезвость – это как невидимый щит, который делает жизнь человека веселее и дольше. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, не тратят деньги попусту. Они ценят семью, много времени проводят с детьми. Я придумал кричалку: «Трезвый человек проживёт целый век». *Вахрушев Степан. 4а, школа №62.*

28. Мой дедушка и папа очень любят рыбалку. В самые тёплые летние дни мы решили поехать на природу всей семьёй с палатками. Место выбрали красивое на берегу реки. Воздух просто чудесный, чистый. Мой дедушка живёт в трезвости. Папа берёт пример с

дедушки. Днём мы купались и загорали, вечером готовили шашлык, а рано утром пошли на рыбалку. Дедушка мне открыл секрет рыболовов. Улов был хороший. Папа приготовил вкусную уху. Наш семейный отдых всегда проходит в Трезвости. Хорошо, когда в семье никто не травит себя алкогольным и табачным ядом. *Камша Иван, 4а класс, школа №8.*

29. У многих жизнь трезвая, и у многих – не трезвая, но лучше быть трезвым. Трезвость – это добро, смелость, трудолюбие, семья, любовь, здоровье, учёба, образование, мечта, работа. Но, если у человека не будет трезвости, то у него фундамент дома и сам дом весь пропадёт. Трезвость – это очень хорошо! Моя семья вся трезвая! *Мирзохакимова Мадина. 4а, школа №48.*

30. Трезвость – это счастливая жизнь человека и семьи. Что самое главное в жизни человека?? Здоровье. Поэтому папа, мама, я – трезвая семья. Россия без Трезвости не Россия. Поэтому нужно жить в трезвости и быть здоровым, ведь это очень хорошо. Мы докажем, что Россия самая трезвая страна в мире. Трезвость – это жизнь, здоровье всей семьи. *Вайсбек Елизавета. 4а, школа №48.*

31. Мне очень нравятся уроки Трезвости. Учитель нам всё подробно рассказывает и даже поёт песни. Надо хранить домик добра, в котором мы все живём, где есть добрые качества: трудолюбие, честность, уважение, дисциплинированность, чистоплотность, аккуратность, сдержанность, жизнерадостность, внимательность, сообразительность, доброжелательность, усидчивость. Кроме добрых качеств, в этом домике есть ценности жизни: семья, любовь, учёба, работа, дружба, карьера, здоровье, успех, счастье. Так вот, весь этот дом разрушится, если не будет т Трезвости, так как Трезвость является фундаментом этого дома. Пусть Россия будет трезвой! *Бояринова Анастасия. 4а, школа №48.*

32. Трезвость – это домик добра. Без трезвости у тебя не будет хорошей семьи, ты будешь несчастный и одинокий. Нельзя забывать, что ты можешь иметь семью, дом, любовь и цель в жизни. Всего возможно добиться, если ты будешь трезвым, а значит здоровым, сильным, счастливым! *Муратова Камилла. 4г.*

33. Будущее Тюмени принадлежит трезвому народу. Жить в трезвости – это значит быть хорошим и разумным человеком, жить так, чтобы тебя любили, и ты любил других. Быть ответственным и не раскаиваться потом в плохих поступках. Трезвый образ жизни даёт человеку разум, здоровье, ум и красоту. Алкоголь разрушает семьи и является причиной болезни и преступлений человека. Я хочу, чтобы Тюмень была территорией трезвости. *Кулина Катя. 4з класс.*

34. Трезвость – одно из лучших качеств человека. Люди, которые привыкли к трезвой жизни счастливые и меньше болеют, а те люди, которые не трезвые больше грустные, чем счастливые и больше болеют. У трезвых людей больше друзей, интересов и их жизнь более разнообразней. У них будут здоровые и счастливые дети. А те, кто не ведёт трезвый образ жизни, то у них дети будут часто болеть, и не будут счастливыми, как их ровесники. *Малетина Ирина. 4з. лицей №81.*

35. Жил на свете мужчина. Он травился алкоголем и табаком, и не мог освободиться от этой привычки. В один день он решил бросить эту привычку. Пошёл мужчина на урок Трезвости в Трезвую Тюмень! Через 10 уроков пришёл домой здоровым и счастливым! Живите в Трезвости! *Калистратова Кристина. 4з, лицей №81.*

36. Трезвость – это трезвое состояние человека. Когда человек трезвый, у него есть честность, семья, жизнерадостность, счастье, учёба, работа, уважение, любовь, здоровье, дружелюбие. Я никогда не буду травиться алкоголем и табаком и я хочу, чтобы остальные тоже не травились. Я надеюсь, что когда-нибудь все перестанут травиться и наша земля станет полностью трезвой. *Задворных Надя. 4з, лицей №81.*

37. Что будет, если у человека не будет трезвости? Нету трезвости – нету жизни. Будет разрушаться семья, уволят с работы, потеряешь друзей и будет разрушаться здоровье. Тогда в чём смысл жизни? Поддержка будет только от мамы и папы, да и то, может быть нет. Люди, Тюмень, Россия, живите в трезвости! *Шипулина Виктория 4в, школа №43*

38. Трезвая семья. Я представляю, что вся трезвая семья гуляет по улице вместе и убирают на улице весь мусор. Это пример другим людям, которые не соблюдают Трезвость. Я понимаю, что нельзя себя травить ядом, я – это пример другим людям, которые быстрее себя губят. Люди, которые соблюдают Трезвость, веселее, ярче и счастливее, и живут дольше. Трезвая семья всегда вместе. Лучше жить в Трезвости. А вы живёте в Трезвости? А кто соблюдает норму трезвости, тому солнышко ярче улыбается. *Прокопьева Лена 4в, школа №43.*

39. Люди травятся из-за горя. Трезвость нужно сохранять. Когда человек травится, он становится неопрятным и грязным. И он теряет всё: любовь, детей, работу, жену. Я буду сохранять трезвость! И покупать полезные продукты, гулять на улице и дышать свежим воздухом. Трезвость – важнее всего. Не будет трезвости – пропадёт всё: семья, жена, дети. В рассказах я поняла, что самое важное –

сохранять трезвость. И это нужно не только для своей семьи и детей, но и для нашей Родины. *Кристина К., 4г, гимназия №12.*

40. Трезвость – это когда взрослые не травятся алкоголем и табаком, и никогда не будут травиться. Дети не травятся этой гадостью. Взрослые говорят: «Я пью, чтобы забыть». Забыть что? Меня это очень интересует. Ведь память возвращается, а травиться и дальше хочется. Мне интересно, как люди узнали о том, что можно травиться этим ядом? Они заходили в продуктовый магазин, рассматривали бутылки, но ведь по обложке не судят! Наверное, взрослые этого не знают. Мне очень неприятно, когда на улице сидят собутыльники. Они о чём-то разговаривают, иногда подзывают детей и пытаются найти общий язык? Мне нравится сообщество «Трезвая Тюмень». Оно помогает людям избавиться от алкогольной и табачной зависимости и вернуть трезвость. *Тихонова Софья, 4г, гимназия №12.*

41. Мне очень понравился ваш урок, он познавательный, интересный, обучающий. Мне нравятся трезвые люди. У меня трезвая семья и это меня радует. Я согласна отвезти табачный яд за город, мне бы этого очень хотелось. Почему продавцы привозят табачный яд в продуктовые магазины? Например, маленький ребёнок зашёл с папой в магазин покупать продукты, а табачный яд стоит перед глазами, ребёнок думает, что этот продукт не вредный, вкусный, и он видит это с маленьких лет. Папа купил этот вредный табачный яд, вышел на улицу и начал травиться. Ребёнок это видит, и ему тоже хочется. Он вырастет и начинает употреблять табачный яд. Причём, сколько денег уходит в год! На эти потраченные деньги можно купить ребёнку столько полезного. Я против табачного яда!!! *Куралай Мэрвэ, 4г, гимназия №12.*

42. Трезвость – это фундамент дома с ценностями человека, если не будет трезвости, то дом рухнет, а это значит, что ценностей не останется. Трезвость есть у всех с рождения, но у некоторых её отбирают. Трезвость – это когда человек не травится алкоголем и табачными изделиями, не употребляет наркотики. У таких людей в семье всё хорошо и хорошее здоровье. Трезвость – это хорошая ценность! Лучше жить в трезвости и не травиться алкоголем и табаком! *Васильева Катя. 4г, гимназия №12.*

43. Уроки трезвости очень хорошие! Я думаю везде нужно такие уроки проводить. Нам рассказывали, что ты имеешь, когда ты трезвый, и что ты теряешь, когда травмишься табаком и алкоголем. Говорили о том, как вырабатывается эта «привычка» идти в магазин и покупать алкоголь и табак. Раньше я мечтал: «Вот вырасту, стану президентом и запрещаю табак и алкоголь. Но сейчас я думаю, если так

поступить, то люди, которые привыкли травиться, начнут искать алкоголь, воровать, может даже и хуже! Только, чтобы найти бутылку алкоголя или пачку табака. У них это как привычка рано вставать, или вставать по будильнику. Ты ставишь будильник, и утром он звенит, ты через неделю-две начинаешь привыкать и встаёшь ровно, как только он должен зазвенеть. Так же с алкоголем и табаком. Таких людей мне жалко, но, всё же, когда все говорят, что это плохо, значит, это так! Вывод такой: «Не думайте, что травиться табаком или алкоголем – красиво, модно, и, тем более, не вредно! Нужно жить в Трезвости!» *А.А. Вавилин, 4г, гимназия №12.*

44. Я поняла то, что в жизни главное – трезвость. Если у человека нет трезвости, значит у него ничего не будет. Травиться очень вредно для здоровья и нормальной жизни. Лучше потратить деньги на благотворительность, чем на пачку сигарет или бутылку яда! *Зорина Катя, 4г, гимназия №12.*

45. Теперь я поняла, как важна трезвость для каждого человека. Ведь, если не будет трезвости, весь мир вымрет. Но в настоящее время, пока что более 100 000 человек не принимает табачную и алкогольную продукцию! Благодаря этим людям наш мир держится!!! И я обещаю, что буду жить в Трезвости!!! *Чекалина София, 4г, гимназия №12.*

46. Трезвость – это самое важное в жизни человека. Без неё у человека ничего не будет. Если человек будет травиться ядом, он будет неопрятным, неграмотным, безобразным. Я хочу, чтобы человек был трезвым, и в жизни тогда у него всё будет хорошо: семья, любовь, дом, работа. Я надеюсь, что Россия будет самой трезвой страной мира. *Дорофеев Иван, 4г, гимназия №12.*

47. Я считаю, что алкоголь и табак – это яд, которыми привыкли травиться люди. Трезвость – это естественная обложка каждого человека нашей страны. Трезвость – это самое лучшее качество для окружающих и самих нас. Люди, обладающие этой ценностью, трезвостью, видят мир ясными глазами. Алкоголь разрушает семьи, портит отношения с близкими и окружающими. Самая главная ценность в жизни человека – это трезвый образ жизни. Свежевыжатые соки гораздо полезней чем яд. Ведь они дают человеку витамины, а не отравляют состояние человека. Прочным фундаментом является трезвый дух. Поэтому наша молодёжь должна понимать, что надо жить в Трезвости! *Юля, 4г, гимназия №12.*

48. Недавно я гуляла на улице и видела пьяного мужчину. Это было ужасное зрелище. Он где-то валялся, потом встал и пошёл, но весь грязный. Вид у него был самый дикий, взгляд – бессмысленный.

Он даже говорить не мог – просто мычал что-то нечленораздельное. Люди обходили его стороной, старались не замечать, как будто какое-то препятствие на дороге, и его надо переступить. Зачем люди так любят напиваться, я не понимаю. Хоть нам говорили на уроках Трезвости, что человек не виноват, я не понимаю, почему их так тянет к алкоголю, и почему они не думают о своём здоровье. Сколько в мире разных интересных вещей, а им нужно только травиться этим ядом. Книг они не читают, кино не смотрят, только травиться, и всё. А ведь тот мужчина чей-то муж и папа! Это ужасно. *4в, гимназия №12*

49. О Трезвости

Трезвым быть намного лучше,  
Радостно, прекрасно жить.  
Можно стать тогда везучим  
И все блага получить.

И в день трезвости, конечно,  
Поздравлять спешу я вас!  
Будьте вы всегда успешны  
Сил вам, радости запас!

*Шмидт Алина 4в, школа №43.*

50. Будьте трезвыми

Хочу быть человеком  
И в светлом мире жить,  
Всегда быть умным, сильным  
И с трезвостью дружить!

Хочу быть человеком,  
И в вечном счастье жить,  
И мыслить здраво, трезво,  
И лишь в России жить!

Чтоб чистым, трезвым добрым  
Тюмень, наш город, был,  
Сам не травился ядом  
И сёла не травил!

Я хочу, чтоб весь наш мир не воевал, а устроил большой пир. Чтобы все люди стали добрыми, умными и трезвыми. Чтобы вся наша Земля была как одна трезвая страна. *Алексей Тарасов, 4г, школа №40.*

51. Трезвость – это хорошее качество, которое живёт внутри каждого, но некоторые пользуются этим, а некоторые – нет. Я бы хотела, чтоб каждый понимал, что делает и если что, мог бы себя остановить. Ведь трезвый мир лучше! Ко мне в класс пришёл человек, который знает о Трезвости всё. Тогда я поняла, что Трезвость так же важна, как и любовь, семья, дружба, взаимопонимание. Этот человек вразумил меня и направил на правильный путь. Нужно любить других, не подавать им плохой пример, осознавать свои поступки. Я желаю всем людям выйти на путь здоровой, счастливой и благополучной жизни. Быть всегда в здравом уме, находить своих лучших друзей и любовь. Жить в Трезвости!!! *Кудренко Елена, 4а класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

52. В моём понятии Трезвость – это здоровый образ жизни, естественное состояние человека, которое даётся ему с рождения. Жить в трезвости – это не употреблять яд, а именно, алкогольные и табачные изделия. Главные ценности в жизни человека: трезвость, здоровье, семья, дружба, любовь, достаток, безопасность, нравственность. Трезвый человек может создать полноценную семью и здоровое общество. Человек, который не живёт в трезвости, забывает о родных, близких, о своих обязанностях по отношению к работе. Трезво жить – век не тужить. *Ташланова Софья, 4а класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

53. Как хорошо, если бы весь мир жил в Трезвости! Было бы меньше грабежей, меньше людей сидело бы в тюрьмах, было бы меньше аварий на дорогах, природа была бы намного чище! Человек в забвении не видит всей красоты окружающего мира, лишён нормального общения с друзьями и близкими ему людьми. Он тратит свою жизнь впустую, ведь в мире есть столько удивительных и прекрасных вещей. Трезвые люди – это здоровая нация и будущее нашей страны! *Кулигин Артём, 19 мая 2022 года, 4в класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

54. В жизни каждого человека есть смысл. Это семья, жизнь, друзья, дети, работа, здоровье, стремление к лучшему. Как показывает жизнь, алкоголь является главным противником смысла жизни. Алкоголь разрушает семьи, здоровье, лишает человека разумного мышления. Трезвый человек имеет здоровый организм, благополучную семью, имеет радость в жизни, он понимает смысл своей жизни и радуется каждому дню. Я хочу, чтобы все люди были трезвыми! *Иванова Д. 4в класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

55. Трезвость – это очень хорошо! Потому что трезвый человек помогает другим, делает хорошие дела и открывать свои новые

таланты. Я надеюсь, что когда-нибудь Земля станет трезвой, и все будут помогать друг другу. *Карпенко Кирилл, 4в класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

56. Трезвость – залог счастливой жизни! Человек в трезвом состоянии способен на многое! Написать стихотворение, рассказ, картину. Человек даже может стать богатым, исполнить самую заветную мечту. И всё это – магия Трезвости! *Ларионова Таисья, 4в класс, школа №62, 19 мая 2022 года.*

57. Я думаю, что трезвость – это добро, уважение, ум, любовь. Если не будет любви, то не будет семьи, а если не будет семьи, дружбы тоже не будет. Если в семье есть алкоголик, то дети будут повторять за ним, а если они будут повторять, то тогда алкоголизм будет становиться всё больше и больше! *Алёна Чунарёва. 4д класс школа №62.*

58. Лучше жить в трезвости, чем потерять что-то важное. У меня на картине нарисован лес. Почему лес, потому что лес иногда загрязняют алкоголем, табаком и сигаретами. Это сочинение о Трезвости, то есть те, кто этим травятся, не понимают, что вредят себе и другим. Пока человек под гипнозом этого яда, он не понимает, что делает. Вот мой папа постоянно пил и курил, пил не в смысле воду, а алкогольный яд. Из-за этого он потерял семью, хотя я с братом с ним вижусь. *Ульяна П. 4д класс школа №62.*

59. Многие не понимают слово Трезвость. Люди зарабатывают деньги, которые тратят на отраву – для них это удовольствие. Потихоньку они начинают терять добро, любовь, понимание, семью и даже работу. Жить в трезвости – это всё наоборот, значит правильно и хорошо жить. *Шашкова Евдокия. 4д класс школа №62.*

60. Трезвость – это мир и так было всегда. Если не будет трезвости, не будет ничего на планете. Нетрезвость губит любовь, если ты трезвый и не травмишься табаком, то ты как бы говоришь: «Спасибо». *Лиза И. 4д класс школа №62.*

61. Дом Трезвости. Фундаментом этого дома является трезвость. Если фундамента нет, то и дома не будет. Рядом с нами раньше жил сосед. Он постоянно травился алкоголем. Спустя время он стал ездить на инвалидной коляске. В конце концов, дело дошло до плачевного исхода. Вывод: Если человек живёт в трезвости, то он сохранит здоровье и всегда всего добьётся в жизни. *Артём Волчок. 4д класс школа №62.*

62. На уроке Трезвости я узнала, во-первых, если человек несколько раз травился каким-нибудь ядом, то у него вырабатывается привычка по каждому поводу травиться этим ядом. Во-вторых,

алкогольный и табачный яд наносят вред всему организму человека! Все люди в глубине души хотят, чтобы этот мир стал трезвым! А разве вы этого не хотите? Лучше всего – живите в трезвости, и мир будет лучше, поверьте. *Аня Сальтевская. 4д класс школа №62.*

63. Я хочу, чтобы все жили в трезвости, росли творчески. Дружи, люби, учись, познавай новое, помогай людям в беде или просто близким, не обижай меньших. И всё это можно делать, когда ты трезвый! *Злата Васильева. 4д класс школа №62.*

64. Трезвость – это фундамент домика добра. Как только он разрушится, человек потеряет всё: радость, любовь, семью, карьеру. Чтобы ничего не потерять, нужно сохранить трезвость, то есть не травиться алкогольным и табачным ядом. Трезвость для человека – опора жизни. *Камила Набиулина. 4д класс школа №62.*

65. Фундамент моего дома – Трезвость. Кирпичики моего дома – трудолюбие, дружелюбие, благодарение. А крыша – моя семья. Всей семьёй мы живём в Трезвости. Все вместе занимаемся спортом, не мусорим, ухаживаем за природой. Если каждый человек будет жить в Трезвости, то и Россия будет трезвой. *Илья Иванов. 4д класс школа №62.*

66. Я строю мой дом крепким на моё усмотрение. У меня чертёж моего дома есть, и я его осуществляю. Семья у меня хорошая, все живут в Трезвости. Я и для России строю дома. Но это не так легко. У всех разные мнения. Я хочу, чтобы все жили долго. Мне неприятны те, кто травятся ядами и не живут в Трезвости. *Артём Рудонайтис. 4д класс школа №62.*

67. Трезвость это: когда человек живёт жизнью без алкоголя, без отравления табаком, он живёт и не портит себе и другим здоровье. Мы с семьёй были в лесу на поляне и там никто не травился табачным ядом. Меня это порадовало. А ещё, если не будет трезвости у человека, у него не будет семьи, друзей, доброты, денег. Я хочу, или хотя бы постараюсь жить в трезвости. Не трезвый человек это не есть хорошо. Что я ещё хотела сказать: «Живите в Трезвости!» *Полина Мацура. 4д класс, школа №62.*

68. У нас начали проводиться уроки Трезвости. Трезвость – это когда человек не травится алкоголем и табаком. Наша жизнь – это как дом: фундамент – это трезвость, а кирпичики – это вещи, которые для нас важны, а крыша – это нравственность. И если Трезвости не будет, то тогда весь дом обрушится. Я желаю, чтобы весь мир жил в Трезвости! *Юля Зубарева. 4д класс школа №62.*

69. Каждый человек знает, что нельзя себя травить, а надо жить в трезвости. Все люди рождаются трезвыми, Мои дедушка и бабушка,

родители не травят себя алкогольным и табачным ядом. Я тоже не буду травиться ядом, когда вырасту. Если все будут трезвыми, тогда вся жизнь в России будет здоровой!!! *Семён Госсман. 4д класс школа №62.*

70. Трезвость – это самое лучшее качество человека. Когда человек трезвый – он свободен, но трезвость очень легко отобрать. С самого детства у детей появляется вредная привычка травиться алкогольным ядом, начинается всё с детского шампанского, а потом они хотят попробовать что-то новое, и так начинают употреблять яд. *Шайдуллина Арина 4б класс, школа №62.*

71. Трезвость – это кто правильно видит мир и людей, и правильно видит какую-либо ситуацию. Люди, которые привыкли к трезвой жизни и к трезвому окружению с самого детства будут всегда здоровыми и счастливыми. С такими людьми всегда будут общаться окружающие. Нетрезвый человек – это неадекватный человек, который не контролирует свои мысли и поступки, он зависим от алкоголя, это человек, который видит мир другими глазами. *Маховая Кристина 4б класс, школа №62*

72. Я со своими друзьями вышел из школы. Была хорошая погода, светило солнце. Мы проходили мимо табачной лавки. Один из моих друзей предложил купить сигареты. Мы начали его отговаривать, но это было сложно. В итоге мы не стали делать эту покупку, убедив его в том, что это очень вредно и не безопасно для здоровья. Дальше мы проходили мимо двора, в котором на лавочке возле подъезда сидели мужчины, пили спиртное и ругались. В этот момент мы сказали своему другу, что если он будет травиться табачным ядом, то станет таким же. Все вместе мы поняли, что быть не трезвым не только вредно для здоровья, но и аморально. *Роберт Штыхлец 4б класс, школа №62.*

73. Трезвость – это естественное состояние человека, которое ему даётся с рождения. Алкогольный яд разрушает семьи и является причиной заболевания и преступления человека. Каждый человек может предотвратить травление алкогольным и табачным ядом. Отказ от вредных привычек – это залог нашего будущего. Будущее принадлежит трезвому народу. Жить в трезвости это значит быть хорошим и разумным человеком. Трезвый образ жизни даёт человеку разум, здоровье и красоту. Алкогольный яд приводит человека к деградации. *Суханова Анастасия, 4б класс, школа №62.*

74. У нас начали проводить уроки Трезвости. Трезвость – это когда человек не травится алкогольным и табачным ядом, это как большой дом, дом, который мы строим сами для себя. Кирпичики –

это качества и ценности, фундаментом служит Трезвость, а крышей – нравственность. Вот какие бывают кирпичики: трудолюбие, любовь, доброта, семья, честность, карьера. Я хочу, чтобы вся наша страна, весь мир жили в Трезвости. *Алиев Данил 4б класс, школа №62.*

75. Трезвость – это естественное состояние человека. Трезвость – одно из лучших качеств человека. Если отнять у человека трезвость, то достижения в спорте, семья, дружба разрушатся. Трезвость у людей отбирают производители алкоголя. Алкоголь – это яд!!! Продавая алкоголь, его производители зарабатывают огромные суммы денег. Чтобы люди травились алкоголем, его разносят по всему свету в рекламах, где написано, что травиться алкоголем нужно в меру. Человек, у которого отобрали трезвость, становится зависимым от алкоголя. Алкоголик за бутылку всю Родину продаст. *Выставных Михаил 4б класс, школа №62.*

## Сочинения учащихся средних классов

### 5-й класс

1. Прежде всего, Трезвость – это невидимый щит, и именно он защищает тебя от бед. На этом уроке нам рассказывали, что нужно быть добрее к окружающим, вести здоровый образ жизни и смотреть на мир трезвыми глазами. Ведь Трезвость – это фундамент дома, который ты строишь сам. Доброта, дружелюбие, честность, сострадание, любовь, уважение, здоровье, патриотизм и Трезвость – самые главные качества трезвого человека. Я думаю, что трезвый образ жизни поможет человеку оставаться человеком. *Акбашева Юлия, 5а класс, школа №62.*

2. Мне надо быть трезвым, чтобы меня уважали, чтобы у меня была работа, деньги, доход, жена, семья, машина. Я хочу, чтобы все мои родственники бросили травиться алкоголем и табаком, чтобы все они были счастливы. И ещё я очень хочу, чтобы закрыли все алкогольные и табачные компании, чтобы деньги не уходили тем, кто производит алкоголь и табак и травит население нашей страны. *Джиджей, 5в, школа №62.*

3. Будущее принадлежит трезвому народу. Жить в трезвости – это значит быть хорошим и разумным человеком, жить так, чтобы тебя любили и ты их любил. Наша жизнь как большой дом, который мы сами строим для себя. Кирпичики – это качества и ценности. Фундаментом служит трезвость. Крышей является нравственность. Я желаю, чтоб моя семья, вся страна, весь мир жили в Трезвости. *Димитрова Саша, 5л класс, школа №48.*

4. Трезвость – качественное, творческое состояние человека, семьи, общества. Многие люди совершенно забыли такое простое понятие, как трезвость, А между тем, быть трезвым становится всё более распространённым образом жизни «продвинутых» людей. Всё чаще встречаются люди, позволяющие себе не следовать за традицией одурманивания, а оставаться трезвым. Одним словом, трезвость – это новый стиль трезвой молодёжи! Трезвость даёт человеку разум, здоровье, красоту! Трезвость – есть корень счастья! Счастье прямо пропорционально Трезвости! Трезвость – первый шаг к счастливой семье. *Чажкиева Джамиля. 5л, школа №48.*

5. Трезвость – это фундамент дома с ценностями человека, если не будет трезвости, то дом рухнет, а это значит, что ценностей не останется. Трезвость есть у всех с рождения, но у некоторых её отбирают. Трезвость – это когда человек не травится алкоголем и табачными изделиями, не употребляет наркотики. У таких людей в семье всё хорошо и хорошее здоровье. Трезвость – это хорошая ценность! Лучше жить в трезвости, чем травиться алкоголем и табаком! *Васильева Катя. 5л, школа №48.*

6. Человек рождён трезвым. Уроки Трезвости, и просмотр мультика «Кто крадёт Трезвость», мне помогли понять, что табак и алкоголь – это яд. Людей программируют через рекламу, кино, телевизор, песни, говоря, что табак и алкоголь пища, которая расслабляет и успокаивает. Её можно употреблять, если чуть-чуть. Людей дрессируют как петуха, который танцует под балалайку на горячей сковородке. А люди, которые производят табак и алкоголь, наживаются на этом. Из-за отравления людей табаком и алкоголем происходят преступления, аварии, несчастные случаи. Человек рождён трезвым. Трезвость – это естественное состояние человека. *Ваисов Владислав 5г класс, школа №65.*

#### 6-й класс

1. Трезвость очень нужна и для семьи и для страны России. Если мама и папа будут всегда трезвыми, то и их дети тоже будут всегда трезвенниками. Бюджет тратится не на алкоголь, а на полезные продукты и вещи. Если человек попробует этот яд, который называется алкоголем, то у него со временем будет зависимость от этого яда. До того, как человек не попробовал этот яд, он был трезвенником, а после пробы стал бывшим трезвенником. Бывший трезвенник – это любой человек, который травится алкоголем, не важно в каком количестве, какой крепости и как часто. Трезвенник

никогда не травится и не дружит с любым алкоголиком. Как хорошо быть всегда трезвенником. *Куценко Ксения, 6г класс, гимназия №16.*

2. Уроки трезвости помогают мне. Мои родители раньше курили. Я часто с ними общаюсь на тему трезвости, потому что хочу, чтобы они не убивали себя никотином, да и четырёхлетний брат всё это прекрасно видит. Не хватало ещё, чтобы в будущем он тоже начал курить. Сейчас мои родители задумались и, сходяв к какому-то специалисту, купили нужные лекарства. И действительно, сейчас им одной пачки хватает на неделю. Я очень рада, что смогла посидеть на этих полезных уроках трезвости. *Максимова. 6г класс, гимназия №16.*

3. Весь этот мир чудесен, но его портят, и мне кажется, что нужно жить и мыслить трезво, так как все будут добры друг к другу! Будьте трезвы и не забывайте, что у вас есть семья, друзья, жизнь. Трезвость – естественное состояние человека, семьи и общества. Наши мамы, папы всегда трезвы, добры, ну а мы им послушны и не обижаемся на них. И всё равно, что мы не сделаем, они трезвы в своей голове, не кричат, не ударяют, а просто говорят, за что я и все мои друзья рады видеть улыбку на родном лице. *6г, гимназия №16.*

4. Трезвость – это лучшее состояние человека, в котором он может здраво мыслить и заниматься делами. В трезвом состоянии находятся далеко не многие. Алкоголь дети часто пробуют с ранних лет, может по случайности, а может родители дали попробовать. Многие ещё в школе начинают пить алкоголь и это очень грустно. Я считаю, что алкоголь – это яд и его нужно запретить, тогда те, кто пьёт, перестанут, а те, кто нет, не начнут. Трезвость – это хорошо. *Гусева Анна. 6г, гимназия №16.*

5. Трезвость оказывает положительное влияние на человека, на семью, на весь мир, на природу. Представим, что весь мир стал трезвым. Станет меньше аварий и других негативных действий, которые человек совершает в отравленном виде. Все люди будут жить радостно, спокойно и в достатке, ведь человек перестанет покупать яды и травить себя. Когда люди трезвые, в природе будет порядок и чистота. Хочу привести пример о слётах на озере Пахомово в Челябинской области. На этот слёт собираются люди из всех городов России для утверждения и сохранения Трезвости. Соответственно, где находятся трезвые люди, там хорошо и приятно всем. Если люди во всём мире станут трезвыми, то жизнь человека и окружающих его людей изменится в лучшую сторону. *Графова Юлия, 6м, школа №22.*

6. Трезвость – очень интересная тема. Люди относятся к этому по-разному. Но я считаю, что даже, если очень много людей потребуют, чтобы прекратили продавать яды (сигареты и алкоголь),

мы не сможем это остановить, потому что крутятся большие деньги между этими компаниями. Так что надо разобраться в этой теме и сделать для себя правильные выводы. Правительству тоже это выгодно, тем более в России. *Корчуганов, 6г, гимназия №16.*

7. Трезвость – крепкий фундамент. После уроков Трезвости, посмотрев мультфильмы «Трезвость естественна» и «Кто крадёт Трезвость», мне стало очень жаль тех людей, которые, не подозревая об опасности, травят себя. Они не виноваты в том, что их обманули. Сейчас таких людей становится всё больше и больше. Я вижу своими глазами, как многие школьники средней и старшей школы отравляют себя табаком. Они говорят: «Мне это помогает расслабиться после долгих и скучных уроков». А потом удивляются, почему они стали чаще болеть и кашлять. Я желаю тем, кто прочитал, услышал, вспомнил и увидел моё сочинение, жить трезво, ведь Трезвость – это крепкий фундамент вас самих, разрушив который, вы потеряете всё, а сохранив его, вы сохраните и преумножите ценности жизни и добрые качества. *Макарова Лада, 6г класс, школа №40.*

#### 7-й класс

1. Накануне к нам в школу приехал учитель Трезвости из Тюмени. Он рассказал об общественной организации «Трезвая Тюмень», о том, как ужасно и предательски травиться алкоголем, табаком и другими ядами. После этого урока я поклялся и напроочь остался трезвым на всю жизнь. Вредные вещества рекламируют и пропагандируют в нашей стране, пытаясь погубить её. Я считаю, быть трезвым – это шаг к величию нашей нации, нашей Родины. Только трезвая Россия станет сильнейшей страной в мире. Избавим Россию от вреда – будем трезвыми! *Славин Максим, 7б класс, школа №42, город Курган.*

#### 8-й класс

1. Трезвость и экология – это два понятия, которые неразрывно связаны между собой. Ведь трезвый человек – это в первую очередь здравомыслящий человек. Такому человеку никогда не придёт на ум сделать что-нибудь плохое природе, или как-нибудь навредить ей. Ярким примером этому может служить озеро Пахомово в Челябинской области. Во время летних слётов, когда со всех концов страны туда приезжают трезвые люди, они не только живут в единении с природой, но и очищают её, вывозя грузовиками мусор, который бросают нетрезвые люди, *Графов Максим, 8и, школа №22.*

### ГЛАВА 3. УРОК ТРЕЗВОСТИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

*«Трезвость – невидимый щит, который надёжно охраняет человека от многих бед».*

*Г. А. Шичко*

В процессе проведения уроков Трезвости, беседуя со школьниками и студентами, я обычно задавал им вопрос: «Кто хочет, чтобы ваши родители «пили и курили», то есть отравляли себя табаком и алкоголем?» Никто из учеников и студентов руки не поднял, а я за 15 лет провёл более тысячи семисот уроков Трезвости в школах, колледжах и вузах. На родительских собраниях подобный вопрос я задавал родителям: «Кто хочет, чтобы ваши дети и внуки «пили и курили», то есть отравляли себя табаком и алкоголем?». Никто руки не поднял. Никто не хочет зла своим близким.

Получается и дети, и родители желают друг другу Трезвости. А Трезвости нет! Давайте вместе подумаем: «Почему?» В этом нам помогут сами учащиеся и студенты. В вопросах язык учащихся и форма письма сохранены, а ответы даны на языке утверждения и сохранения Трезвости (язык УСТ). Это позволит ярче высветить роль языка УСТ в понимании некоторых положений теории Трезвости

**ВОПРОС: Что такое Трезвость? Почему животные не пьют? Почему у меня нет этих привычек? (мальчик, 12 лет)**

**ОТВЕТ:** Ответ простой. Трезвость – естественное состояние человека. Если человек живёт в Трезвости, то он никогда не травится алкоголем, табаком и другими ядами ни в праздники, ни в будни, и желания у него отравляться этими ядами, или их попробовать – нет.

Каждый человек рождается трезвым. И это естественное состояние сохраняется всю жизнь, если человек живёт в трезвом окружении. Если у него трезвая мать, отец, братья, сёстры, бабушки, дедушки и т.д.

Но сейчас внешние условия таковы, что некоторые дети и взрослые люди свою естественную Трезвость теряют, если не имеют знаний о Трезвости. Уроки Трезвости помогут вам обрести эти знания, сохранить свою естественную Трезвость на всю жизнь. Если сказать вернее – Трезвость у людей отнимается злыми, корыстными людьми, чтобы обогатиться и жить богато за счёт обманутых людей, у которых отобрали Трезвость.

У животных же отнять естественную Трезвость очень трудно, потому что у них отсутствует разум, а потому их нельзя без насилия путём информационного воздействия научить травиться различными

ядами (запрограммировать на самоотравление). А здоровые, врождённые формы поведения (инстинкты), внутреннее чутьё животных охраняют их от разных ядов.

**ВОПРОС: А если у друга есть друг, который курит и его этому учит, дружить с ним или не дружить?** (мальчик, 12 лет)

**ОТВЕТ:** Выручать нужно друга! И в таких случаях ответ один. Лучшая помощь – это личный пример. Это как в бою. Командир первым идёт в бой. Звучит команда: «За мной!» И все бойцы, следуя за личным примером командира, добиваются победы. И тут есть тонкость, которую знают все военные люди. Победа даётся с меньшими потерями, если и командир, и бойцы прошли обучение.

Так и здесь. Чтобы лучше помочь другу – нужно пройти подготовку – изучить основы теории Трезвости. И здесь важно помнить военную заповедь Александра Васильевича Суворова, великого полководца: «Побеждают не числом, а умением!»

**ВОПРОС: Можно ли пить в небольшом количестве? Даже врачи говорят, что в малых количествах алкоголь полезен, правда?** (девушка, 15 лет)

**ОТВЕТ:** Подобная ложь вводится в общественное сознание в интересах алкогольного бизнеса. В то же время в учебнике Трезвости С. Успенского 1914 года издания написано: «Все спиртные напитки, какого бы цвета, вкуса и названия они ни были, весьма вредны для нашего здоровья, так как в них содержится алкоголь, а алкоголь – яд» [19, с. 8]. В учебнике трезвости А.Л. Мендельсона 1913 года издания написано: «Алкоголь нельзя считать пищевым продуктом. Это яд для нервной системы...Он не только парализует мозг, но действует губительно и на внутренние органы. Безвредной дозы пива, вина или водки наука указать не в состоянии» [13, с. 53]. В 1915 году русские врачи (на Пироговском съезде) установили, что безвредных доз алкоголя для любого живого организма, в том числе и человеческого, не бывает. В Большой советской энциклопедии написано: «Алкоголь относится к наркотическим ядам» [1, с. 116]. А вот что пишут об алкоголе классики русской медицины. Бехтерев В.М., великий русский невролог: «Алкоголь является ядом для всякого живого существа» [11, с. 117]. Введенский Н.Е.: «Алкоголь является ядом для всяких живых клеток – это должно считать твёрдо установленным в науке» [11, с. 141]. Эрисман, выдающийся русский врач, профессор Московского университета: «Алкоголь, как пищевое вещество, не имеет никакого практического значения и что он, даже в сильно разведённом виде, составляет для человека опасный яд» [11, с. 280]. В подтверждение этого положения можно привести много выдержек из

ныне действующих документов. Например, судебная медицина определяет спирт как функциональный яд. Санитарно-гигиенические нормы и правила указывают, что спирт является канцерогеном (то есть вызывает рак).

Но в алкогольном бизнесе крутятся очень большие деньги. Примерно одна треть совокупной заработной платы. И эти бешеные деньги заставляют людей, даже находящихся в очень высоких должностях, говорить глупые слова и выражения (абсурды).

Вот высказывания и советы в защиту алкогольного бизнеса (легального отравления и убийства людей) некоторых современных высокопоставленных чиновников.

Конкретно слова академика Е. Чазова: «Для укрепления здоровья необходимо каждому человеку после 16-18 лет употреблять в день 4 унции водки» [4]. Поразмышляем.

Одна унция равна 28,3 грамма. Умножаем на четыре, получаем 113 граммов водки в день. Ещё раз умножаем на 365 дней и получаем ошеломительный результат – более 80-ти бутылок водки в год. Академик рекомендует молодому человеку 80 бутылок водки в год для укрепления здоровья. Как говорится, комментарии излишни. Как вы думаете, почему он применил английскую меру веса? Один мальчик так ответил: «А чтобы не понятно было!». Подобные советы иногда дают и лечащие врачи, которые не поддерживают Трезвость, только они советуют травиться «хорошим» коньяком в малых дозах.

С первого января 2008 года министр обороны Сердюков собирался утвердить новые нормы питания военнослужащих. Военные медики рекомендовали дополнить общеевойсковой паёк пивом. За комментарием редакция газеты «Труд» обратилась к главному диетологу Министерства обороны РФ, полковнику медицинской службы, Павлу Панову. (Он же – начальник научно-исследовательского отдела питания и водоснабжения Военно-медицинской академии им. Кирова).

– Павел Борисович, это не шутка? Представляю реакцию командиров! Всю жизнь боролись с пьянством среди подчинённых, а тут рушатся устои. Скажите, пиво для солдат – рекомендация Военно-медицинской академии?

– Да. Объяснять, почему полезно пиво солдату я буду как профессионал в области питания – без бытового морализаторства. Употребление 1-1,5 литра пива в день практически полностью удовлетворяет потребность человека в витаминах В2, В6, РР, С и других [5].

Снова самостоятельно поразмышляем.

В одном литре пива 40мл. абсолютного алкоголя или 100 граммов водки. Скажите, как назвать человека, который, каждый день выливает в себя более половины гранёного стакана водки (это 100 бутылок в год)? А кем станет солдат через два года службы в армии, если не попадёт в тюрьму? Вы только вдумайтесь, ведь это рекомендуют военные медики, которые отвечают за здоровье солдат и безопасность нашей Родины. К чести принимавших окончательное решение – идея отравления солдат пивом не прошла. Здоровье солдат и безопасность нашей Родины в этот раз оказались сильнее интересов алкогольного бизнеса. Всегда бы так!

**ВОПРОС: Алкоголь добавляют в конфеты, шоколад, печенье, торты, мороженое, энергетические напитки, даже в некоторые сорта колбасы. Что же, теперь отказываться от этих продуктов?** (девушка, 16 лет)

**ОТВЕТ:** Вы перечислили некоторые способы маскировки алкогольных ядов пищевыми продуктами. К счастью, алкогольные яды добавляются пока ещё далеко не во все продукты и всегда есть возможность выбрать продукт чистый, свободный от алкогольных ядов. Нужно только всё время помнить об этом. Продавец, упаковка, состав и т.д. позволят вам выбрать безопасный товар.

**ВОПРОС: Лекарство на спирту – это тоже яд?** (девочка, 14 лет)

Лекарство на спирту...

**ОТВЕТ:** Смотрите, какие шутки с нами выделяет язык. «Лекарства на спирту ...» их ещё называют «спиртовые настойки». Но ведь спирт – яд! И правильно нужно говорить так. Вместо выражения «спиртовые настойки» – «ядовитые настойки». Звучит непривычно, но правильно по смыслу. У вас есть желание пользоваться ядовитыми настойками? И вообще можно ли их применять? В 1915 году по этому вопросу собрался съезд врачей России (Пироговский съезд). Вывод съезда был однозначен – безопасных доз алкоголя не бывает. Отравление начинается с первой капли. Ни одно лекарство не нуждается в разведении спиртом. Более того, спирт ухудшает действие лекарств. Травы и прочее, более эффективны в виде отваров и др. Применение спирта в настойках – дань опасной традиции и поддерживается она, прежде всего, алкогольным бизнесом.

**ВОПРОС: Как поступить, если все говорят, что ты лох, если отказываешься?** (юноша, 16 лет)

**ОТВЕТ:** Снова хочу подчеркнуть важность языка УСТ. Вопрос-то задан без «хвоста». Давайте его прицепим и станет ясным, что за животное стоит перед нами.

**«Как поступить, если все говорят, что ты лох, если отказываешься ... отравляться табачными и алкогольными ядами?»**

С «хвостиком» становится понятным, кто на самом деле ЛОХ.

Алкоголь – яд. И здесь всё ясно. Курение – это процесс вдыхания более 200 особо ядовитых для организма веществ, которые образуются при горении табака. Как назвать человека, которого обманули и заставили платить деньги за своё отравление? Только так: ЛОХ (Лицо, Отравляющееся Химикатами).

**ВОПРОС: Почему некоторые дети заставляют других курить, и, если ты отказываешься, то они говорят, что ты «слабак»? А как отказаться, чтобы хулиганы, те, которые курят и пьют, чтобы они не лезли и не подстерегали? (мальчик, 14 лет)**

**ВОПРОС: Что делать, если тебя загнали в угол, и заставляют курить? (мальчик, 11 лет)**

**ОТВЕТ:** Образно можно сказать так, что те подростки, которые отравляют себя табачным ядом, попали в ловушку самоотравления, а как выбраться из неё не знают. И вот здесь есть одна важная тонкость. Их нападения на вас – это фактически их призыв о помощи. И ваша стойкость в выборе (ваш личный пример) покажет и им, как нужно правильно жить, и в своё время (не сразу) облегчит им становление на Трезвый путь. А чтобы это проходило эффективнее и безопаснее для вас, вам необходимо объединиться с трезвыми друзьями.

**ВОПРОС: Некоторые люди обижаются, когда приходят в гости и им не выставляют вина или пива. Как поступить в подобной ситуации, что сказать гостям? (девушка, 18 лет)**

Зададим этот вопрос на языке УСТ. **Некоторые люди обижаются, когда приходят в гости, и им не выставляют на стол ядовитые алкогольные смеси и разведения. Как поступить в подобной ситуации, что сказать гостям?**

**ОТВЕТ:** Такая формулировка вопроса позволит вам легче воспринять такой совет. «Мой дом – моя крепость» гласит народная мудрость. Вы в этом доме хозяйин или хозяйка. Скажите гостям, что: «алкоголь – это яд, а как же я буду своих дорогих гостей травить ядом? Я считаю это преступлением. Я желаю вам добра. В моём доме никто алкоголем и табаком не травится, ни гости, ни хозяйева!».

**ВОПРОС: Как в компании, где все пьют и курят, отказаться так, чтобы не обидеть никого, если я не хочу отравлять себя ни алкоголем, ни табаком? (девушка, 15 лет)**

**ОТВЕТ:** Дорогие друзья! Особенно легко сохранять Трезвость в любой компании именно женщинам, девушкам. Нужно знать, что в

любом обществе женщина, девушка является эталоном чистоты и справедливости. Это понимание находится у всех на уровне подсознания, и все ждут от них именно такого поведения.

Поэтому своим твёрдым, но вежливым поведением по сохранению своей Трезвости, вы никого не обидите. Наоборот, глядя на вас, многие будут вам подражать, потому что вы напомнили всем эталон правильного поведения в такой ситуации.

И потом есть простое правило. «За пчелой пойдёшь – к мёду придёшь, а за мухой пойдёшь на помойку попадёшь!» Прежде чем идти в ту или иную компанию, решите для себя: вы идёте к мухам на помойку, или в сад к пчёлам? Правильный выбор снимет многие вопросы.

**ВОПРОС: Почему вы говорите «травиться алкоголем, табаком», «алкогольный яд», «табачный яд». Ведь принято говорить: пить, курить, алкоголь, табак? (девушка, 15)**

**ОТВЕТ:** Вы правильно заметили, что мы часто используем слова и выражения, которые вам не привычны. В теории Трезвости используется соответствующий понятийный аппарат – язык утверждения и сохранения Трезвости. Например, алкогольные напитки: пиво, вино, шампанское, коньяк и водку, как содержащие яд, называются ядовитыми алкогольными смесями и разведениями (интоксикантами). Слово «напиток» имеет корень «пит» – питаться. А разве можно питаться ядом?

Соответственно, нужно понимать, что пить пиво, вино, шампанское, водку – значит отравлять себя алкогольным ядом. Табак – табачный яд, курить табак – отравлять себя табачным ядом.

Когда понятен смысл слова, то понятно и действие, к которому это слово призывает. Когда понятно действие, то человеку будет понятен и результат этого действия. А когда понятен результат, то у человека появляется выбор, как поступить в той или иной ситуации, то есть, совершить поступок. А поступок человека определяет его судьбу. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».

**ВОПРОС: А если принял немножко пива, нам говорят, что ребёнку можно немного, то клетки мозга потом рушатся? (мальчик, 12 лет)**

**ВОПРОС: А если на Новый год маленький стакан принял шампанского, тоже клетки мозга рушатся? (девочка, 12 лет)**

ОТВЕТ: Переводим вопросы на язык УСТ. «Принять (пиво, шампанское ...)» это же значит – отравиться. И тогда вопросы звучат так: «Немножко отравиться». Давайте сделаем картину нагляднее.

Можно ли на Новый год немного себе отрезать палец? Или сидит человек и немного рубит себе ногу. Его спрашивают: «Ты что делаешь?» А он отвечает: «Сегодня Новый год, и положено немного себе отрубить ногу. Не до конца, конечно, а немного». Вы скажете, что это надуманный пример. Но посмотрим, что происходит в организме после того, как человек отравился алкогольным ядом.

В пиве, шампанском содержится алкогольный яд. При попадании алкогольного яда внутрь, он всасывается в кровь, поступает в мозг, и в организме у человека начинается процесс склеивания эритроцитов – красных кровяных телец, которые обеспечивают ткани организма кислородом. Склейки в крупных сосудах ещё проходят, но для мелких представляют очень большую опасность. Диаметр капилляров, самых тонких сосудов, в 50 раз тоньше человеческого волоса. Эритроциты буквально «проползают» по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров.

Мозг состоит из 15 млрд. нервных клеток – нейронов, в которых записывается и хранится полученная информация. Эти клетки не обновляются, и записанная в них информация хранится до тех пор, пока клетка жива, то есть пока человек жив. Каждую клеточку головного мозга питает свой капилляр. Когда к основанию капилляра подходит склейка эритроцитов, она его закупоривает, проходит 6 – 7 минут и нервная клетка у человека погибает. После любого отравления алкогольным ядом у человека в мозгу появляется кладбище погибших нервных клеток. Что же дальше происходит с погибшими клетками в мозгу человека? Умный организм, спасая своего глупого хозяина, закачивает под череп значительное количество спинномозговой жидкости. Эта жидкость растворяет погибшие клетки, промывая мозг, и через кровь, почки и мочеполовую систему выводит отходы поражённых участков головного мозга в городскую канализацию. Получается, вечером отравился, а утром мозгами пописал.

Древнегреческий философ Антисфен говорил: «Разум – самое прочное из укреплений, ибо его нельзя ни уничтожить, ни предать». Но эта крепость, увы, легко разрушается алкогольным ядом.

**ВОПРОС: Вреден ли алкоголь для беременных?** (девушка, 18 лет)

ОТВЕТ: Алкоголь, табак и другие интоксиканты вредны не только для беременных, но и для будущих их детей. В медицинской

энциклопедии написано о болезнях ребёнка: на 1-ый – 18-ый день пострадает нервная система ребёнка, на 17-ый – 38-ой день – сердце, на 25-ый – 30-ый – глаза, на 23-ий – 25-ый – уродство рук, ног; на 36-ой – 180-ый – половые органы. Если в эти дни беременная принимала алкоголь, то ребёнок приобретёт соответствующие болезни.

**ВОПРОС: Много людей на земле курит, но некоторые из них доживают до 90 лет. Почему? (девушка, 17 лет)**

**ОТВЕТ:** Вы хорошо подметили, что **некоторые** из них доживают до 90 лет. А сколько лет может прожить человек, который ведёт правильный, трезвый образ жизни? Древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет – это то же самое, что умереть в колыбели. Продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. Причём до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седали.

А вот наши долгожители, можно сказать современники. Данные взяты из детской медицинской энциклопедии.

«Сейд Али из иранской деревни, прожил 195 лет, умер в 60-х годах 20-го века. Махмуд Эйвазов из азербайджанского села прожил 152 года (1808–1960г.г.). До последних дней он работал в поле, купался в родниковой воде, спал под открытым небом.

Ширали Муслимов, азербайджанский долгожитель, прожил 168 лет (1805 – 1973г.г.), более 150 лет проработал чабаном» [17]. Обратите внимание, что все эти люди из мусульманских стран, где отравлять себя алкоголем, табаком и другими интоксикантами – великий грех. Так что тот редкий человек, о котором вы спрашиваете, доживший до 90 лет, вполне мог прожить все 200, если бы по молодости и по незнанию не отравлялся алкоголем и табаком.

Наш соотечественник Фёдор Григорьевич Углов, известный российский хирург, академик трёх академий мира, участник Великой Отечественной войны, автор 8 научных монографий и более чем 600 статей в научных медицинских журналах, сделавший сотни операций на сердце и других органах, городской житель, прожил почти 104 года.

Умер в 2008 году. На телепередаче, где его поздравляли со 100летием, он сказал: «За свою жизнь я не выпил ни одной рюмки водки и не выкурил ни одной папиросы». Он вытянул перед собой руки и сказал: «Обратите внимание, они у меня не дрожат». До последних дней он редактировал два научных журнала.

**ВОПРОС: А если человек принимает наркотики, алкоголь, курит, он умирает от того, что лёгкие грязные? А если человек не**

**пьёт, не курит, не принимает наркотики, он живёт до 100 лет, может быть такое?** (мальчик, 12 лет)

ОТВЕТ: Человек, который отравляет себя алкогольными, табачными и другими интоксикантами, умирает не только от болезней лёгких, но и от болезней других органов, так как эти яды разрушают все без исключения органы и системы человеческого организма и могут вызвать любую болезнь в любое время. Если человек с детства живёт в Трезвости, ведёт активный и здоровый образ жизни, правильно питается, то он, конечно, может прожить до 100 и более лет.

**ВОПРОС: Человека, который любит выпить, можно переубедить?** (девочка, 12 лет)

ОТВЕТ: Человек под действием правды, примеров других людей, живущих в Трезвости, может освободиться от отравления любыми интоксикантами (табаком, алкоголем и другими). Самый надёжный путь освобождения от зависимости и формирования трезвых убеждений – это обучение основам теории Трезвости на специальных занятиях. Такое обучение проводит общественная организация «Трезвая Тюмень». В других городах тоже есть подобные организации.

Единственное условие для поступления в школу Трезвости – желание этого человека освободиться от вредной привычки.

**ВОПРОС: К сожалению, я не могу отучиться от этих вредных привычек. Ведь в нашей жизни столько неприятностей, стрессов и многого другого. Каким образом можно забыться? Подскажите, как?** (девушка, 17 лет)

ОТВЕТ: Девушка, вспомните детство, когда вы ещё не травились этими ядами и жили в естественной Трезвости. Трезвость можно вернуть. Выход очень простой. Пройдите курсы в школе Трезвости, всего 10 занятий, и вы станете сознательным, убеждённым трезвенником. И вы научитесь одолевать самые различные неприятности. У вас появится уверенность в себе, полностью раскроется ваш творческий потенциал и все ваши мечты обязательно сбудутся, потому что трезвый человек – творец своего счастья, а человек, имеющий рабскую зависимость от любых интоксикантов – творец своего несчастья. Недаром народная мудрость гласит: «Пришло несчастье – человек сам его породил, пришло счастье – человек сам его вырастил. У несчастья и счастья одни двери». Вырастить счастье не просто. Для этого надо трудиться. Человеку, который не хочет изменить свою жизнь, невозможно помочь. А

Трезвость это невидимый, но надёжный щит, который защищает человека от многих бед.

**ВОПРОС: Почему не перестают выпускать алкоголь и табак, хотя власти знают, что умирают люди? Почему в нашей стране нельзя запретить алкоголь и табак? (юноша, 15 лет)**

**ОТВЕТ:** Нужно всё время помнить, что «алкогольный бизнес» отнимает у людей очень большие деньги. По некоторым оценкам это примерно треть совокупной заработной платы всего населения.

И ситуация такая, что за эти деньги в нашей стране идёт постоянная схватка между частным алкогольным бизнесом и государством. В 1992 году частный алкогольный бизнес одержал победу, и дело отравления людей алкогольными ядами было отдано в частные руки. Государство сейчас право отравления людей алкогольными ядами желает вернуть себе, о чём иногда говорят с высоких трибун и в средствах массовой информации высокопоставленные чиновники и депутаты Государственной Думы.

Вот как о сложившейся ситуации сказал представитель власти, председатель Государственной Думы, Геннадий Селезнёв в телепрограмме «Парламентский час», 19 июля 1998 года: «Как мы ни бьёмся для установления настоящей монополии на алкоголь, ничего не можем добиться. Спиртовая мафия столь сильна, что ни воли Правительства, ни воли Президента, никому не достаёт, чтобы загнать этого джина в бутылку и заставить действовать по государственным правилам». Как видите, о прекращении отравления населения речь не идёт совсем.

В законе Российской Федерации №18 «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» от 07.01.1999г. под действием «спиртовой мафии» записан преступный абсурд о том, что этиловый спирт является ... пищевым веществом. И пока это в законе прописано, алкогольный яд будет продаваться в продовольственных магазинах. Изменить положение может только осознанная воля народа.

**ВОПРОС: Почему государство не борется с этими проблемами? (девушка, 15 лет)**

**ОТВЕТ:** Нужно понимать, что пока у народа нет современного, правильного понимания вопросов утверждения и сохранения Трезвости, алкогольный бизнес (хоть частный, хоть государственный) для успокоения общественного мнения будет лишь делать вид, что этот вопрос решается (имитировать решение вопроса). В частности, через так называемую «борьбу», «преодоление» алкоголизма, через

кампании по «сокращению масштабов злоупотребления» и другие похожие приёмы. Понятно, что на этом пути Трезвости не будет никогда.

Например, борьбу с пьянством, алкоголизмом со злоупотреблением государство ведёт не одно десятилетие. Создаются различные комитеты по борьбе и противодействию этим негативным явлениям, комитеты по контролю, регулированию и обороту наркотиков и т.п. И хотя на эту борьбу тратятся большие деньги, победы на этом пути не будет. Выход – в смене общественного мнения по этим вопросам. Например, в дореволюционной России были уроки Трезвости в школах. Были многочисленны общества Трезвости. И в 1914 году по требованию народа в России был установлен закон Трезвости. В стране наступила Трезвость. Но постепенно люди утратили бдительность, и в 1925 году алкогольная мафия у народа Трезвость стала потихоньку отнимать. А со временем всё быстрее и быстрее. В настоящее время Россия является одним из лидеров в мире по самоотравлению и алкогольными, и табачными ядами.

**ВОПРОС: Почему алкоголь и табак продают в продуктовых магазинах? Почему, если доказано, что алкоголь и табак – наркотические яды, их не запрещают продавать в магазинах? Ведь наркотики запрещены, а это то же самое?** (девушка, 15 лет)

**ОТВЕТ:** Такое положение выгодно алкогольному бизнесу. Подчеркнём, хоть частному, хоть государственному. Распространение алкоголя и табака всегда держалось и держится на лжи. И самая первая ложь, которая прописана в законе, что алкоголь – пищевое вещество. А табак таковым считается просто «по умолчанию». Поэтому они и продаются в продуктовых магазинах.

**ВОПРОС: Почему люди пьют?** (мальчик, 14 лет)

**ОТВЕТ:** Советский учёный Г.А. Шичко основательно изучил этот вопрос и сделал следующие выводы: Алкогольная, как и табачная зависимость, не болезнь, а дурная привычка, или программа. Люди не виноваты в том, что они отравляются алкогольными или табачными ядами, их так программируют внешние условия. Внешние же условия создают люди, заинтересованные в алкогольном и табачном бизнесе. Что же такое программа? Это информационный блок, записанный в мозгу человека на уровне разума (сознания и подсознания), содержащий в себе набор ситуаций, на которые у данного человека вырабатывается условный рефлекс на самоотравление алкогольным ядом.

Есть статья Л.Н. Толстого «Пора опомниться», в которой он спрашивает, зачем же люди травятся алкоголем и губят себя и других

людей? И отвечает, если человек вор, то он и будет водиться с ворами и будет ему казаться, что все воры. Но стоит ему бросить воровство, и станет он водиться с честными людьми и увидит, что не все воры. То же и с пьянством. Если бы все травились алкоголем, то жизнь сделалась бы адом, но всегда были и теперь есть много людей трезвых и понимающих, что травиться алкоголем – дело не шуточное. Если сцепились рука с рукой люди не трезвые и наступают на других людей, и хотят весь мир сделать не трезвым, то пора и людям разумным понять, что им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не поглотило это зло заблудших людей» [ 18, с.с.443 – 445].

**ВОПРОС: Я не согласна с вами, что люди не виноваты в том, что они пьют и курят. Ведь они люди, а не животные, и должны контролировать себя, насильно их никто не заставляет это делать.**  
(девушка, 16 лет)

**ОТВЕТ:** Вы правы, что очень многое в жизни зависит от личности, но когда миллионы людей имеют проблемы, страдают и умирают – это уже массовое социальное явление. На самом высоком уровне, президент и премьер-министр неоднократно подчёркивали, что проблема «пьянства» и смертности в России является проблемой социальной. Это значит, общественный процесс зашёл так далеко, что буквально «проламывает» все личностные установки многих людей. Конечно, грамотный в вопросах Трезвости человек сохранит Трезвость в любых условиях.

**ВОПРОС: Почему люди курят?** (девочка, 13 лет)

**ОТВЕТ:** Как программируются люди на отравление табачным ядом? Долго и профессионально вколачивался в общественное сознание привлекательный образ самоотравления табачным ядом. Герои в фильмах часто отравляют себя табачным ядом тогда, когда думают, влюбляются, огорчаются, нервничают, в присутствии жён и детей, в постели, на работе и отдыхе, при встрече с друзьями, т.е. практически всегда и везде, причём самые положительные герои. Фильмы создают впечатление, что травятся табачным ядом все.

Как много хороших песен, а чаще исполняются не лучшие. Я назову вам старые, а новые песни вы сами знаете: «Давай закурим, товарищ по одной, давай закурим, товарищ мой». «Друг, оставь покурить, а в ответ тишина – он вчера не вернулся из боя». А вот классический пример табачного программирования с помощью песни: «Сигарета, сигарета, ты одна не изменяешь, я люблю тебя за это, ты сама об этом знаешь».

Неподготовленный человек может не заметить или не обратить внимания на эту рекламу, но в подсознании обязательно запечатлеется связь между внушительно «выкуренной сигаретой» и самыми лучшими человеческими качествами. Фильмы и песни подсказывают – в отравляющем табачном снаряде («сигарете») выход из всех проблем, она твой лучший помощник и спутник на всю жизнь. Таким образом, у ребёнка формируется положительное отношение к табачному яду, то есть табачная программа. Когда табачная программа овладевает личностью человека, он начинает травиться табаком.

**ВОПРОС: Почему много девушек сейчас курит, мама говорит, что раньше так не курили?** (девушка, 14 лет)

**ОТВЕТ:** Всё дело в информационном терроре, который вопреки естественному течению жизни заставляет людей травиться тем или иным ядовитым изделием. Социологи провели анонимную анкету среди девушек.

«Почему вы курите?»

60% ответили: «Это красиво, это модно», «для снятия стресса», «чтобы показать свою независимость». 40% ответили, что хотят понравиться мальчикам. Опросили 256 юношей.

Вопрос первый: «В твоей компании девушки травятся табаком, как ты к этому относишься?»

4% ответили – положительно, 54% – безразлично, 42% – отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, травится табаком. Как ты к этому относишься?»

1% ответили – положительно, 15% – безразлично, 84% – отрицательно.

Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена будущая жена травилась табаком?»

Буря протестов!!! Из 256 юношей только двое сказали, что им всё равно, а все остальные категорически возразили. Это естественная, глубоко природная мужская реакция на проблему [20, с. 41].

Раньше девушки не травились, потому что всегда считалось позорным девушке отравляться алкоголем и табаком.

Искусно созданные современные кинофильмы, песни, в которых алкоголем и табаком травятся самые положительные герои, в том числе девушки и женщины, и становятся успешными в жизни, вывернули сознание девушкам и юношам, сломали их защитный барьер, внушили девушкам, что «это красиво и модно». Заставили

потерять стыд и совесть и начать травиться этими ядами. Не последнюю роль в этом явлении сыграли родители, родные и близкие люди, которые сами травятся этими ядами. Если родители начнут трезвую жизнь, то и детям станет легче сохранять свою естественную Трезвость.

**ВОПРОС: Почему в школьной программе нет уроков Трезвости? Где можно купить учебник Трезвости? В нашей библиотеке нет учебника Трезвости, почему?** (Эти вопросы задают мальчики, девочки, юноши и девушки с 5-го по 11-й класс)

**ОТВЕТ:** Учебники Трезвости есть. Но все они в основном изданы в начале 20-го века. Они во многом соответствуют и нынешнему времени. Их можно найти в библиотеках, Интернете. Могут быть в областной библиотеке. Это «Учебник трезвости» под редакцией Мендельсона А.Л. [13], «Школа трезвости» С. Успенского [19] и другие издания. Современные учебные пособия по основам Трезвости: «С Трезвостью по дороге добра» [16] и «Уроки Трезвости» [7].

Почему в школьной программе нет уроков Трезвости, вы поймёте из речей главного нарколога России. Главный нарколог России Н. Иванец заявил 28 мая 2003г., в телепрограмме ЦТ «Ночное время»: «То, что называется «культурой питья», это является основополагающей частью в новой концепции государственной политики. Это – концепция именно употреблять умеренно. Но, естественно, это не касается больных, мы говорим о населении в целом. Если нам удастся это решить, то тогда и проблем не будет. Мне кажется, что главное – это семья и школа. С этого нужно начинать».

Учить детей пить «умеренно и культурно» в семье и школе – вот с чего нужно начинать, по мнению главного нарколога России! Эту позицию он отстаивал и в телепередаче «Проект «Общее дело» 14 марта 2009 года на 1ом канале Российского телевидения. Есть, конечно, и другой вариант – обучать детей и их родителей жить трезвой жизнью. Но об этом главный нарколог промолчал. А когда новую школьную программу, в которой приоритетным направлением было трезвое воспитание, одобрили министерства образования и культуры, то министерство здравоохранения в лице директора ВНИИ наркологии наложило запрет (вето) на неё, написав страшный отрицательный отзыв.

**ВОПРОС: Родители жалуются, что дети пьют, а по праздникам сами предлагают алкогольные напитки. Кто начинает спаивать детей, друзья или родители?** (девушка, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Интенсивное информационное воздействие (информационный террор) формирует у некоторых людей, не имеющих достаточных знаний о Трезвости, ложные убеждения, как мы говорим «формирует программу на самоотравление». В ней, в частности, содержатся установки, образно говоря, на саморазмножение. На захват сознания других людей. Под влиянием программ люди начинают приставать к другим людям: «попробовать обязательно надо», «чуть – чуть «хорошего» вина или пива на праздник можно, но много нельзя» и т.п. Программы самоотравления, а не личности, хотят, чтобы вы научились «пить культурно, умеренно по праздникам, как все». Опять же, если у человека есть достаточные знания по вопросам Трезвости, то он легко различит, где на него насаждает программа, а где с ним разговаривает личность человека, и сохранит свою Трезвость в любых условиях.

**ВОПРОС: Как в других странах с алкоголем?** (девушка, 15)

**ОТВЕТ:** Возьмём для сравнения среднее ежегодное душевое потребление абсолютного алкоголя по официальным данным на сегодняшний день: Россия – 16,3литров, США – 5,5 литра, Западная Европа – 4,5 литра, Китай около одного литра. Средний возраст жизни мужчины в России – 64 года, в Западной Европе – 80 лет.

В газете «Аргументы и Факты» (2009год) приводятся данные Всемирного банка о состоянии экономики в России и написано: «В 20-м веке ни одна страна, богатая природно-энергетическими ресурсами, не совершила серьёзного рывка. Исключение – Норвегия».

Почему Норвегия по уровню жизни населения по данным ЮНЕСКО на первом месте в мире, а Россия на 151-ом, хотя Норвегия природно-энергетическими ресурсами не богаче России? Да потому, что Норвегия трезвая страна, и её народ не позволяет себя грабить.

Когда школьников спрашиваешь, в какой стране они хотели бы жить: в великой и богатой или в отсталой и бедной, то большинство выбирает жить в великой и богатой стране. А чем обеспечивается величие страны? Вот что писал известный американский капиталист Генри Форд – основатель автомобильного концерна «Форд», изобретатель, активный сторонник Трезвости, в своей книге «Моя жизнь, мои достижения»: «Не торговля делает страну великой, не количество состояний, и не автократия. Величие страны обеспечивается мудрым использованием ресурсов, мастерством населения и честным распределением собственности» [21, с. 306]. Только трезвый народ в своей собственной стране сможет сохранять от разграбления и мудро использовать ресурсы страны, честно распределять богатства страны, созданные трудящимися. Только

трезвый народ сможет создать высокие технологии и овладеть ими. Только трезвая Россия станет великой, и решающее слово в этом становлении за трезвой молодёжью.

**ВОПРОС: Что будет с Россией, если так будут пить?** (юноша, 15 лет)

**ОТВЕТ:** Будущее принадлежит трезвым народам. Если в России будут отравлять себя алкоголем, табаком и другими интоксикантами так же как сейчас, то через 15 – 20 лет, по прогнозам западных и некоторых российских учёных и политических деятелей, мы не сможем сохранить наши границы. Страна распадётся на несколько мелких колониальных придатков и попадёт в зависимость от Западных стран. Остатки коренного населения страны смешаются (ассимилируются) с другими народами, заселение нашей территории которыми уже сейчас идёт полным ходом.

**ВОПРОС: Какой закон вы бы издали, если бы у вас была власть? Когда у нас будет Трезвая Россия?** (девочка, 14 лет)

**ОТВЕТ:** Если бы у нас была власть, мы бы в первую очередь внесли в конституцию РФ в статью 7, пунктом 3 дополнение: *«В Российской Федерации с целью охраны здоровья и благополучия граждан, улучшения демографической ситуации, повышения эффективности экономики и обороноспособности страны отнимание Трезвости признаётся особо опасным видом социального паразитизма. Законодательство соответствует данным науки и практики и защищает граждан от любых действий, ведущих к отниманию Трезвости»* [6, с.57]

Затем опубликовали бы в официальной печати Программу утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!», предложенную общественным движением «Трезвый Урал». Проект программы был опубликован в газете «Тюменская область сегодня» 10 октября 2009 года. Если программа будет принята правительством РФ, то в стране начнётся отрезвление общества, в короткий срок, через три года, наша страна протрезвеет, и здоровые, трезвые силы общества, объединившись, начнут созидательный процесс выведения страны из кризиса к процветанию и могуществу.

**ВОПРОС: Если не будут продавать алкоголь и табак, тогда будут употреблять наркотики, такие как марихуана, героин. Что лучше?** (юноша, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Некоторые люди по недоразумению говорят, что «лучше курить и пить пиво, чем «садиться на наркотики». Такие рассуждения напоминают следующие слова: «Вам лучше ударить в лоб, или стукнуть вас по лбу?». Теорией и практикой утверждения и

сохранения Трезвости давно доказано, что есть такая дорожка «Табак, пиво, более крепкие алкогольные разведения, и только потом другие интоксиканты. Чтобы начать отравляться, например, марихуаной, сначала приучаются отравляться табачным ядом. Так что прекращение продажи таких ядов как алкоголь и табак, автоматически приведёт и к исчезновению ритуала самоотравления другими интоксикантами.

**ВОПРОС: А почему Россия стала много пить, ведь вы сказали, что раньше пили намного меньше? (мальчик, 12 лет)**

**Почему алкоголизм является национальной особенностью России? (юноша, 16 лет)**

**ОТВЕТ:** В вопросе подтекстом содержится утверждение, что алкоголизм – это национальная особенность именно России. Это утверждение является большой ошибкой. Для определения уровня алкоголизации любой страны имеются вполне объективные критерии. Это уровни душевого потребления алкогольных ядов.

Вот некоторые данные душевого потребления абсолютного алкоголя в литрах из учебника Трезвости А.Л. Мендельсона 1913 года издания [13, с. 104]:

<b>Страны</b>	<b>Литры 100-градусного алкоголя</b>
1. Франция (1905 г.) .....	23,32
2. Бельгия (1905 г.).....	13,45
3. Италия (1905 г.).....	11,67
4. Дания (1907-1908 г.).....	10,93
5. Швейцария (1904 г.).....	10,69
6. Германия (1908-1909 г.).....	10,06
7. Австро-Венгрия (1902 г.) .....	9,69
8. Великобритания (1905 г.).....	8,83
9. Сев.-Ам. Соед. Штаты (1906 г.) .....	6,56
10. Швеция (1904 г.).....	6,37
<b>11. Россия (1905 г.).....</b>	<b>3,13</b>
12. Норвегия (1908 г.) .....	2,51

Как видим, Россия в 1905 году не входила даже в десятку самых «пьющих» стран и потребляла алкоголя в 7 раз меньше Франции. С 1914 года по 1925 год в России изготовление и открытая продажа алкогольных ядов была запрещена. В этот период большая часть населения жила в Трезвости. Ежегодное потребление абсолютного алкоголя на душу населения в России и СССР уменьшилось с 4,7 литра в 1914 году до 0,5 литра в 1925 году. По статистическим данным того периода в 1925 году: трезвенников среди рабочих-мужчин было

43%, среди женщин более 90%, алкоголиков было 9,6%, употреблявших алкоголь до 18 лет было 16.6%.

В 1925 году Правительство Советской России разрешило открытую продажу алкогольных изделий, и кривая потребления алкоголя поползла вверх, достигнув в 1940 году 2х литров. Во время Великой Отечественной войны потребление алкоголя сократилось до 1,5 литров, а в послевоенное время стало возрастать с 2х литров в 1950-ом году, достигнув среднемирового уровня 5ти литров в 1960-м году, до 11 литров в 1980-м году. Как видите из приведенных данных, хотя Россия трезвой страной не была, но алкоголизм не являлся национальной особенностью России.

Почему на сегодняшний день ежегодное потребление абсолютного алкоголя на человека достигло 18 литров? Причин всего две: информационный террор населения – круглосуточная реклама алкоголя по радио, в песнях, по телевидению, в фильмах, а также доступность – это круглосуточная торговля на каждом углу. Свою долю в информационный террор вносят и сами пострадавшие от него же взрослые люди: дедушки, бабушки, папы и мамы, старшие братья и сёстры, которые сами травятся алкоголем и табаком, подавая всем плохой пример.

**ВОПРОС: В течении какого срока человек может бросить курить, если захочет? (юноша, 16 лет)**

**Как можно самой помочь родителям, чтобы они не курили и не пили? У моей мамы умерла подруга от курения. Можно ли остановить человечество курить? (девочка, 12 лет)**

**ОТВЕТ:** Вопрос очень хороший. И на него можно много и долго отвечать. Но я хочу здесь ответить вам, что лично вы можете в этом направлении сделать. Первое и главное – личный пример Трезвости. Второе, совершенствовать, углублять свои знания по теории и практике Трезвости. В этом случае вы сможете эффективно помочь своим родителям и близким людям. Сейчас во многих городах есть общественные организации, хорошо владеющие этими вопросами. Обратитесь к ним. Если нет – создавайте такие организации сами и выходите на связь с теми, кто это сделал раньше вас. В помощь вам здесь и такое современное средство как Интернет. Как показала практика, самостоятельно, не зная специальной методики, от табачной зависимости освободиться очень трудно, практически невозможно.

**ВОПРОС: «Вы очень пре-очень любите Трезвость?» (девочка, 11 лет)**

**ОТВЕТ:** Хороший вопрос. Да, я очень пре-очень люблю Трезвость. Почему? Потому что, Трезвость кладёт дрова в печку, мясо

в кастрюлю, хлеб на стол, кредит государству, деньги в кошелёк, силу в тело, одежду на спину, ум в голову, довольство в семью. Эти слова сказал известный американский политический деятель Бенджамин Франклин двести лет назад, и эти слова очень необходимы людям в настоящее время.

**ВОПРОС: Трезвость на сколько дней, недель, лет остаётся?**  
(мальчик, 11 лет)

**ОТВЕТ:** Все люди рождаются трезвыми, но не многие из них в нашей стране своё естественное состояние – Трезвость сохраняют до конца жизни. Под действием злых, корыстных интересов небольшой группы людей Трезвость у людей отнимается. Отнимание Трезвости является особо опасной формой социального паразитизма. Ни один из пороков общества не несёт столь большого вреда и горя как отнимание Трезвости.

Алкогольно-табачные производители, и те, кто на них работает, обогащаются за счёт обманутого населения, которое научили травиться алкоголем и табаком. Почему этим злым, корыстным людям удаётся обманывать такое большое количество людей? Потому что в их руках сосредоточены огромные деньги, которые обманутые люди сами приносят и отдают им, покупая алкогольные и табачные ядовитые изделия. Эта группа людей является владельцами промышленных предприятий, изготавливающих алкогольные и табачные изделия. Затраты на изготовление алкогольных и табачных изделий небольшие, а цены высокие, и прибыль от её продажи огромна (от 300 до 3000 %).

У этих людей в руках телевидение, радио, Интернет, так как они могут заплатить большие деньги, чтобы рекламировать свою продукцию в разнообразных фильмах различных каналов, Кроме того, эти корыстные люди имеют своих представителей в высших эшелонах власти (так называемое алкогольное и табачное лобби), которые защищают их интересы на уровне Российского законодательства.

Под действием информационного террора и доступности некоторые школьники начинают пробовать алкоголь и табак с 4-го класса, а с 5-го класса начинается массовое приобщение школьников к этим ядовитым изделиям. Так что к 18-ти годам большинство учащихся лишены Трезвости, А после 18 лет травиться алкоголем и табаком разрешено законодательством РФ.

Только те дети, у которых родители трезвенники, и у которых в школе систематически проводились уроки Трезвости, сохраняют своё естественное состояние – Трезвость в течение всей своей жизни.

**ВОПРОС: Если человек травился алкоголем раньше, а сейчас он это не делает, его можно считать трезвенником?** (мальчик, 12 лет)

**ВОПРОС: Если человек раз в жизни «выпил», он трезвенник или бывший трезвенник?** (девочка, 12 лет)

**ОТВЕТ:** Если человек с рождения живёт в Трезвости, то он естественный трезвенник.

Если в каком-то возрасте этот человек умышленно пробует алкогольное разведение, то он естественную Трезвость теряет.

Если после первой пробы человек больше не пробует алкоголь, табак и другие интоксиканты, и не будет ими травиться в течение всей последующей жизни, то он считается воздержанным трезвенником или воздержанником.

Если человек продолжает травиться, не зависимо от «качества», количества и частоты самоотравления, то он не считается трезвенником, на языке УСТ его называют бывшим трезвенником.

Если человек пройдёт специальный курс по формированию трезвых убеждений, разрушит свою программу самоотравления и будет продолжать свою жизнь в Трезвости, помогая другим сохранять Трезвость, то он становится сознательным трезвенником. Подробнее об этом написано в учебном пособии «Уроки Трезвости» [7, с. 85].

**ВОПРОС: А вы учите детей Трезвости с какого возраста?** (девочка, 13 лет)

**ОТВЕТ:** Уроки Трезвости в школах мы проводим с 1-го класса. А в школе Трезвости, в общественной организации «Трезвая Тюмень», курс по освобождению от табачно-алкогольной зависимости и формированию трезвых убеждений проводим для всех желающих с двенадцатилетнего возраста.

**ВОПРОС: Почему люди в нашей стране, когда напьются, проявляют агрессию или злобу, хотя в жизни спокойны?** (девочка, 14 лет)

**ОТВЕТ:** У каждого человека свой характер, свой тип психики. Характер и личность каждого человека отличаются. Все люди разные, их можно условно разделить на добрых и злых, честных и не честных, справедливых и не справедливых и т.д.

В трезвом состоянии у человека клетки головного мозга – нейроны, а так же нейронные связи, отвечающие за нравственность и культуру поведения в семье и обществе, находятся в нормальном, исправном состоянии. Поэтому человек в любой ситуации имеет возможность контролировать свои действия и поступки.

В нетрезвом состоянии, когда от алкоголя гибнут десятки тысяч нейронов, и происходит нарушение нейронных связей, человек начинает вести себя не адекватно, и не имеет возможности контролировать свои действия и поступки. Его действия и поступки трудно предугадать, независимо от его характера и типа психики. Поэтому в нетрезвом состоянии люди совершают плохие поступки независимо от их национальности и места проживания.

**ВОПРОС: Почему у пьющих людей клинит голову? И как их, в пьяном состоянии, поставить на место? (юноша, 18 лет)**

**ОТВЕТ:** Почему «клинит» голову рассказано выше. А вот как поставить его на место словами – вопрос не из лёгких. Но есть эффективные практические случаи жизни, один из которых следующий: необходимо дать этому не трезвому человеку понюхать ватку, смоченную в растворе нашатырного спирта. Нашатырный спирт, попадая в мозг, нейтрализуют действие этилового спирта на клетки головного мозга, человек начинает соображать, приходит в себя и неадекватное поведение постепенно переходит в адекватное.

**ВОПРОС: У Трезвой Тюмени есть учебное заведение? (девочка, 14 лет)**

**ОТВЕТ:** Специального учебного заведения у нас нет. Мы арендуем подвальное помещение, в котором проводим курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости и курсы по формированию трезвых убеждений, занимаемся научной работой и подготовкой народных учителей Трезвости.

**ВОПРОС: У меня курит вся семья. Как помочь родителям не потерять себя? (девушка, 15 лет)**

**ОТВЕТ:** Подобные вопросы задают много школьников с 3-го по 11-й класс: «Как помочь дедушке, бабушке, папе, маме, брату, сестре, другу, подруге?». Когда я провожу уроки Трезвости, и учитель по какой-то причине выходит из класса, я спрашиваю учащихся: «Поднимите, пожалуйста, руку те, кто не видел в руках родителей алкоголя или табака?». Редко в каком-нибудь классе поднимется одна или две, три руки.

Следом задаю второй вопрос: «Кто из вас хочет помочь своим близким освободиться от вредных привычек?». 90% учащихся изъявляют желание помочь.

Задаю третий вопрос (обычно в младших и средних классах): «Кому вручить приглашение на первую лекцию по освобождению от табачно-алкогольной зависимости, которая состоится в Трезвой Тюмени такого-то числа». От 70 до 90% учащихся поднимают руку и просят приглашение, даже тогда, когда присутствует учитель.

Но редко кто из родителей приходит на курсы, очень велико воздействие программы самоотравления на их личность и, в конечном итоге, на принятие правильного решения.

**ВОПРОС: Мы отговариваем родителей не курить и не пить, а они нас не слушают. Почему? Как им помочь?** (мальчик, 12 лет).

**ОТВЕТ:** Подобные вопросы часто задают учащиеся 4-х – 6-х классов. Вот некоторые из них: «Что мне делать с моим папой, если он меня не слушают и принимает яд?», «А как надо так рассказать, чтобы сразу бросить родителям?», «Папа говорит: «Увижу – убью!», – а сам курит. Как его уговорить бросить?»

Как же всё-таки уговорить родителей пойти на курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости или хотя бы на вводную лекцию в Трезвую Тюмень? Вопрос не простой. В такой ситуации я обычно предлагаю учащимся сделать расчёт на классной доске, сколько денег тратят родители или близкие люди на табак.

Одна пачка табачных отравляющих снарядов стоит 100 рублей. Тому, кто травится табаком в день необходимо не менее одной пачки. За месяц он истратит 3000 рублей, за год 36 000 рублей, за 10 лет – 360 000 рублей. Если травится табаком ещё и мама, то вместе за 10 лет они истратят 720 000 рублей. Если они травятся умеренно ещё и алкоголем, прибавляем ещё 720 000 рублей, получается почти полтора миллиона рублей.

Если сын или дочь учится в пятом классе, то совместно родители прожили не менее 13-ти лет, и за это время на алкоголь и табак уже истратили почти 2 миллиона рублей. За 20 следующих лет они истратят на алкоголь и табак ещё почти 3 000 000 рублей.

Прежде чем говорить с родителями на эту тему, необходимо тщательно сделать расчёты (хорошо бы привлечь маму, если она не травится). Разговаривать нужно с каждым родителем отдельно, с тем, кто из них трезвый и в хорошем настроении.

Можно начать разговор так: «Мама, у вас с папой есть возможность за 10 дней научиться без каких-либо усилий сэкономить честно заработанные 2 миллиона рублей для своей семьи. Показать удивлённой маме свои расчёты и приглашение на курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости. Мамина алкогольно-табачная программа может возбудиться и возразить: «Эти курсы ничем не помогут, только время зря с папой потеряем!».

А вы скажите: «Если вы хотите, чтобы я жила в Трезвости, помогите мне её сохранить, пойдёмте на курсы вместе, я хочу пройти эти десятидневные курсы, чтобы всю жизнь прожить в Трезвости, у

нас будет трезвая семья, и в награду мы сэкономим миллионы рублей».

**ВОПРОС: Кто придумал понятие «программа самоотравления»? Когда и кем она была детально изучена для проведения курса по формированию трезвых убеждений? (юноша, 17 лет)**

**ОТВЕТ:** Понятие запрограммированности человека на вредные привычки было известно давно, только названия были разные: алкогольно-табачная субличность, информационно-психологическая запрограммированность, искажение сознания, у верующих «бес», который вселился в человека.

Термин «программа самоотравления» как информационный блок, сформированный внешней средой в сознании и подсознании человека, впервые был научно обоснован и введён в оборот в Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» председателем этой организации Зверевым Александром Александровичем.

**ВОПРОС: Как побороть в себе эту «программу»? (юноша, 17 лет)**

**ОТВЕТ:** Вы, вероятно, наблюдали поединок борцов? Один боец победил другого, положил его на лопатки, а тот другой, побеждённый поднялся и пошёл продолжать борьбу с другими. Побороть в себе эту программу невозможно, от неё можно только навсегда освободиться.

Самый эффективный способ освобождения от любой вредной привычки и зависимости, это разрушение «программы этой привычки» по методу Геннадия Андреевича Шичко, который более шестидесяти лет назад сделал научное открытие и практически его доказал на десятках зависимых от алкоголя людей. В школе Трезвости «Трезвой Тюмени» метод Г.А. Шичко эффективно используется и постоянно совершенствуется.

**ВОПРОС: Возможно ли то, что психологический метод лечения алкоголизма эффективнее методов медицины? (юноша, 17 лет)**

**ОТВЕТ:** Несомненно. Медицина называет «алкоголизм» болезнью, и врачи «лечат» эту болезнь различными методами от иглоукалывания, кодирования, гипноза до сложнейших, дорогостоящих операций на головном мозге. Самая эффективная медицинская методика лечения «алкоголизма» в настоящее время следующая. «Больного» помещают в наркологический диспансер на одну, две недели. Под капельницей ему очищают кровь от алкоголя, ставят уколы и дают различные препараты для приёма внутрь.

Примерно через две недели, когда кровь «больного» очищена от алкоголя, и у него прекращается физическая «тяга» к спиртному, лечащий врач его предупреждает, что ему сделают укол бинарного действия, если он после него употребит алкоголь, он может умереть от сердечной недостаточности или стать инвалидом. Если больной согласен, с него берут расписку, что он предупреждён и в случае его смерти или инвалидности врачи ответственности не несут. После расписки «больному делают укол, и предупреждают, что в течение года ему нельзя употреблять алкоголь. Пациенту остаётся перетерпеть один год, а дальше как придётся. Наркологи гордятся очень хорошими результатами, если в течение одного года из ста человек перетерпят 1 год и не уйдут в «запой» 7-8 человек.

Метод Г.А. Шичко считается психолого-педагогическим. Его эффективность достигает теоретически 100%-го освобождения от табачно-алкогольной зависимости. Через курсы в Трезвой Тюмени прошло более 10 тысяч человек, 80% из которых живут в Трезвости. Остальные 20% не выполнили необходимых требований курса. В чём отличие медицинских методов «лечения алкоголизма» от психолого-педагогического метода Г.А. Шичко? В отличие от медиков те, кто освобождает человека от алкогольной, табачной или любой другой зависимости по методу Шичко, эту зависимость болезнью не считают, а считают дурной привычкой.

Главной задачей метода Шичко является разрушение программы самоотравления человека, очищение сознания и подсознания от ложных убеждений. Весь курс рассчитан на 10 дней, ежедневные лекционные занятия с 18 часов до 21 часа, то есть 3-х часовые занятия без выходных дней. В процессе занятий под руководством опытного преподавателя у слушателей курса разрушаются ложные убеждения, на которых базируется программа самоотравления, слушатели учатся вести дневник, который является основным инструментом по освобождению от табачно-алкогольной или любой другой зависимости.

Медики программу самоотравления вообще не затрагивают, поэтому у их пациентов желание травиться алкоголем не исчезает, а ещё больше растёт со временем, пока не вырвется из-под внушённой программы страха смерти или инвалидности. Поэтому после истекшего срока кодирования, а то и раньше, «вылечившиеся» в наркологическом диспансере пациенты срываются и уходят в «запой».

**ВОПРОС: Как избавиться от компьютерной зависимости?**  
(юноша, 17 лет)

**ОТВЕТ:** Компьютерная зависимость, как и любая другая, ничем не отличается по своему строению от табачной или алкогольной программы самоотравления. Поэтому самый эффективный способ освобождения от её зависимости – прохождение курсов по методу Шичко, Подобные курсы сейчас проводятся и дистанционно по интернету.

**ВОПРОС:** Хотелось бы избавиться от алкоголя и сигарет, не получается, что делать? Уже давно хочу бросить курить, пробовала всё!!! От книги Аллена Карра до лекций, программ, влияющих на психику. Бесполезно, что посоветуете? (девушка, 18 лет).

**ОТВЕТ:** Пройдите курсы по методу Шичко в Трезвой Тюмени.

**ВОПРОС:** У меня соседка выпивает. Говорит: «Вот сидела, терпела, да и «нажралась». Говорит, что у неё отец так же «пил», и что сестра «пьёт». Правда, что это могло передаваться по наследству? (девушка, 17 лет)

**ОТВЕТ:** На этот вопрос хорошо ответил Г.А. Шичко: «Основное звено алкоголизма – ложные убеждения, а ложные убеждения по наследству не передаются» [3].

**ВОПРОС:** Почему вы пошли на путь трезвости, и стали этим заниматься? (юноша, 16 лет)

**ОТВЕТ:** Я был таким, как большинство окружавших меня людей, травился табаком и алкоголем. Табак я смог победить самостоятельно, травился им 28 лет, раз 50 бросал. С алкоголем справиться самостоятельно не смог, хотя желание было большое, сначала травился алкоголем по праздникам, но праздников становилось всё больше и больше, и дорога привела меня в общественную организацию Трезвая Тюмень на курсы.

Я прошёл специальные курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости в «Трезвой Тюмени» у хорошего преподавателя и прекрасного человека, Зверева Александра Александровича. Познакомился с хорошими, умными, трезвыми людьми в этой организации. Разобрался со многими вопросами политического и экономического характера, и наконец-то разобрался с двумя вопросами, которые меня постоянно мучили, и на которые я не мог ответить.

**Первый вопрос:** Почему человек, зная, что травиться алкоголем и табаком плохо и вредно всё равно это делает?

**И второй вопрос:** Почему такая богатая, великая страна СССР была разрушена предателями и разворована корыстными, злыми людьми, и народ, который был хозяином этой великой страны, не

встал на её защиту, а отдал её на растерзание и поругание вора́м, бандитам и коррупционерам? И на эти вопросы я нашёл ответы после прохождения курсов. Виной всему этому – потеря Трезвости советским народом ещё при Советской власти. Глубоко изучив науку Трезвости и её историю, следуя заповедям Г.А. Шичко: «Спешите делать добро», «Если не я, то кто же», «Освободился сам, помоги другому», я пошёл на общественных началах в школы преподавать науку Трезвости молодому поколению, воспитывать у учащихся трезвые убеждения, чтобы они смогли утвердить и сохранить Трезвость в себе, в своей семье и в нашем обществе.

**ВОПРОС: Вы занимаетесь хорошим делом. Но вы, наверное, понимаете, что это бесполезно. Вас мало. Вам трудно идти против общества. Ведь общество воспитывает в нас все эти негативные качества. Трудно ли вам с этим бороться???** (девушка, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Мы не идём против общества и нам совсем не трудно, ведь мы не занимаемся борьбой с пьянством и алкоголизмом и не хотим самоуничтожения тех, кто травится алкоголем, табаком и другими интоксикантами. Нам жалко этих обманутых людей, мы несём правду и знания этим людям и молодому поколению, чтобы с ними и с нашей страной не случилась ещё большая беда. И молодёжь, и учителя, и родители это хорошо понимают и сами хотят утвердить и сохранить Трезвость в России, это хорошо видно в отзывах и сочинениях. Да, нас мало, но народная мудрость гласит: «Мал золотник, да дорог». Так что выполняемая нами работа не бесполезна, а наоборот, очень полезна всем, особенно молодёжи.

**ВОПРОС: Сколько человек участвует в работе вашей организации, и чем они занимаются?** (юноша, 16 лет)

**ОТВЕТ:** В нашей городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» 50 человек. Все они прошли специальные курсы по формированию трезвых убеждений и активно занимаются вопросами утверждения и сохранения Трезвости в нашем городе и в нашей стране. Проводят слёты, научно-практические конференции и активно в них участвуют. Проводят беседы и уроки Трезвости со школьниками и студентами, учителями и родителями, встречи с представителями администрации города и молодёжной политики, проводят ежемесячные курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости и формированию трезвых убеждений. В общем, активно участвуют в общественной работе по формированию трезвых убеждений, как у взрослого населения, так и у молодёжи.

**ВОПРОС: Считаете ли вы, что, начиная отношения с трезвым человеком, необходимо по его просьбе освободиться от химической зависимости (алкоголя и табака)?** (девушка 18 лет)

**ОТВЕТ:** Практика совместной жизни молодых людей показала, что это необходимо сделать сразу же после его просьбы, иначе ваши отношения будут разорваны.

**ВОПРОС: Как бросить курить, когда все мои друзья и родственники курят?** (юноша, 17 лет)

**ОТВЕТ:** Бросать не нужно, начнёте снова. Необходимо пройти курсы по освобождению от табачной зависимости и формированию трезвых убеждений, освободиться от табачной зависимости, получить необходимые знания по теории Трезвости, стать примером своим близким и помочь им освободиться от дурной привычки – табачной зависимости.

**ВОПРОС: В вашей семье употребляют алкоголь? Если нет, то как вы этого добились?** (девушка, 17 лет)

**ОТВЕТ:** В моей семье сейчас алкоголем и табаком не травятся, хотя раньше дети травились алкоголем «культурно, умеренно», так же как и я с моей женой. Когда я освободился от алкогольной зависимости в «Трезвой Тюмени», через некоторое время уговорил свою жену пройти курсы по формированию трезвых убеждений там же, в «Трезвой Тюмени», и она прошла эти курсы. С тех пор, уже 18 лет я и моя жена живём в Трезвости, мои дети, внук и внучки берут с нас пример и тоже живут в Трезвости.

**ВОПРОС: Я не понимаю, почему люди, которые понимают, что алкоголь – это зло и вред, всё равно идут в магазины и покупают эту отраву?** (девочка, 15 лет)

**ОТВЕТ:** Личности этих людей подчинены программе самоотравления и выполняют её волю. Программа самоотравления человека, формируется с раннего детства окружающей средой и средствами массовой информации. Определённое время, у человека на уровне разума идёт непрерывная борьба между личностью и программой самоотравления. Эта внутренняя борьба давно подмечена людьми, есть даже такой анекдот про студента. Студент (личность) готовится к экзамену. Внутренний голос (программа самоотравления) говорит студенту: «Что зря время терять, всё равно сдашь, пойдём за пивом». Студент удивлённо: «Завтра ведь экзамен!!!». Внутренний голос студенту: «Ты пойдёшь?». Студент возмущённо: «Нет!!!». Внутренний голос через некоторое время: «Ты как хочешь, а я пошёл». Программа самоотравления взяла верх над личностью, и студент пошёл, купил пивного яда, отравился им, на следующий день

экзамен завалил и возмущённо воскликнул: «Я же говорил тебе, что экзамен!!!». Внутренний голос ласково: «Сам виноват, ну пойдём, горе обмоем». Студент: «Нет!!! Буду готовиться к пересдаче экзамена!».

Так постоянно идёт борьба личности и программы самоотравления у человека, который находится в состоянии привыкания к алкогольному яду. Когда человек по самоотравлению алкоголем переходит в состояние потребности, то его личность подавлена, полностью подчинена программе самоотравления и не сопротивляется ей. Поэтому те люди, о которых вы говорите, понимая, что алкоголь – это зло и вред, всё равно идут в магазины и покупают эту отраву.

**ВОПРОС: Как можно бросить курить, если хочешь, но нет силы воли, а желание сильное?** (юноша, 17 лет)

**ОТВЕТ:** Главное – это желание. Но, всё-таки, нужно найти в себе волю, чтобы прийти на курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости. Но если по какой-то причине вы не сможете прийти на курсы, в данном пособии есть глава «Как подросткам освободиться от табачной зависимости». Изучив эту главу, вы можете самостоятельно освободиться от табачной зависимости.

**ВОПРОС: У вас есть друзья, родственники, которые не ведут здоровый образ жизни?** (девушка, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Да, есть и друзья, и родственники, которые не ведут трезвый образ жизни. Я с ними беседую, когда есть возможность, некоторые из них вернулись к трезвой жизни.

**ВОПРОС: Как попасть в вашу организацию?** (юноша, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Очень просто. Приходите к нам, пройдите 10-ти дневные курсы по формированию трезвых убеждений, и вы становитесь кандидатом в члены нашей организации, а через полгода подаёте заявление и становитесь действительным членом нашей организации.

**ВОПРОС: Что делать, если страна катится ко всем чертям и тебе надоело жить в ней, но приходится?** (юноша, 17 лет)

**ОТВЕТ:** Приходите в «Трезвую Тюмень», пройдите курсы, станьте сознательным трезвенником, вступайте в ряды наших соратников и начинайте общественную деятельность по утверждению и сохранению Трезвости в России. Если Россия станет трезвой – то она быстро вернёт своё величие и будет передовой страной в мире.

**ВОПРОС: Как вы относитесь к алкоголю?** (девочка, 15 лет)

**ОТВЕТ:** Я очень хорошо отношусь к алкоголю (этиловому спирту) как к химическому веществу, необходимому в нашей

промышленности, медицине, авиации, машиностроении, и как к топливу в двигателях внутреннего сгорания. Вины алкоголя нет в том, что люди им травятся. Вина лежит на тех, кто изготавливает, рекламирует и продаёт алкогольные разведения населению нашей страны для самоотравления.

**ВОПРОС: Почему строят заводы по производству алкоголя и табака, если это очень вредно? (девочка, 15 лет)**

**ОТВЕТ:** Производство алкоголя и табака очень дёшево, а продают алкогольные и табачные яды очень дорого. Производители имеют огромную прибыль за счёт того, что люди покупают этот яд для самоотравления. Чтобы можно было продавать этот яд в продуктовых магазинах, производители подкупают «политиков», которые защищают алкогольный и табачный бизнес в правительстве, и те принимают законы, в которых написано, что алкоголь является пищевым веществом, а табак входит в перечень пищевых продуктов.

Чтобы оправдать свою преступную деятельность, когда сотни тысяч людей гибнут от последствий, связанных с самоотравлением, табачные производители пишут на пачках отравляющих снарядов «Курение убивает!». Алкогольные производители на красивых алкогольных снарядах пишут «Алкоголь вредит вашему здоровью», и говорят, мы же их предупреждали, что это вредит их здоровью и угрожает их жизни, но они нас не слушают, значит сами и виноваты, что гибнут.

**ВОПРОС: Редбул это алкогольный напиток? Энергетики дают энергию? А чего плохого в энергетиках? Ну «Ягуар» понятно, он с алкоголем. (мальчик, 14 лет)**

**ОТВЕТ:** Безалкогольный. Основными активными веществами в этом напитке являются кофеин и таурин. Одна банка «Red Bull» содержит 80 мл кофеина. Согласно проведенному во Франции исследованию, подсластитель, содержащийся в напитке слаще сахара в 130–200 раз, приводит к лейкемии и опухолям молочных желез, кофеин в напитке присутствует в завышенном количестве. Употребление напитка оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую систему и приводит к сильному обезвоживанию организма [14]. Плохо в энергетиках то, что они формируют зависимость, и человек затем незаметно переходит на энергетики с алкоголем. Молодому организму не нужны никакие стимуляторы, так что вам не следует тратить на них деньги и своё драгоценное здоровье.

**ВОПРОС: Вы нас убеждаете, что пить вредно, то есть вы не пьёте! То есть вы и на Новый Год бокал шампанского не выпьёте? Или при рождении ребёнка от радости?!? (девушка, 17 лет)**

ОТВЕТ: Извините, с какой стати мне на Новый год травиться алкогольным ядом под названием «Шампанское»? У меня нет, и не будет желания травить себя алкогольным ядом на Новый год, при рождении ребёнка или на любом другом празднике.

**ВОПРОС: Даже врачи советуют 1 бокал красного вина в день, это полезно в целях профилактики от инсульта? Правда?** (девушка, 17 лет)

ОТВЕТ: Ложь. 12 июля 2009 года. Начались крупнейшие исследования красного вина и его вытяжки. Финансировала этот проект крупнейшая фармацевтическая компания «Glaxo Smith Kline» (Глаксо Смит Клайн). В этих исследованиях приняли участие клиники Голландии, Великобритании и США. Добровольно участвовало 113 222 человека. Стоимость исследования достигла 730 миллионов долларов миллионов долларов.

Полезности красного вина не обнаружено. Исследование показало неэффективность вытяжки из вина и рекомендуемых таблеток, высокую их токсичность. Люди, принимавшие таблетки из вытяжки, ранее считавшейся лекарством от инсультов, инфарктов и рака крови, испытывали тошноту, рвоту и непрекращающийся понос. 5 человек погибло [9].

**ВОПРОС: Вы действительно считаете Трезвость в нашей стране возможной?** (юноша, 17 лет)

ОТВЕТ: Трезвость в нашей стране просто необходима, в противном случае нас ждёт полнейший развал экономики, потеря суверенитета, развал страны и превращение её в колониальные придатки Запада. Для того, чтобы сохранить страну и вернуть её былое величие необходимо объединение всех прогрессивных и любящих свою Родину людей. И в Государственной Думе, и в Правительстве РФ и на местах должны быть честные, высококвалифицированные специалисты и патриоты России. Активное участие в отрезвлении России молодёжи и всех добрых и честных людей ускорит этот процесс.

**ВОПРОС: Почему родители не могут поверить, что их дети не будут пить и курить, когда будут взрослыми?** (юноша, 16 лет)

ОТВЕТ: Родителей можно понять, ведь у них не было уроков Трезвости. Они не имеют никакого представления о Трезвости как о науке. Они не имели возможности изучать эту науку, так как специальных радио и телевизионных передач на эту тему раньше не было, учебников Трезвости в продаже и в библиотеках не было.

Родители только слышали в телевизионных передачах, и от родственников, что нельзя злоупотреблять алкоголем, а нужно «пить»

культурно, умеренно, чтобы не стать «алкоголиком». То же самое им говорили учителя в школе. Поэтому, ваша задача нести знания науки Трезвости своим родителям, самим стать примером трезвой жизни, тогда родители поверят, что их дети всю свою жизнь могут прожить в Трезвости, и, может быть, сами захотят вернуть своё естественное состояние – Трезвость.

**ВОПРОС: Кого стоит уважать, или больше уважать, человека, который избавился от зависимости или человека, который никогда не употреблял алкоголь, табак? (юноша, 16 лет)**

**ОТВЕТ:** Каждый из этих людей достоин одинаково большого уважения.

**ВОПРОС: Скажите, кто из великих умов планеты был трезвенником? Хотя бы три фамилии? (юноша 16 лет)**

**ОТВЕТ:** Павлов Иван Петрович, русский учёный, академик, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности, первый русский нобелевский лауреат. Попов Александр Степанович русский физик и электротехник, изобретатель электрической связи без проводов. Толстой Лев Николаевич, великий русский писатель и мыслитель – гуманист, создатель трезвеннического общества «Согласие против пьянства». Рерих Николай Константинович, русский живописец, археолог, путешественник, общественный деятель, активный сторонник Трезвости. Репин Илья Ефимович, известный российский и советский художник. Углов Фёдор Григорьевич, известный советский хирург, доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН, выдающийся деятель Всемирного трезвеннического движения. Советский учёный Шичко Геннадий Андреевич, кандидат биологических наук, открывший природу формирования алкогольной зависимости и давший уникальную методику освобождения человека от этой зависимости.

Кроме названных, ещё более четырёх тысяч известных в мире трезвенников, внесших в разные времена в различных странах существенный вклад в различных областях науки, техники, литературы и в отрезвление народов нашей планеты. Их имена и фамилии вы можете найти в книге «Известные трезвенники мира» [12].

**ВОПРОС: Что даёт человеку Трезвость? (девушка, 16 лет)**

**ОТВЕТ:** Умение владеть собой, взаимный мир и согласие в обществе, трудолюбие и выносливость, внутреннее довольство собой и окружающим, Благонадежность, трезвый человек – это чаще надёжный человек, на которого можно положиться во всяком деле. Ясность сознания, трезвость делает человека вдумчивым,

наблюдательным, рассудительным и опытным. Достаток, Трезвость как бы застраховывает человека от непроизводительных расходов. Здоровье и продолжительную жизнь, счастливую семейную жизнь.

**ВОПРОС: Я хочу, чтобы Россия стала великой и процветающей страной. А что я лично могу для этого сделать?**  
(юноша, 18 лет)

**ОТВЕТ:** Первое: сохранять свою Трезвость и повышать свой уровень понимания в этом вопросе, с тем чтобы и другим помогать сохранять и обретать Трезвость.

Второе: подписать обращение к правительству, чтобы всё ныне действующее законодательство России было приведено в соответствие с давним-давно установленным фактом алкоголь – яд. Это будет твоим первым вкладом в деле становления великой России.

### **Ответы Геннадия Андреевича Шичко на некоторые вопросы**

**ВОПРОС: Алкоголизм передаётся по наследству?**

**ОТВЕТ:** Нет. Алкоголизм по наследству передаваться не может, так как главное звено алкоголизма – ложные убеждения, а ложные убеждения по наследству не передаются, они формируются в течение жизни.

**ВОПРОС: Говорят, что есть такие приборы, которые могут определить, будет ли этот человек алкоголиком или нет, и его предупреждают, что ему пить нельзя, даже чуть-чуть, потому, что его отец алкоголик, другим можно, а ему нельзя. Правда ли это?**

**ОТВЕТ:** Это всё равно, что сказать сыну, отец у которого вор: «Тебе вообще нельзя воровать, даже чуть-чуть, иначе ты можешь стать таким, как твой отец. Вот мне можно немножко воровать, так как у меня батя честный».

**ВОПРОС: Чем отличается пьяница от алкоголика?**

**ОТВЕТ:** Это «размытые» термины. У них нет чёткого, научно обоснованного различения. Одного и того же человека могут назвать и пьяницей и алкоголиком. Оба термина практически обозначают одно и то же: питейно запрограммированные субъекты, имеющие привычку к самоотравлению спиртным и регулярно самоотравляющиеся.

**ВОПРОС: Значит, пьяница тоже психологически зависимый человек?**

**ОТВЕТ:** Безусловно. Он также запрограммирован, имеет ложные убеждения и привычку.

**ВОПРОС: А в чём отличие пьяницы от культурно пьющего человека?**

**ОТВЕТ:** Отличия никакого нет. Это неверное словосочетание. Это всё равно, что культурное хулиганство. Представь себе, что к тебе подошёл человек с ножом и сказал: «Здравствуйте, я культурный хулиган, отдайте, пожалуйста, ваш кошелёк». Способны ли так называемые «умеренники» не отравиться в праздник, в гостях, на работе во время коллективной попойки, у себя дома за пиршеским столом? Нет. Почему? Да потому что его заставляет отравляться питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается, в чём разница между ним и пьяницей? Её нет.

**ВОПРОС: А культурно пьющие признают себя пьяницами?**

**ОТВЕТ:** «Культуроотравленники» пьяницами себя не признают. И алкоголик не признаёт себя алкоголиком, а пьяница не признаёт себя пьяницей. Мы сталкиваемся с довольно стандартной ситуацией. «Культурно» отравляющаяся жена приводит мужа-алкоголика на курсы по освобождению от табачно-алкогольной зависимости, а про себя считает, что у неё нет таких проблем. Муж, в свою очередь себя алкоголиком не признаёт и считает, что у него нет проблем. Получается интересная вещь. Оба «сидят в стакане» и оба считают, что у них проблем нет. Выход из кажущейся безвыходной ситуации в сознательной Трезвости. В понимании того, что отравление в любой дозе является абсурдом. Жена и близкие люди алкоголика должны стать сознательными трезвенниками и показать ему пример трезвой жизни [3, с. 261-265].

## **ГЛАВА 4. КАК ПОДРОСТКАМ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

*Обман и ложь народам зло творят,  
Абсурды людям в головы вбиваются.  
«Бедняга пьёт и курит», – говорят,  
А надо так: «Обманут, отравляется».*

Существует заблуждение, что люди сами делают выбор – отравлять себя табачным ядом. Люди рождаются трезвыми, это их естественное состояние, но в процессе жизни Трезвость у людей отнимается. Отнимание Трезвости является особо опасным видом социального паразитизма.

Что же такое Трезвость? Трезвость – это естественное состояние человека, семьи и общества, свободное от запрограммированности на

самоотравление алкоголем, табаком и другими интоксикантами и физического отравления ими в любом количестве.

Все дети ненавидят табачный дым. Тот, кто начинает пробовать табачный яд впервые, конечно же, не хочет стать табачным отравленником на всю жизнь. Так же и тот, кто хочет попробовать алкоголь, не хочет стать бывшим трезвенником. Все люди жалеют о том, что начали травиться табачным ядом. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую они могли бы проснуться на следующее утро свободными от табачной зависимости, они бы на неё непременно нажали.

Почему же табачные отравленники не бросают травиться табачным ядом, хотя знают, что это вредно? Средства массовой информации СМИ (*точнее средства формирования и управления общественным сознанием*) и окружающая среда формируют в разуме человека ложные убеждения, что самоотравление табачным ядом помогает расслабиться, снять стресс, сконцентрироваться. Это ложь! Последние научные данные эти ложные утверждения опровергают – самоотравление табачным ядом усугубляет стресс и не позволяет расслабиться и сконцентрироваться.

Спросите у любого взрослого человека, кто травится табачным ядом: «Ты хочешь, чтобы твои дети травились табаком?». «Нет!», - ответит любой. Спросите у него: «Я хочу начать травиться табачным ядом, что вы мне посоветуете?». «Я не советую этого делать», - ответит любой.

Мальчишки обычно начинают травиться табаком, поскольку хотят выглядеть «круто», подражая героям кинофильмов. Девушкам хочется выглядеть современными.

Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: «Почему вы травитесь табачным ядом?». Опросили 300 девушек. 60 процентов девушек ответили: «Это красиво, это модно, чтобы снять стресс, расслабиться». А 40 процентов травятся потому, что хотят понравиться мальчикам.

А как мальчишки относятся к этому? Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 вопроса и 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

*Вопрос первый:* в твоей компании девушки травятся табачным ядом, как ты к этому относишься? 4% процента ответили – положительно, 54% – безразлично, 42% – отрицательно.

*Вопрос второй:* девушка, с которой ты дружишь, травится табаком. Как ты к этому относишься? 1% ответили – положительно, 10% – безразлично, 89% – отрицательно.

*Вопрос третий:* хотел бы ты, чтобы твоя жена травилась табачным ядом? Буря протестов!!! Из 256 юношей только двое сказали, что им всё равно, а все остальные категорически возразили! Девушки хотели понравиться юношам, а в результате юноши от них отвернулись.

Академик Фёдор Григорьевич Углов, известный хирург с мировым именем, прооперировавший сотни людей, страдающих раком лёгких, написал о будущем таких девушек: от самоотравления табачным ядом у них станет сиплым голос, постепенно почернеют и испортятся зубы, изо рта всегда будет идти очень неприятный запах. Кожа лица приобретёт землистый оттенок, станет морщинистой и сухой, они будут постоянно кашлять, просыпаться с головной болью. Характерные заболевания людей, отравляющих себя табачным ядом: бронхит, бронхиальная астма, язва желудка, эндартериит (табачная гангрена), рак лёгких и множество других [20, с 41].

Американский специалист по продлению жизни Поль Брэгг говорил: «Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её». [2, с. 169]. Вся жизнь, связанная с самоотравлением табаком, напоминает блуждание в гигантском лабиринте. Как только человек входит в него, его разум затуманивается, и оставшуюся жизнь он проводит в попытках из него выбраться.

Все мальчишки начали отравлять себя табачным ядом по глупости, обычно под давлением окружения. Действительная причина, почему они продолжают травиться, это ложные убеждения, сформированные под действием информационно-психологического воздействия СМИ и окружающей среды.

Никого не вынуждают начинать травиться насильно. Единственная причина, по которой люди продолжают отравляться табаком, неважно, часто, редко или от случая к случаю, – это желание удовлетворить табачную программу самоотравления. Табачная программа – это информационный блок, сформированный под действием СМИ и окружения, записанный в человеке на уровне разума. Верующие называют его «бесом», учёные – запрограммированностью на самоотравление табачным ядом. Время от времени всякий табачный отравленник должен этого «беса» «кормить». Аппетит у этого «беса» появляется в той или иной жизненной ситуации. Ситуация – это смена внешних условий, замечаемая человеком. А этих ситуаций десятки. Например, встретил друга, понервничал, увидел человека, который травится табачным ядом, почуял запах табачного дыма, и множество других.

Почти все табачные отравленники прекрасно обходятся ночью без самоотравления табаком. Они могут воздерживаться от самоотравления ночью во сне в течение десяти часов и не беспокоиться от этого. Но если они проведут хотя бы пару часов без табака днем, то начнут «мучиться», их начинает беспокоить «тяга».

Почему у шахтёров, которые спускаются в забой на шесть часов, нет желания травиться табачным ядом? Потому что они знают, что произойдёт взрыв метана, и все погибнут. Никто не травится табачным ядом, все работают, и ни у кого нет «тяги». Но, как только они поднимаются на поверхность после смены, начинается массовое самоотравление. А если бы смена длилась 30 суток, или полгода, как у космонавтов?

На подводной лодке запрещено травиться табачным ядом. И подводники спокойно, когда уходят в поход, работают иногда до 40 суток без самоотравления табаком. Большая часть из них после такого длительного похода освобождается от самоотравления табачным ядом навсегда.

Все склонны считать себя умными, контролирующими себя людьми, самостоятельно определяющими свой жизненный путь. На самом деле наше поведение почти на 100% отвечает определенной модели, потому что все люди – продукт воспитавшего их общества. Подсознание (долговременная неосознаваемая память) оказывает мощное воздействие на нашу жизнь. Миллионы людей можно ввести в заблуждение. С самого раннего детства на нас ежедневно обрушивается поток ложной информации о том, что табачный яд расслабляет, придаёт уверенности и мужественности. Поток этой информации и окружение постепенно формируют у подростков ложные убеждения.

Не стоит думать, что табачные отравленники – слабовольные и физически слабые существа. Чтобы справиться с ядом, они должны быть сильны. Это одна из причин, которую они отказываются признавать, что отравление табачным ядом наносит вред их здоровью и здоровью окружающих.

Алкоголь в нашем обществе – убийца номер один, табак находится на втором месте. Ежегодно 400 000 человек в нашей стране уходят в мир иной от последствий, связанных с болезнями от самоотравления табачным ядом. Ещё столько уходят на инвалидность по той же причине. В последние годы самоотравление табаком стало рассматриваться в качестве общественно порицаемой привычки, которая может нанести ущерб здоровью, но при этом продажа табака

легальна, и в красивом оформлении он продаётся в каждом продуктовом магазине.

Подсчитайте, сколько вы потратите денег на самоотравление к 45-ти годам. К примеру, вам 14 лет. Если покупать по 100 рублей пачку отравляющих снарядов, и пачки хватает на один день (минимальная норма табачного отравленника или отравленницы), то к 45-ти годам будет потрачено более одного миллиона рублей только на табачный яд, не считая лечение болезней. А если вы будете травиться ещё и алкоголем, энергетиками, то прибавьте ещё один миллион рублей к этой сумме. Если у вас вдруг появится желание взять отравляющий снаряд для самоотравления, вспомните, что он обойдется вам в один миллион рублей.

Если этот довод не кажется вам веским, спросите себя, чтобы бы вы чувствовали, если бы завтра у себя на столе обнаружили лотерейный билет с выигрышем на сумму 1 000 000 рублей. Несомненно, вы бы очень обрадовались! Так и радуйтесь же! Вы скоро начнете получать этот выигрыш, и это лишь одно из чудесных преимуществ, которые вы вскоре обретете.

Чтобы навсегда освободиться от пагубной привычки травить себя табачным ядом, начните следовать тем простым указаниям, которые вам предлагаются ниже:

1. Дайте торжественное обещание, другу или подруге: «Клянусь жить в Трезвости».

2. Думайте иногда: «Я свободен! Кончилось это табачное рабство!»

3. Никогда не сомневайтесь в принятом решении, ведь вы знаете, что оно правильное.

4. Помните! В течение нескольких дней у вас внутри будет жить предатель. Когда он будет вас провоцировать на самоотравление, отвечайте ему словами: «УРА! Я свободен от табачной зависимости!»

Ваша цель – быть абсолютно свободным от табачной зависимости, и вы её достигните, это в вашей власти. Чтобы остаться в этом состоянии, вам необходимо исключить мысли, что можете «сорваться». Глядя на табачных отравленников, не завидуйте им, а жалейте их. Если вы случайно подумали о самоотравлении табачным ядом, вспомните, что этот отравляющий табачный снаряд обойдётся вам в один миллион рублей и скажите себе: «УРА! Я СВОБОДЕН ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!!!»

Теперь вы можете наслаждаться жизнью, будучи счастливым и свободным от табачной зависимости. Чтобы быть уверенным в успехе вам необходимо его закрепить. Следуйте простым указаниям:

1. Займитесь большим творческим делом, в жизни так много интересного.

2. Не смотрите телевизионные передачи в течение 3-х месяцев. Почти в каждой передаче используются фрагменты программирования на самоотравление табаком или алкоголем. Читайте хорошие книги, играйте в шашки, шахматы, займитесь техническим или каким-либо другим творчеством, спортом, музыкой.

3. Посмотрите вместе со своими друзьями видеоролики из Интернета: «История одного обмана», «Секреты манипуляции – табак», «Секреты манипуляции – алкоголь».

4. Помните, что алкоголь и «энергетики» провоцируют табачное самоотравление, поэтому исключите их навсегда из своего рациона.

Чтобы навсегда освободиться от табачной зависимости, необходимо устранить табачно-алкогольную запрограммированность, т.е. разрушить свою программу самоотравления. Она разрушается во время сна, после написания дневника перед сном по специальной методике. Обязательным является условие написания 50-ти дневников на различные табачно-алкогольные ситуации в течение трёх месяцев. Только в этом случае гарантирован стопроцентный результат по освобождению от табачной зависимости навсегда, а не на какое-то даже длительное время.

После прочтения этой статьи и принятия решения освободиться от табачной зависимости:

1. В течение трёх месяцев ежедневно пишите дневник перед сном.

2. Перед тем, как начать писать 1-й дневник, ознакомьтесь с правилами ведения дневника, прочитав внимательно всё до конца.

3. Дневник обязательно писать ручкой перед сном, так как табачная программа разрушается во сне. В другое время дня написание дневника будет бесполезно.

4. Расчётное время на написание дневника 40 минут. После написания дневника сразу ложитесь спать.

5. Необходимо кому-то проверять дневники на правильность написания с точным соблюдением всех требований. Проверять дневник может учитель Трезвости. Если у него нет такой возможности, проверку можно доверить другу или подруге.

Решение проблемы заключается в разрушении программы самоотравления, которая базируется на ложных убеждениях сформированных СМИ и окружением. Главным инструментом разрушения программы самоотравления является дневник.

### Правила ведения дневника

Дневник пишется перед сном. Первый месяц дневник пишется каждый день, второй месяц – через день, третий месяц – 1 раз в неделю. Всего необходимо прописать 50 дневников. Форма написания дневника и рекомендации по написанию даны ниже.

Дневник по освобождению от табачно-алкогольной зависимости № \_\_\_\_.

1. Фамилия имя отчество.
2. Дата и время заполнения дневника \_\_\_\_\_ :  
(начало: \_\_\_\_ час \_\_\_\_ мин, окончание: \_\_\_\_ час \_\_\_\_ мин).
3. Ваше отношение к табаку и алкоголю, к запаху алкоголя, табака и табачного дыма.
4. Ваше отношение к людям, которые травятся алкоголем и табаком.
5. Соблазнительные ситуации и соблазнители за прошедший день.
6. В каких ситуациях некоторые люди травятся табаком?  
(Прописать строго одну конкретную ситуацию)
7. Почему они это делают?
8. Что в этом неправильного и плохого?
9. А как в этой ситуации поступите вы? Прописать в этом пункте три варианта ответа по ситуации, изложенной в пункте №6.
  - первый вариант ответа,
  - второй вариант ответа,
  - третий вариант ответа.
10. Ваше понимание воздействия табачного яда на человеческий организм, семью и общество. В этом пункте каждый вечер прописывать одно из известных вам вредных воздействий табачного яда на организм, семью или общество. Желательно каждый раз новое.
11. В каких ситуациях некоторые люди употребляют алкоголь?  
Прописать строго одну конкретную ситуацию.
12. Почему они это делают?
13. Что в этом неправильного и плохого?
14. А как в этой ситуации поступите вы? Прописать в этом пункте три варианта ответа по ситуации, изложенной в пункте №11.
  - первый вариант ответа,

- второй вариант ответа,
- третий вариант ответа.

15. Что вам известно о преимуществах жизни в свободе от табачно-алкогольной зависимости. В этом пункте записать аргументы, запомнившиеся из уроков Трезвости, лекций, полученные из литературы, видеороликов, общения с другими людьми или собственные наблюдения и размышления. Каждый раз прописывать новые сведения или факты.

#### Как вести дневник?

*Пример заполнения показан курсивом.*

Дневник по освобождению от табачно-алкогольной зависимости № 1/49 (далее №2/48, №3/47 и т. д. – пишем номер очередного дневника и сколько осталось).

1. Фамилия имя отчество *Иванов Владимир Петрович.*
2. Дата и время заполнения дневника *22.02.2013.*  
*(начало: 21 час 30 мин, окончание 22 часа 15 мин)*
3. Ваше отношение к табаку и алкоголю, к запаху алкоголя, табака и табачного дыма. *К алкоголю (этиловому спирту) как химическому веществу, я отношусь очень хорошо, так как он необходим в промышленном производстве и медицине. К табаку, как к растению, тоже нормально отношусь, так как табак накапливает в себе радиоактивные элементы и очищает почву от ядовитых веществ. Я свободен от отравления своего организм этими химическими веществами – алкоголем и табаком. Запах алкоголя мне противен, запах табака противнее в десять раз, а запах табачного дыма противнее в тысячу раз.*
4. Соблазнительные ситуации и соблазнительные за прошедший день. Прописать алкогольные или табачные соблазнительные ситуации, с которыми вы столкнулись в течение прошедшего дня. *Мне сегодня одноклассники после уроков предложили: «Пойдём, покурим». Я же отверг их предложение словами: «Я свободен от табачной зависимости и самоотравления табачным ядом! Я прекрасно себя чувствую, чего и вам желаю!».*
5. Ваше отношение к людям, отравляющим себя алкогольным и табачным ядом. *Я понимаю, что людей обманули и завлекли в хитроумную ловушку, поэтому они травятся алкоголем и табаком. Их так запрограммировали внешние условия. Внешние условия создают люди, заинтересованные в алкогольно-табачном бизнесе, которые руководствуются корыстными интересами. Мне жаль обманутых людей.*

6. В каких ситуациях некоторые люди травятся табаком? Прописать строго одну конкретную ситуацию. *Мои друзья иногда на большой перемене травятся табаком*

7. Почему они это делают? *Они это делают потому, что у них появилась психологическая зависимость травиться табачным ядом, им кажется, что это необходимо «для снятия напряжения» после окончания нескольких уроков. Почему им захотелось травиться табаком? Ранее они видели фильмы или читали в книгах, где говорится или показывается, что надо «расслабиться» (отравиться табаком), чтобы снять стресс.*

8. Что в этом неправильного и плохого? *Плохое в этом то, что они подают плохой пример младшим, становятся более раздражительными и агрессивными, ещё больше становятся зависимыми от самоотравления табачным ядом и увеличивают дозу отравления – количество отравляющих снарядов. В результате разрушают все органы и системы своего организма и травят окружающих вонючим, ядовитым табачным дымом.*

9. А как в этой ситуации поступите вы? Прописать в этом пункте три варианта ответа по ситуации, изложенной в пункте №6. *А я, как мудрый человек, в подобной ситуации поступлю следующим образом:*

– *первый вариант ответа: Попробую отговорить друзей от самоотравления табаком.*

– *второй вариант ответа: Подышу на улице свежим воздухом.*

– *третий вариант ответа: Решу с другом интересную задачу.*

10. Ваше понимание воздействия табачного яда на человеческий организм, семью и общество. В этом пункте каждый вечер прописывать одно из известных вам вредных воздействий табачного яда на организм, семью или общество. Желательно каждый раз новое. *Табачный яд разрушает головной мозг и все органы и системы организма человека. В семье от неприятного запаха курильщика и табачного дыма страдают все члены семьи, особенно дети. Общество расплачивается за человеческие потери от самоотравления табачным ядом, за инвалидности и болезни в виде налогов с заработной платы.*

11. В каких ситуациях некоторые люди травятся алкоголем? Прописать строго одну конкретную ситуацию. *Мои друзья иногда на праздник травятся алкоголем.*

12. Почему они это делают? *Они это делают потому, что берут пример со взрослых: родных, близких с артистов кино и с героев фильмов.*

13. Что в этом неправильного и плохого? *Плохое в этом то, что они подают плохой пример младшим, становятся раздражительными и агрессивными, ещё больше становятся зависимыми от алкогольного яда и увеличивают дозу отравления – количество алкогольного яда, что часто приводит к печальным последствиям.*

14. А как в этой ситуации поступите вы? Прописать в этом пункте три варианта ответа по ситуации, изложенной в пункте №11. *А я, как мудрый человек, в подобной ситуации:*

– первый вариант ответа, *Попробую уговорить друзей провести праздник в трезвом состоянии, организовав спортивные соревнования.*

– второй вариант ответа, *Проведу праздник за чтением интересной книги.*

– третий вариант ответа, *Напишу сочинение на тему: «Что дали мне уроки Трезвости».*

15. Что вам известно о преимуществах жизни в свободе от табачно-алкогольной зависимости. В этом пункте записать аргументы, запомнившиеся из уроков Трезвости, лекций, полученные из литературы, общения с другими людьми или собственные наблюдения и размышления. Каждый раз прописывать новые сведения или факты. *Жизнь в Трезвости прекрасна и удивительна. 200 лет назад известный американский политический деятель Бенджамин Франклин показал преимущества трезвой жизни: «Трезвость кладёт дрова в печку, мясо в кастрюлю, хлеб на стол, кредит государству, деньги в кошелёк, силу в тело, одежду на спину, ум в голову, довольство в семью». Эти слова актуальны и сегодня.*

Далее в дневнике прописывается самовнушение.

#### Самовнушение

1. Мой характер становится все сильнее.
2. Я становлюсь все более спокойным и уравновешенным.
3. Я легко переношу физические и психические перегрузки.
4. Я люблю жизнь и желаю добра родным и близким, учителям и воспитателям.
5. Я ставлю созидательные цели и добиваюсь их.
6. Я свободен от табачно-алкогольной зависимости.
7. Табак и алкоголь уничтожают здоровье, несут болезни, раннюю старость и смерть. А моя свобода от алкогольно-табачной зависимости даёт мне отличное здоровье, жизненную устойчивость, заслуживает уважения окружающих.

8. Теперь я полной грудью наслаждаюсь свежим воздухом, а красота природы радует и вдохновляет меня.

9. В чудесном качестве свободы от табачно-алкогольной зависимости я подаю хороший пример своим друзьям и младшим.

10. Впереди у меня прекрасная жизнь в полной свободе от табачно-алкогольной зависимости.

11. Моё тело крепнет, болезни покидают его и исчезают. Плохие мысли обходят стороной моё сознание.

12. Я ощущаю ровный, уверенный приток сил и спокойствия. Я победитель, я победитель, я победитель.

После написания 12-ого пункта самовнушения сразу ложитесь спать, ни на что не отвлекаясь!!!

#### Некоторые дополнения к правилам ведения дневника

1. Всего необходимо прописать 50 дневников в ученической тетради на 36 листов.

2. Нумеруете дневники следующим образом: 1-й дневник – 1/49, 2-й – 2/48, 3-й – 3/47. То есть: написан 1, осталось 49 и так далее.

3. Обязательно, в начале каждого дневника пишете фамилию, имя и отчество полностью. Сокращённые слова и выражения не писать, так как подсознание может зафиксировать их неправильно.

4. Частицу «не» и слово «нет» не употребляйте. Вместо: «Я не буду курить», пишете: «Я буду жить в Трезвости». Вместо фразы «Я не люблю табачный дым и запах алкоголя», пишете: «Запах алкоголя мне противен, а запах табачного дыма противнее в тысячу раз».

Подсознание не воспринимает частицу «не» и слово «нет», и, если вы пишете: «Я не хочу травиться табачным ядом», подсознание воспринимает эту фразу как «Я хочу травиться табачным ядом».

5. Дневник пишется на языке УСТ.

6. Опишите соблазнительную ситуацию, с которой столкнулись за прошедший день, и как вы из неё вышли.

7. Подробно разбирайте различные табачные и алкогольные ситуации, по которым чаще всего травмились вы или другие знакомые и родные вам люди, приводя не менее трёх различных, убедительных, положительных ситуаций на одну отрицательную.

8. Чтобы усыпить бдительность табачно-алкогольной программы, заполнение пунктов №6 и №11 надо начинать словами: «Некоторые люди...», а заполнение пунктов №9 и №14 начинать словами: «А я, как мудрый человек в данной ситуации...»

9. Определите для себя 50 наиболее важных различных ситуаций, которые провоцируют ваших родителей, родственников,

близких людей, вас самих, ваших друзей и подруг на самоотравление алкоголем и табаком. Это могут быть ситуации из жизни, из фильмов, мультфильмов и так далее.

10. Пропишите каждую ситуацию перед сном в своих дневниках в течение указанного срока.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**СКАНИРОВАННЫЕ ОТЗЫВЫ РАБОТНИКОВ**  
**ОБРАЗОВАНИЯ, РОДИТЕЛЕЙ, СТУДЕНТОВ, УЧАЩИХСЯ**  
**КОЛЛЕДЖЕЙ И ШКОЛ**

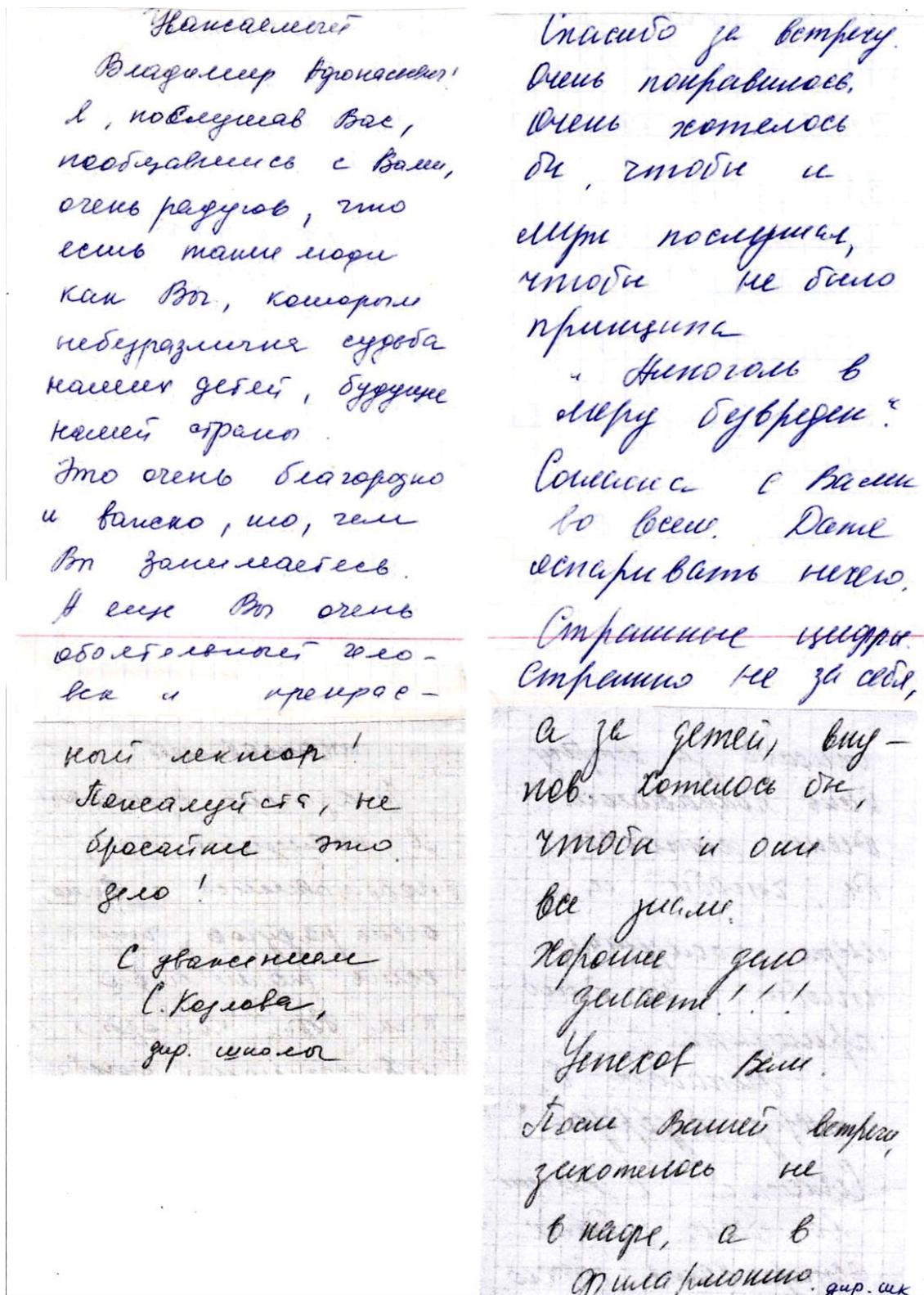


Рис. 2. Отзывы директоров школ

Владимир Афанасьевич!  
Большое спасибо, огромная  
человеческая благодарность. Все  
просто, гениально просто!

Отмахиваться от ваших слов —  
преступление, забыть и не  
использовать в своей жизни —  
подлость.

Заместитель зав. уч. Елена Викторовна

Лекция замечательная!

Знания необходимые, которые  
нужно всемерно пропагандировать  
в каждый класс, в каждую школу  
в каждую семью.

с уважением Секоловская

зам. дир. Татьяна Леонидовна (врач)

Ваши уроки очень  
полезны, более того,  
необходимы.

Думал, что начинать  
их нужно с утра,  
когда формируются все  
представления об  
окружающем мире  
Ураков Вам!

Спасибо, огромное  
за ваши уроки.  
Они бесценны!  
Готова к дальней-  
шему сотрудничеству!  
кл. рук 48

Понемногу,  
дошучино,  
каждому,  
активно,  
необходимо!  
Делаем великое дело!

зам. дир. УВР

На уроке присутствовала  
я и первый раз. Уроки  
очень нравятся. Они очень  
нужны в школе. Я думаю,  
что дети очень много для  
себя взяли с урока и обя-  
зательно расскажут об  
этом дома родителям и  
всем своим знакомым. Уро-  
ки проходят в интересной  
форме, с помощью интересных  
методов и приемов. Спасибо!

Рис. 3. Отзывы заместителей директоров школ и классных  
руководителей

Беседа нужная, полезная,  
Думаю обязательно нужно  
проводить такие беседы  
с детьми начальной  
школы.

Все очень понравилось,  
хотелось бы  
чтобы такие уроки  
хотелось и регулярно, но  
проводились в школах  
и вузах.

Очень интересней  
урок творчества детей  
темой в школе  
проводить чаще

Родители 4б

Такие уроки  
необходимы детям  
и взрослым в  
наше время!  
Большое спасибо!

Родители 4в

Очень полезные  
уроки для детей  
и родителей.

Родители 4б шк. №5

Я за трезвость.  
Но знаю себя понимаю  
что в России это  
очень сложно.

Понравилось, очень  
всё понравилось  
спасибо.

Родители 4б

Отличная лекция!  
Спасибо, чтобы  
профилактика  
всегда!

Родители 4б шк. №5

Желаю вам  
и дальше вести эту  
"линию света"  
в массы.

Сил вам и здоровья.  
Родители 4в

Великолепные  
уроки творчества  
в 1-го класса.

Родители 4б

Лучше, подобные лекции  
не только в школе.

Ребенку и мне очень  
понравилась лекция и  
хотелось бы чаще!

Рис. 4. Отзывы родителей



Отзывы учащихся колледжей

Урок прошёл прекрасно!  
Узнали довольно полезную  
информацию. Спасибо  
большое людям за то, что  
боремся за трезвую  
Россию и здоровые людей  
и молодёжь.

ТА = 7 НТ = 12

Вуз/ссуз ТМКЭУ гр. БН-16-09 пол м возраст 16

ТА = 12 НТ = 8  
Спасибо большое за интере-  
сный урок! Я узнала намного  
больше о яде и алкоголе,  
сделала выводы и считаю,  
что лучше быть трезвым  
и здоровым, чем  
радоваться жизни, тем паче,  
курить — травител и  
портит своё здоровье.

Вуз/ссуз ТМКЭУ гр. БН-16-09 пол ж возраст 16

зависимость существу-  
ет не только  
табачная и алкогольная.  
почему в ваш курс  
не входят  
зависимости от  
интернета?

Мне очень понравилось!!!  
Я бы очень хотела чтобы  
уроки трезвости были в школах.  
Я сама с этим сталкивалась  
лучше сильно нет. И понимаю  
что это. И очень сильно хочу  
чтоб уроки были в школах, т.к.  
все укладывается в детстве!!!

Урок был очень интере-  
сный и познавательный.  
Узнала свое место  
в мире.

Спасибо за урок!  
Даже спать не  
хотелось.

ТА = 15

Вуз/ссуз \_\_\_\_\_ гр. БН-16-09 пол ж возраст 17

ТА = 12, НТ = 10

Вуз/ссуз ТМКЭУ гр. БН-16-09 пол ж возраст 16

Стало заметно что будущее  
в нашей стране не будет,  
и нам надо прекращать  
травиться этой гадостью.

Колледж ВТ и СЗХ ИИХ  
1 курс

Хочу жить в трезвости, потому  
я буду только рада вашим  
урокам.

урок полезный также урок  
сделает Россию ТРЕЗВОЙ

Рис. 6. Отзывы учащихся колледжей

Очень понравился этот урок. Прозвучало много важной информации, что никогда не говорили друг другу. Очень запомнилась механика 3-2-3. Спасибо вам большое. Будем ждать вас снова. 10б

Приходи.  
Все, что нам говорили учителя, по сравнению с тем, что нам сказали именно сейчас, это просто звучит. После 1! Вашей лекции сознание переворачивается. Хочется действовать. 11а

Огромное спасибо за проведенную лекцию. Хотя для поколения родителей слово ре-белка ничего не значит, а именно переходить их не удается, но я верю, что мы сможем повлиять на молодое поколение. Благодарю вас искренне. Это действительно помогает. 10к

Спасибо вам большое, мне очень понравилось, с вашими уроками, Россия в будущем обязательно будет трезвой! Спасибо, приходите к нам еще!!! 9б

Как вы пришли к тому, что стали работать в организации «Трезвое Подмосковье»? Как попасть в эту организацию? 10б

Спасибо вам большое за правду. Надеюсь, что многие прислушаются и изменятся. Мечтаю вашей организации расширяться и помочь многим открыть глаза на реальность. 10г

Урок трезвости прозвучал на меня огромное впечатление. Преподаватели общались с нами на понятном языке и повлияли на мое сознание! Благодарю за великолепный урок! 9к

Информативное занятие, заставляет задуматься над проблемой и ценить что-то в себе 9в

Мне очень понравилась ваша лекция. Весь ваш урок был очень познавательным, веселым и он был про самое важное в жизни - трезвости. Огромное спасибо за урок. Егор. Молоков 4а

Лекция очень сильно понравилась. Я бы хотел чтобы такие занятия были каждый месяц. И чтобы Россия стала Трезвой! 4б

Рис. 7. Отзывы учащихся школ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ЭЛЕКТРОНИКЕ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ «ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ СВОИМИ РУКАМИ»

Из опыта работы по техническому творчеству

Техническим творчеством я занимаюсь более 50-ти лет. В течение 48 лет занимался кружковой работой с детьми различных возрастов, от 7 до 18 лет. В течение указанного времени вёл кружок электроники в различных учебных заведениях. На этих занятиях учащиеся приобретали знания, умения и навыки, создавали различные электронные устройства, участвовали в районных, областных, региональных и всероссийских выставках технического творчества. Впоследствии многие кружковцы выбрали профессии, связанные с электроникой, электротехникой и радиотехникой, то есть связали свою жизнь с любимым делом, с любимой профессией. Считаю техническое творчество одним из важнейших направлений воспитательной работы с детьми и их профессиональной ориентации.

Ежегодно члены Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» выезжают вместе со своими детьми и внуками на летние слёты в Южноуральск на озеро Пахомово, где собираются соратники из различных городов России. Дети до обеда посещают лекции по вопросам утверждения и сохранения Трезвости, а после обеда заняты в различных кружках и спортивных мероприятиях.

Большой интерес у детей вызывают занятия в кружке электроники. В этом приложении предлагается десяток наиболее простых лабораторно-практических занятий, которые успешно выполняли дети от семи до семнадцати лет на летних слётах.

*Подготовительная работа и особенности проведения занятий по электронике в полевых условиях.*

В группе на одном занятии должно быть не более 10 человек, желательно приблизительно одного возраста. Групп может быть несколько, расписание составляется заранее.

В целях обеспечения электробезопасности **категорически исключить пайку и применение сетевых источников питания!!!**

Применять источник питания на 9 Вольт – две плоские батареи по 4,5 Вольт, соединённые последовательно. Источник питания на 3 Вольта – два пальчиковых элемента по полтора вольта, соединённые последовательно. Выводы питания – специальные зажимы:

нажимного типа, плюс красного цвета, минус чёрного цвета. Все электрические соединения в источниках питания выполняются заранее с помощью пайки в стационарных условиях с применением специального флюса или «спирт-канифоли». Соединяют элементы питания и зажимы в единую конструкцию с помощью скотча, или, при желании, покупаются или изготавливаются специальные пластмассовые корпуса.

Монтажные платы изготавливаются заранее из оргстекла, толщиной от двух до четырёх миллиметров. В соответствии с монтажной схемой в оргстекле сверлятся отверстия диаметром 1мм, затем по бокам прибавляются мелкими гвоздиками стойки – деревянные рейки толщиной 10мм и высотой от 10 до 15,20 мм в зависимости от высоты применяемых деталей.

В отверстия по монтажной схеме вставляются выводы деталей, откусывается бокорезами часть выводов деталей с таким расчётом, чтобы после загибания конец вывода упирался в оргстекло. Это делается для обеспечения жёсткости и устойчивости деталей, высота выводов деталей должна быть в пределах пяти – семи миллиметров. *При откусывании вывода детали необходимо накладывать указательный палец левой руки на конец вывода, чтобы откусываемая часть вывода не повредила глаза, лицо и тело свои и окружающих!!!* Микросхемы приклеиваются к оргстеклу на поверхность монтажной платы клеем «Момент», располагая её корпус в соответствии с монтажной схемой.

Электрическое соединение выводов деталей производится тонкой жилой медного провода, для этого освобождается от изоляции отрезок многожильного провода сантиметров 15 – 20. Чтобы не запутать жилы провода, руководитель сам держит конец пучка (или крепит его в специальный зажим), а каждый учащийся тянет из этого пучка одну жилу для монтажа.

Жила вставляется в шприцевую иглу-моталку, которая имеет наружный диаметр от одного до двух миллиметров. Вывод конца шприцевой иглы заранее укорачивается до двух сантиметров, обрабатывается на наждаке, чтобы не было острых кромок и заусенцев.

Медная жила в шприцевую иглу вставляется со стороны кончика иглы и на конце оставляется вывод длиной 3 – 4 мм. Держать иглу нужно средним и большим пальцем правой руки (если правша), а указательный палец этой руки придерживает жилу провода со стороны пластмассового конуса для создания необходимого натяжения жилы провода при её намотке на выводы деталей.

Вывод жилы придерживаем тыльной стороной резака на оргстекле, производим намотку жилы на выводы деталей в соответствии с монтажной схемой (не менее 2-х, 3-х оборотов на каждый вывод). Когда заканчивается электрическое соединение по монтажной схеме, жила провода обрезаем на оргстекле острой режущей кромкой маленького резака, изготовленного из ножовочного полотна на электро-наждаке. Размеры резака 1см на 3см, плоская тыльная сторона которого используется для прижима к оргстеклу жилы провода при намотке.

Для подключения выносных деталей и питающих проводов в монтажных платах используются гвоздики, высотой 1,5см, вбитые через отверстия оргстекла в боковые деревянные стойки наполовину их длины. К ним подключаются провода выносных деталей и питающих проводов путём накрутки. Намотку жил провода и накрутку зачищенных выводов проводов желательно всем производить по часовой стрелке, чтобы обеспечить оперативность при демонтаже.

Резисторы и конденсаторы устанавливаются на плату под оргстекло таким образом, чтобы отчётливо были видны их номиналы.

До начала занятий должны быть заранее подготовлено на каждого учащегося:

1. Чертёж электрической и монтажной схемы для лабораторно-практического занятия.
2. Соответствующее количество переключателей и лампочек с припаянными к ним проводами.
3. Микрофоны: электретный, угольный и динамический (головной телефон ТА-4 или ТА-67 сопротивлением 65 Ом от старых телефонных аппаратов) с припаянными к ним проводами длиной 10 – 15 см.
4. Головной телефон ТОН-2 сопротивлением 1600 Ом и любые низкоомные наушники.
5. Малогабаритные динамики мощностью 0,25 – 1 Ватт с припаянными проводами длиной 10 – 15 см.
6. Монтажные платы с установленными на них деталями.
7. Питающие, свитые между собой два разноцветных провода, желательно красного и чёрного цвета, длиной не менее 15см, со снятой на 1см с обоих концов изоляцией.
8. Резак.
9. Игла-моталка.
10. Источники питания на 9 вольт (минимум четыре).
11. Источники питания на 3 вольта (минимум четыре).

12. Жилы проводов, два, три отрезка.
13. Запасные детали, многожильные провода.
14. Грузы для прижима чертежей, чтобы не разносило их ветром.
15. Для руководителя: набор инструмента (бокорезы, отвёртка, медицинский зажим, пинцет плоскогубцы) паяльник и мультиметр.

Подробное описание принципа работы электрических и электронных схем и рекомендации по монтажу даны для руководителя кружка электроники или для старшеклассников, которые собираются выполнять эти работы самостоятельно. Для детей младшего и среднего возраста будет достаточно вводного инструктажа в течение 15-ти минут, который проводит руководитель кружка перед началом практической работы.

На вводном инструктаже дети знакомятся с принципиальными и монтажными схемами, графическим и буквенным обозначением деталей, элементов электроники и цифровой техники, назначением и практическим использованием собираемых устройств, с кратким принципом работы собираемого устройства, проверкой деталей на работоспособность с помощью авометра.

После проведения лабораторно-практических занятий проводится «Конкурс профессионального мастерства электроника», Задание: собрать на время по электрической схеме и продемонстрировать на работоспособность схему независимого включения с двух точек на переключателях и электронное устройство (одно из пройденных). Конкурс проводится среди младших, средних и старших классов, определяются победители, и награждаются на торжественной линейке.

#### Лабораторно-практическое занятие № 1.

Независимое включение проходного освещения с двух точек

##### *Принцип работы*

На рисунке 1 показана электрическая схема независимого включения проходного освещения с двух точек. В схеме используются два переключателя SA1, SA2 лампа накаливания LA1 и источник питания GB1. Проходным помещением могут быть сени или двор частного дома, пассажирский салон самолёта, где входная дверь расположена в хвостовой части. Работает схема следующим образом (например, в сенях частного дома). В исходном состоянии электрическая цепь разомкнута, ток через лампу LA1 не течёт, лампа не светится.

Хозяин дома поднимается на крыльцо, включает переключатель SA1 в верхнее положение. Контакты 1,3 размыкаются, а контакты 1,2 замыкаются. Электрическая цепь замкнута, Электрический ток течёт от плюса источника питания GB1 через замкнутые контакты 1,2 переключателей SA1, SA2, далее через лампу LA1 на минус источника питания. Лампа освещает тёмные сени.

Хозяин заходит в дом и переводит переключатель SA2 в нижнее положение. Контакты 1,2 SA2, размыкаются, а контакты 1,3 замыкаются. Электрическая цепь размыкается, лампа гаснет.

Второй человек, например жена, входит во двор, поднимается на крыльцо и переводит переключатель SA1 в нижнее положение. Контакты 1,2 SA1 размыкаются, а контакты 1,3 замыкаются. Электрическая цепь замкнута, лампа начинает светиться, Ток течёт от плюса источника питания через контакты 1,3 переключателей SA1, SA2, через лампу LA1 на минус GB1. Жена проходит в дом и переводит SA2 в верхнее положение, электрическая цепь размыкается, лампа гаснет. Данная схема обеспечивает независимое включение и выключение освещения в любом направлении.

#### *Монтаж и испытание данной схемы*

На рисунке 2 показана монтажная схема независимого включения проходного освещения. Переключатели SA1 и SA2 с двумя группами контактов, используется одна группа контактов каждого переключателя. К переключателям и лампе заранее припаяны многожильные отрезки проводов длиной по 6 сантиметров, их концы освобождены от изоляции на один сантиметр. Кроме того, для подключения источника питания заранее подготовлены для монтажа два отрезка многожильного провода красного и чёрного цвета длиной по 15 сантиметров.

Соединить, как показано на монтажной схеме (рис 2), зачищенные от изоляции концы проводников, скручивая их между собой по часовой стрелке. Места соединения показаны на монтажной схеме крупными точками. Подключить цветные проводники к зажимам источника питания, красный провод к плюсу, чёрный – к минусу. Проверить смонтированную схему и убедиться в её работоспособности.

## Лабораторно-практическое занятие № 2.

### Независимое включение проходного освещения с трёх точек

#### *Принцип работы данной схемы*

На рисунке 3 показана электрическая схема независимого включения освещения с трёх точек. Схема работает следующим образом. В исходном состоянии электрическая цепь разомкнута, лампа LA1 не светится. Установим переключатель SA1 в верхнее положение, его контакты 1,2 замыкаются. Электрическая цепь замыкается, лампа LA1 начинает светиться. Ток течёт от плюса источника питания GB1 через замкнутые контакты 1,3 переключателя SA3, далее через замкнутые контакты 1,2 переключателей SA2 и SA1, через лампу LA1 на минус источника питания. Переведём переключатель SA3 в верхнее положение. При этом его контакты 1,3 размыкаются, электрическая цепь разрывается, лампа LA1 гаснет. Переведём переключатель SA2 в нижнее положение, электрическая цепь замыкается, лампа начинает светиться. Ток течёт от плюса источника питания через контакты 1,2 переключателя SA3, далее через замкнутые контакты 1,3 переключателя SA2, замкнутые контакты 1,2 переключателя SA1, через лампу LA1 на минус GB1. Переведём переключатель SA1 в нижнее положение, контакты 1,2 размыкаются, электрическая цепь размыкается, лампа LA1 гаснет. Данная схема осуществляет независимое включение освещения с любой точки в любом направлении.

Если требуется увеличить количество точек управления, в этом случае ставятся в разрыв двухпроводной линии дополнительно переключатели с двумя группами контактов, соединённых так же, как в переключателе SA2 на рисунке 3.

#### *Монтаж и испытание данной схемы*

На рисунке 4 показана монтажная схема независимого включения освещения с трёх точек. Соединить скруткой выводы проводов так, как показано на рисунке монтажной схемы. Подключить питание, устанавливая переключатели в различное положение в различных направлениях, убедиться в работоспособности смонтированной схемы.

### Лабораторно-практическое занятие № 3.

#### Независимое включение проходного освещения с двух и более точек с помощью триггера

##### *Принцип работы данной схемы*

На рисунке 5 показана электрическая схема независимого включения

освещения с помощью триггера. Триггер – это электрическое устройство с двумя устойчивыми состояниями (включено и выключено). Это самый простой триггер, собранный на реле, резисторах, конденсаторе и переключателях без фиксации включенного состояния.

Схема (рисунок 5) работает следующим образом. В исходном состоянии конденсатор С1 заряжен, ток заряда течёт от плюс источника питания через замкнутые контакты 3,4 реле К1, через резистор R1, конденсатор С1 на минус источника питания. При включении SB1 (кратковременное нажатие) конденсатор С1 подключается параллельно к обмотке реле К1 (выводы 1,2), реле К1 срабатывает, его контакты 3,4 размыкаются, а контакты 3,5 замыкаются и подают питание через резистор R3 на обмотку реле. Реле К1 становится на самоблокировку, то есть питается через собственные контакты 3, 5. Светодиод VD1 начинает светиться, имитируя освещение. Конденсатор С1 разряжается. Цепь его разряда: от плюсового вывода ток разряда течёт через резисторы R1 и R2 на минусовой вывод С1. Светодиод светится до следующего кратковременного нажатия на любую кнопку выключателя SB1 или SB2.

При кратковременном замыкании контактов, например, SB2, разряженный конденсатор С1 подключается параллельно обмотке реле (выводы 1,2). Внутреннее сопротивление разряженного конденсатора равно нулю, конденсатор С1 шунтирует обмотку реле К1, то есть замыкает выводы обмотки реле накоротко, ток через обмотку реле не течёт, реле обесточивается и снимается с автоблокировки, его контакты 3,5 размыкаются, а контакты 3,4 замыкаются. Светодиод гаснет, начинается заряд конденсатора С1 через контакты 3,4 и резистор R1. После заряда С1 схема становится в исходное состояние в режим ожидания.

Преимущество данной схемы – простота монтажа схемы управления (все переключатели соединены параллельно между собой двухпроводной линией). Недостаток – небольшая инерционность переключения триггера, нельзя очень быстро включать и выключать схему.

Для управления освещением от сети 220 Вольт необходимо установит реле с двумя парами контактов, например РЭС-9 200-й серии. Вторую пару контактов использовать для включения сетевой лампы.

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 6 показана монтажная схема независимого включения освещения с помощью триггера. Все детали расположены на оргстекле, электрические соединения выводов деталей производятся намоткой жилы медного провода, вставленной в шприцевую иглу. После завершения монтажа подключить питание 18 Вольт, соединив два источника питания на 9 Вольт последовательно.

Проверить смонтированную схему на работоспособность, нажимая поочерёдно на выключатели SB1 и SB2. Если схема собрана правильно, при первом нажатии светодиод загорится, при втором нажатии погаснет.

### Лабораторно-практическое занятие № 4.

#### Усилитель звуковой частоты на одном транзисторе

#### *Принцип работы*

На рисунке 7 показана электрическая схема усилителя звуковой частоты (далее УЗЧ-1) на одном транзисторе. Данная схема работает следующим образом. Когда человек говорит, воздух колеблется, микрофон ВМ1 преобразует механические колебания воздуха в электрический сигнал. Электрический сигнал с микрофона через конденсатор С1 поступает на базу транзистора VT1, усиливается этим транзистором и воспроизводится головным телефоном ВФ1. Головной телефон преобразует усиленный электрический сигнал в механические колебания. Конденсатор С1 разделительный, служит для разделения постоянный и переменной составляющей электрического тока. Резистор R1 подборный, с его помощью подбирается рабочий режим транзистора VT1, то есть напряжение на базе, которое должно быть 0,1 Вольт для германиевых транзисторов (П, МП, ГТ, 1Т) и 0,5 Вольт для кремниевых транзисторов (КТ, 2Т). Микрофоном может служить любой головной телефон. Головной телефон ВФ1 ТОН – 2 сопротивлением 1600 Ом.

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 8 показана монтажная схема УЗЧ-1. Электрические соединения производятся намоткой жилы медного провода на выводы деталей. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 9 Вольт и проверить

усилитель на работоспособность. В головном телефоне должны не громко, но отчётливо слышны слова, произносимые в микрофон.

После проверки, головные телефоны смонтированных усилителей, соединяются между собой параллельно двухпроводной линией связи, и учащиеся могут разговаривать между собой (осуществляется так называемая дуплексная связь).

#### Лабораторно-практическое занятие № 5.

Усилитель звуковой частоты на двух транзисторах – переговорное устройство

##### *Принцип работы*

На рисунке 9 показана электрическая схема двухкаскадного усилителя звуковой частоты (далее УЗЧ-2). Работает схема следующим образом. На транзисторе VT1 собран предварительный усилитель напряжения звуковой частоты (далее ЗЧ), Транзистор VT2 является одновременно усилителем напряжения и мощности ЗЧ, нагрузкой которого является головной телефон BF1. Переключатель SB1 нажимного типа, при нажатии на кнопку переключателя коллектор транзистора VT2 (выход УЗЧ) соединяется через резистор R4, замкнутые контакты переключателя SB1, через обмотку динамического микрофона BM1 со входом усилителя, собранного на транзисторе VT1. Этим включением создаётся положительная обратная связь, УЗЧ превращается в генератор ЗЧ, раздаётся тоновый сигнал частотой 1000 Гц из головного телефона. При отпускании кнопки переключатель SB1 возвращается в исходное состояние и подключает микрофон SB1 к общему выводу (эмиттер VT1). Микрофон BM1 преобразует механические колебания в электрический сигнал, который через конденсатор C1 поступает на базу транзистора VT1 и усиливается. Усиленный сигнал ЗЧ с коллектора VT1 через конденсатор C2 поступает на базу транзистора VT2, ещё более усиливается и воспроизводится головным телефоном BF1 (тон-2 1600 ом), который преобразует электрический сигнал в механические колебания.

##### *Монтаж и испытание*

На рисунке 10 показана монтажная схема УЗЧ-2. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 9 Вольт и проверить усилитель на работоспособность. Сказать несколько слов в микрофон, которые должны громко прослушиваться в головном телефоне. Снять наушники и нажать на кнопку переключателя SB1, головной телефон

должен издавать хорошо слышимый звуковой сигнал частотой 1000 Гц.

Изготовить переговорное устройство для двух абонентов на базе смонтированных и проверенных УЗЧ-2, для чего соединить головные телефоны абонентов двухпроводной линией связи, как показано на рисунке 11, 12. Нажать кратковременно на кнопку SB1. Головные телефоны должны издать звуковой сигнал, второй абонент подключает питание и можно вести двустороннюю дуплексную связь, так же как при обычном телефонном разговоре.

#### Лабораторно-практическое занятие № 6.

#### Усилитель звуковой частоты на трёх транзисторах – слуховой аппарат

##### *Принцип работы*

Электрическая схема устройства показана на рисунке 13, представляет собой трёхкаскадный усилитель звуковой частоты на транзисторах VT1 – VT3. Все транзисторы включены по схеме с общим эмиттером. На транзисторах VT1 и VT2 собран усилитель напряжения, а на транзисторе VT3 – усилитель напряжения и мощности. Питание осуществляется напряжением 3 Вольта. Транзисторы кремниевые, структуры n-p-n, середина прямолинейного участка рабочей характеристики транзисторов обеспечивается базовым напряжением порядка 0,5 вольт. Необходимое напряжение на базах транзисторов подбирается резисторами \*R3, \*R6, \*R8. Электретный микрофон МКЭ- 332 конденсаторный с широким диапазоном частот от 30 до 20 000 Гц питается напряжением 3 вольта через резисторы R2, R1. Конденсатор C1 предотвращает самовозбуждение усилителя. Транзистор VT1 КТ3102 малошумящий, имеет высокий коэффициент усиления (до 1000).

Схема работает следующим образом. Звуковой сигнал от микрофона через разделительный конденсатор C2 поступает на базу предварительного усилителя VT1, усиливается и далее с коллектора VT1 через разделительный конденсатор C3 поступает на делитель R5, R6. Далее через конденсатор C5 поступает на базу второго усилителя, собранного на транзисторе VT2. Усиленный сигнал с коллектора транзистора VT2 через разделительный конденсатор C6 поступает на базу выходного каскада усилителя VT3, нагрузкой которого являются низкоомные головные телефоны. Усилитель мощности, собранный на транзисторе VT3, работает в режиме А, то есть на середине прямолинейного участка рабочей характеристики.

### *Монтаж и испытание*

На рисунке 14 показана монтажная схема УЗЧ-3. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 3 Вольта и проверить усилитель на работоспособность. Сказать очень тихо несколько слов, которые должны нормально прослушиваться в головных телефонах. Если усилитель будет возбуждаться, убрать возбуждение увеличением резистора R5.

Для слухового аппарата изготавливается корпус из пластика размером 6см x 6см x 2см, в котором размещается схема на печатной плате, держатель с двумя элементами питания по 1,5 вольта, включённые последовательно, микрофон, гнездо для головных телефонов и выключатель.

Преимущество данного слухового аппарата по сравнению с промышленными слуховыми аппаратами – очень низкий уровень шума, недостаток – большие габариты.

### Лабораторно-практическое занятие № 7.

#### Сигнализатор уровня воды

#### *Принцип работы*

Электрическая схема устройства показана на рисунке 15, представляет собой несимметричный мультивибратор, собранный на двух транзисторах различной проводимости, вырабатывает звуковой сигнал частотой 1000 Гц, когда вода достигает контактных выводов а, б.

Работает схема следующим образом. До включения питания конденсатор С1 разряжен, его внутреннее сопротивление равно нулю. При включении питания конденсатор С1 начинает заряжаться, цепь заряда: плюс источника питания, резистор R2, контакт б, вода, контакт а, резистор R1, конденсатор С1, динамик ВА1, минус источника питания. Транзистор VT1 в это время будет закрыт, так как сопротивление R1 и внутреннее сопротивление конденсатора в начальный момент заряда имеют небольшую величину, всё падение напряжения приходится на резистор R2 и сопротивление воды (порядка 10 кОм). Так как транзистор VT1 закрыт, то и транзистор VT2 тоже закрыт, потому что питание на базу VT2 подаётся через транзистор VT1. Когда конденсатор С1 зарядится, транзистор VT1 откроется и откроет транзистор VT2.

Начнётся разряд конденсатора С1 по цепи: от плюса левой обкладки, резистор R1, вода, резистор R2, переход эмиттер – коллектор открытого транзистора VT2, на правую обкладку

конденсатора. Одновременно от плюса питания через открытый транзистор VT2 электрический ток протекает через динамик на минус. После разряда конденсатора транзисторы VT1 и VT2 закрываются и процесс работы повторяется.

Данное устройство можно использовать на дачном участке при наполнении водой бочек или других емкостей. В квартире данное устройство может служить сигнализатором наполнения водой ванны.

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 16 показана монтажная схема сигнализатора уровня воды. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подсоединить два проводника длиной 10 см к выводам а и б, соединить между собой зачищенные выводы проводников а и б, и проверить сигнализатор на работоспособность. Устройство должно издавать звуковой сигнал частотой 1000 Гц. Опустить проводники а и б в стакан с водой. Динамик будет издавать тоновый сигнал.

При изготовлении сигнализатора для дачи или дома, понадобится пластмассовый корпус (готовый – мыльница), в котором размещается схема на печатной плате, батарейка «Крона», динамик и выключатель. Снаружи корпуса, с тыльной стороны крепится магнит или специальный кронштейн для установки на бочку или ванну, снизу устанавливаются два штыря или два винта диаметром 3,4 мм и длиной 5 – 7 см (выводы а и б). Штепсельный разъём для подключения питания – от разряженной батарейки «Крона», который аккуратно извлекается из её корпуса с помощью бокорезов.

### Лабораторно-практическое занятие № 8.

#### Фотореле – электронный сторож

#### *Принцип работы*

Электрическая схема устройства показана на рисунке 17 и работает следующим образом. На транзисторе VT1 собран эмиттерный повторитель, в базовую цепь которого включён фоторезистор R1. На транзисторе VT2 собран электронный ключ, коллекторной нагрузкой которого является электромагнитное реле K1. Контакты реле КК1 включают светодиод, имитирующий освещение. Чувствительность схемы можно изменять с помощью подбора сопротивления резистора R2.

Когда на фоторезистор R1 дневной свет не попадает (ночное время) его сопротивление велико, несколько десятков мегаом, транзистор VT1 закрыт, эмиттерный ток, протекающий через резистор R4 и падение напряжения на нём недостаточны для открывания

транзистора VT2. Транзистор VT2 закрыт, реле K1 обесточено, его контакты KK1 замкнуты, светодиод VD1 светится.

Под воздействием света в дневное время фоторезистор уменьшает своё сопротивление до десятков кОм, транзистор VT1 открывается, эмиттерный ток через резистор R4 увеличивается, падение напряжения на нём возрастает и становится достаточным для открывания транзистора VT2. Базовый ток транзистора VT2 увеличивается, соответственно увеличивается и его коллекторный ток и транзистор VT2 открывается, реле K1 срабатывает и контактами KK1 размыкает цепь питания светодиода VD1, светодиод гаснет.

С наступлением темноты процесс работы повторяется. Питание схемы осуществляется напряжением 18 Вольт. Чтобы уменьшить напряжение питания до 9-ти Вольт, необходимо вместо реле РЭС10 серии РС4524302 установить реле РЭС10 серии РС4524303 или реле РЭС15 303 серии, а сопротивление всех резисторов уменьшить в два раза.

Данное устройство может быть использовано в качестве электронного сторожа для дачи. Для этого необходимо убрать из схемы светодиод VD1 и резистор R5, а контакты реле KK1 использовать как выключатель сети 220 вольт, в цепь которого необходимо включить сетевую лампу мощностью 3 – 6 Ватт и радиоприёмник, настроенный на радиовещательную станцию. С наступлением сумерек в дачном домике включается свет и раздаётся звук радиоприёмника. Испытано, сторож работает безукоризненно. Нежеланный гость обычно потопчется на крыльце, послушает и уходит восвояси от греха подальше.

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 18 показана монтажная схема фотореле. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 18 Вольт, соединив два источника питания на 9 Вольт последовательно. При дневном свете светодиод светиться не должен. Закрыть фоторезистор R1 кусочком плотного, тёмного картона, светодиод загорится.

## Лабораторно-практическое занятие № 9. Акустическое реле времени на транзисторах

### *Принцип работы*

На первых трёх лабораторно-практических занятиях мы с вами решали проблемы независимого включения освещения с двух и более точек. С помощью электронных устройств задача проходного освещения решается очень просто. Одно из таких электронных устройств мы соберём на этом занятии. Принцип его работы описан ниже.

Электрическая схема акустического реле времени на транзисторах показана на рисунке 19, Устройство состоит из угольного микрофона ВМ1, таймера на транзисторе VT1, конденсаторе С2, резисторе R3, эмиттерного повторителя на транзисторе VT2 и электронного ключа на транзисторе VT3.

До появления звука все транзисторы закрыты, схема находится в ждущем режиме. При появлении звука электрический сигнал с микрофона ВМ1 через конденсатор С1 поступает на базу транзистора VT1 и открывает его. Конденсатор С2 заряжается, напряжение заряда поступает на базу транзистора VT2 и открывает его. Протекающий через него эмиттерный ток создаёт на резисторе R4 падение напряжения, которое через резистор R5 прикладывается к базе электронного ключа на транзисторе VT3. Транзистор VT3 открывается, светодиод VD1, включённый в его коллекторную цепь, загорается.

После прекращения звука начинается разряд конденсатора С2 через резистор R3. После разряда конденсатора С2, транзисторы VT2 и VT3 закрываются, светодиод VD1 гаснет, схема переходит в ждущий режим.

Ёмкость конденсатора С2 и сопротивление резистора R3 определяют длительность свечения светодиода. Для включения освещения с помощью сетевой осветительной лампы на 220 Вольт, необходимо вместо светодиода включить обмотку реле (РЭС10 или РЭС15 серии 303), а контакты реле использовать для включения светодиодной лампы от сети 220 Вольт. С помощью резистора R6 подбирается номинальный ток свечения светодиода или ток срабатывания реле.

### *Монтаж и испытание*

На рисунке 20 показана монтажная схема акустического реле времени на транзисторах. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 9 Вольт. Хлопнуть в ладоши, загорится светодиод на 5 секунд, потом погаснет до следующего хлопка.

Лабораторно-практическое занятие № 10.  
Акустическое реле времени на микросхеме

*Принцип работы*

Электрическая схема акустического реле времени на цифровой микросхеме 1 К176ЛА9 показана на рисунке 21, Устройство состоит из угольного микрофона, ждущего мультивибратора, собранного на элементах DD1.1, DD1.2, инвертора на элементе DD1.3 микросхемы D1и электронного ключа на транзисторе VT1, нагрузкой которого является светодиод VD1, имитирующий освещение.

В исходном состоянии, когда звук отсутствует, на входах 1,2, 8 элемента D1.1 действует уровень логической единицы, соответственно на выходе этого элемента, выполняющего функцию логического умножения с инверсией, будет уровень логического нуля. Конденсатор C2 разряжен, на входе элемента DD1.2 действует логический ноль, а на его выходе логическая единица. Соответственно на входе DD1.3 будет единица, а на его выходе ноль. Транзистор VT1 закрыт, светодиод VD1 не горит.

Когда появляется звук, микрофон BM1 преобразует его в электрический сигнал (отрицательный импульс), который через конденсатор C1 поступает на объединённый вход 1,2 элемента DD1. На этом входе будет кратковременно действовать уровень логического нуля, а на выходе элемента DD1.1 кратковременно появляется логическая единица, которая через разряженный конденсатор C2 передаётся на вход инвертора DD1.2, на его выходе появляется ноль, который поступает на вход 8 элемента DD1.1 и объединённый вход 11,12,13 элемента DD1.3. На выходе инвертора DD1.3 появляется уровень логической единицы, транзистор VT1 открывается, светодиод VD1 загорается и продолжает гореть во время заряда конденсатора C2.

Начинается заряд конденсатора C2 от плюса (уровень логической единицы на выходе элемента DD1.1) через конденсатор C2, резистор R4 на минус источника питания (корпус). Время заряда зависит от ёмкости конденсатора C2 и сопротивления резистора R4. Когда конденсатор C2 зарядится, на входе инвертора DD1.2 будет ноль, на его выходе единица. Соответственно на входе 8 элемента DD1.1 и объединённом входе 11,12,13 элемента DD1.3 будет единица, а на выходах элементов DD1.1 и DD1.3 будет действовать уровень логического нуля. Светодиод VD1 гаснет, конденсатор C2 начинает разряжаться от плюсового вывода через выход элемента DD1.1., корпус, резистор R4, минусовой вывод C2. После разряда

конденсатора С2 схема устанавливается в исходное состояние, то есть в режим ожидания (до появления звука).

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 22 показана монтажная схема акустического реле времени на микросхеме. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание 9 Вольт, красный провод к плюсу, чёрный к минусу. Быть очень внимательным при подключении питания, если перепутать полярность питания, микросхема сразу выходит из строя. Хлопнуть в ладоши, если схема собрана правильно, то загорится светодиод на 5 секунд, потом погаснет до следующего хлопка.

### Лабораторно-практическое занятие № 11. Акустический выключатель на микросхемах

#### *Принцип работы*

Электрическая схема акустического выключателя показана на рисунке 23, Устройство состоит из следующих основных узлов: электретного микрофона, микрофонного усилителя на транзисторе VT1, формирователя импульса управления на элементах DD1.1 – DD1.3, микросхемы (далее сокращённо ИМС – интегральная микросхема) D1 K176 ЛА9, которая включает в себя три элемента ЗИ-НЕ, D-триггера на ИМС D2 K176 ТМ1 (два D-триггера), электронного ключа на транзисторе VT2.

В исходном состоянии, когда нет звука, на прямом выходе ИМС D2 (вывод 1) действует уровень логического нуля, D-триггер находится в нулевом состоянии, транзистор VT2 закрыт, светодиод VD1 не горит.

При появлении звука, электрический сигнал с микрофона через конденсатор С1 поступает на базу усилителя VT1, усиливается, и через конденсатор С2 поступает на объединённый вход 1,2 ждущего мультивибратора, собранного на элементах DD1.1, DD1.2. Подробно принцип работы ждущего мультивибратора описан в лабораторно-практическом занятии №10.

С выхода ждущего мультивибратора (вывод 6 DD1.2) сформированный управляющий импульс поступает на инвертор DD1.3, а с выхода инвертора на вход синхронизации ИМС D2 (вывод 3 ИМС D2). Триггер переключится в единичное состояние, на его прямом выходе (вывод 1) появится уровень логической единицы, который через резистор R8 подаётся на базу VT2. Транзистор открывается, светодиод VD1 загорается.

При повторном появлении звука триггер переключается в противоположное состояние, светодиод погаснет

Инверсный выход ИМС D2 соединён с его информационным входом, поэтому он работает в счётном режиме (при подаче управляющего импульса на вход «С» триггер переключается в противоположное состояние).

Если необходимо управлять осветительной лампой от сети 220 вольт, вместо светодиода установите реле РЭС9 или РЭС10 303 серии и подберите резистор R9 (уменьшите его сопротивление процентов на 70).

#### *Монтаж и испытание*

На рисунке 24 показана монтажная схема акустического выключателя на микросхемах. Произвести соединения выводов деталей в соответствии с монтажной схемой. Подключить питание и проверить работоспособность схемы для чего хлопнуть в ладоши. Светодиод загорится, хлопнуть повторно, светодиод погаснет.

#### Спортивно-техническое мероприятие «Юный связист»

Для подготовки и проведения этого мероприятия необходимо изготовить симплексное переговорное устройство на два абонента. Принципиальная и монтажная схемы этого устройства показаны на рисунках 25, 26. Схема работает следующим образом. Динамик ВА1 служит микрофоном в режиме «Передача» и громкоговорителем в режиме «Приём». Переключатель SB1 нажимного типа. Для вызова абонента №2, абонент №1 переводит устройство в режим «Передача», для чего нажимает на кнопку SB1 и говорит в динамик, Речевой электрический сигнал с динамика поступает на базу усилителя напряжения ЗЧ, собранного на транзисторе VT1, усиливается и с переменного резистора R2 через C5 поступает на вход усилителя мощности, собранного на ИМСА1.

С выхода усилителя мощности (вывод 4 ИМСА1) через конденсатор C9 усиленный речевой сигнал через контакты переключателя SB1 поступает на белый провод в линию связи, а далее на динамик второго абонента. Одновременно в режиме «Передача» через вторую пару контактов переключателя SB1 подаётся питание +9Вольт на УЗЧ абонента №1. При нажатии на кнопку переключателя SB1 абонент говорит. При отпускании кнопки – слушает второго абонента. Аналогично работает и второй абонент.

На рисунке 27 показана функциональная схема симплексной двухсторонней связи, которая выдаётся каждому абоненту. Оборудуются две точки связи на расстоянии 150 – 200 метров друг от

друга. Одна в лесном массиве рядом с тропинкой, другая на главной поляне. Между ними прокладывается двухпроводная линия связи полевым кабелем, на один провод которого с обоих концов наматывается белая изолента для обозначения цвета провода.

В спортивно-техническом соревновании могут участвовать несколько команд, состав которых подбирается самими участниками. Капитанами команд назначаются старшеклассники. Команда придумывает себе позывной, например «Берёза» или «Сосна».

Участник первой команды, подготовив всё необходимое и уложив в рюкзак, готовится к старту. В рюкзаке должно быть: 1) переговорное устройство с тремя выведенными и зачищенными от изоляции концами отрезков проводов красного, чёрного и белого цвета; 2) блок питания на +9 Вольт с двумя зажимами красного и чёрного цвета, 3) функциональная схема двухсторонней симплексной связи.

Второй комплект связи готовится капитаном команды для стационарного оборудования. Когда участник и капитан готовы, судья даёт команду «Старт» и включает секундомер. Участник первой команды бежит с рюкзаком по тропинке к точке связи в лесном массиве, подключает по функциональной схеме переговорное устройство и обеспечивает связь с капитаном, который за это время подключает к линии связи свой комплект переговорного устройства. Связь должна обеспечиваться следующими словами участника, например: «Я «Берёза», как слышите, приём». Ответ капитана: «Берёза, слышу нормально, конец связи». После этих слов участник команды демонтирует собранную схему, укладывает комплект в рюкзак, бежит назад к капитану и выкладывает из рюкзака содержимое. Судья фиксирует и записывает время первого участника.

Второй участник по команде «Старт» укладывает комплект в рюкзак и бежит на точку связи. Собранный комплект капитана не демонтируется. Последним из своей команды бежит капитан. На втором комплекте связи его заменяет один из членов команды. Судьей и его помощниками фиксируется и записывается время, затраченное на обеспечение связи каждым участником и всей командой в целом.

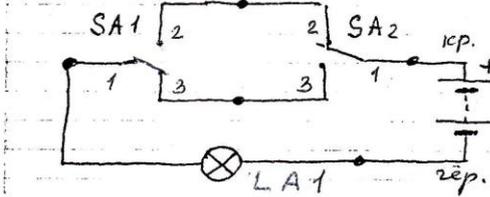
После подсчёта времени капитан 1-й команды демонтирует схему своей точки связи. Готовится к старту вторая команда и повторяет действия 1-й команды.

В заключении подводятся итоги, определяются победители в личном и командном зачёте. Победители награждаются на торжественной линейке.

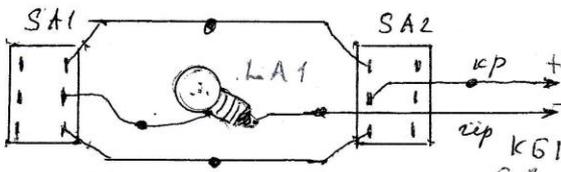
# ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ И МОНТАЖНЫЕ СХЕМЫ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

## Электрические и монтажные схемы электронных устройств

Независимое включение освещения с двух точек

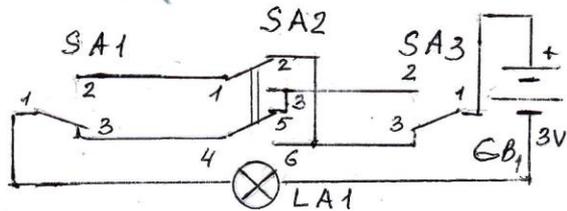


Электрическая схема. Рис.1

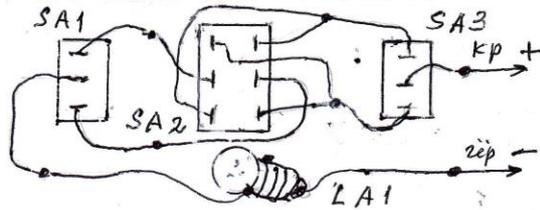


Монтажная схема. Рис.2

Независимое включение освещения с трёх точек

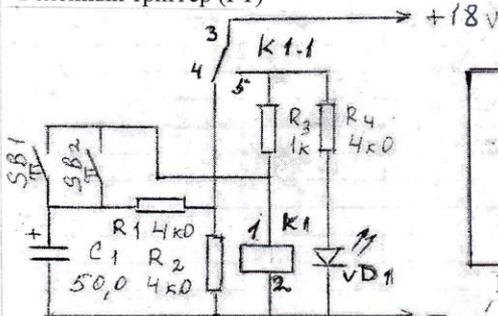


Электрическая схема. Рис.4

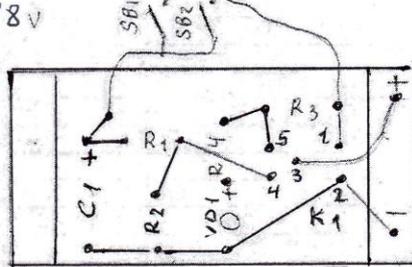


Монтажная схема. Рис.3

Релейный триггер (РТ)

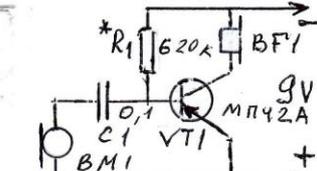


Электрическая схема РТ. Рис.5

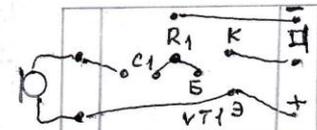


Монтажная схема РТ. Рис. 6

схема УЗЧ-1

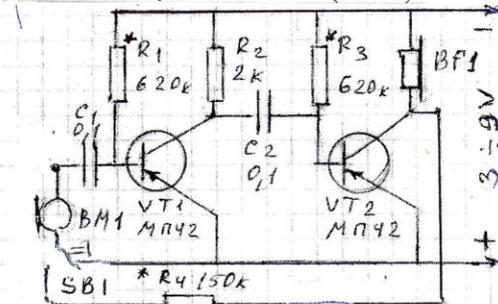


Электрическая схема Рис.7

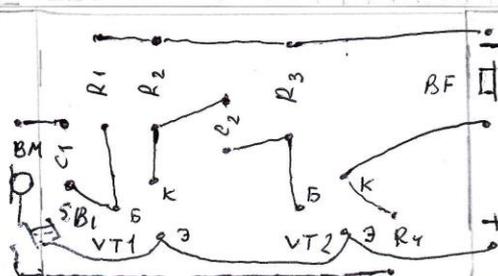


Монтажная схема УЗЧ-1. Рис.8

Усилитель звуковой частоты (УЗЧ-2)

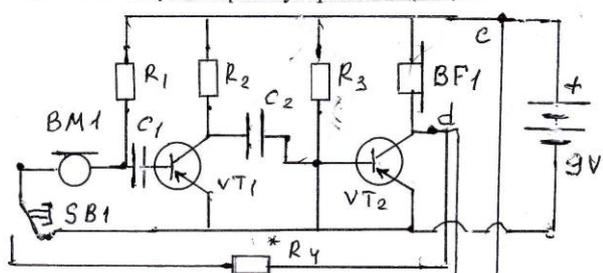


Электрическая схема УЗЧ-2. Рис.9

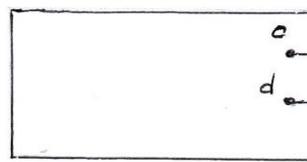


Монтажная схема УЗЧ-2. Рис.10

УЗЧ 2 – переговорное устройство (ПУ)

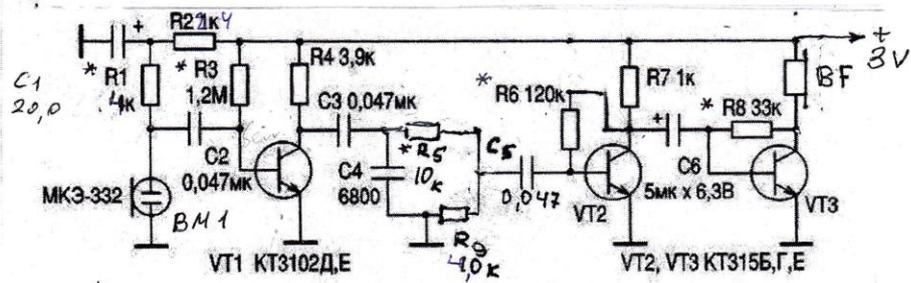


Абонент №1 ПУ. Рис.11



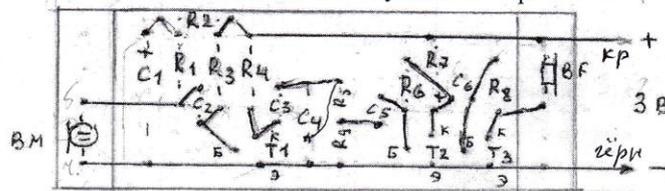
Абонент №2 ПУ. Рис.12

Электрические и монтажные схемы электронных устройств

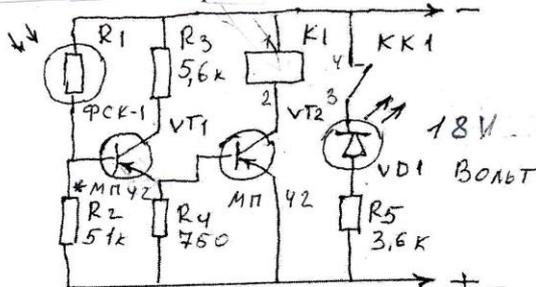


Электрическая схема УЗЧ-3- слуховой аппарат. Рис.13

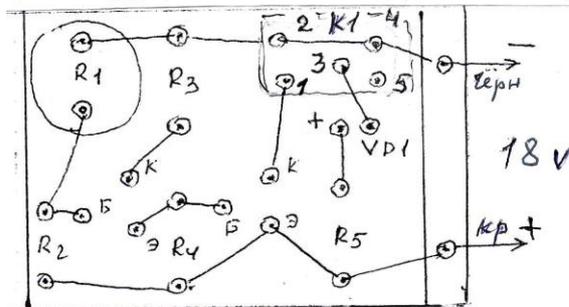
Монтажная схема УЗЧ-3- слуховой аппарат. Рис.14



Фотореле

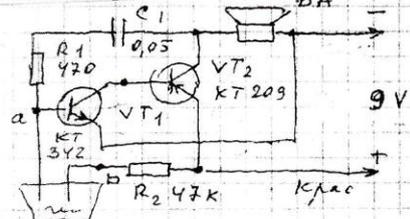


Электрическая схема фотореле. Рис. 17

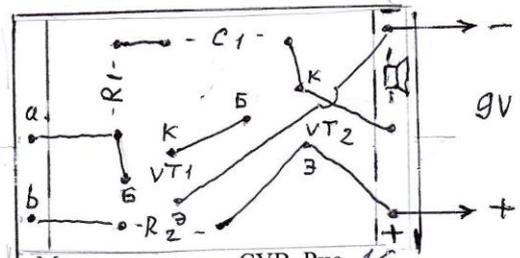


Монтажная схема фотореле. Рис. 18

Сигнализатор уровня воды (СУВ)

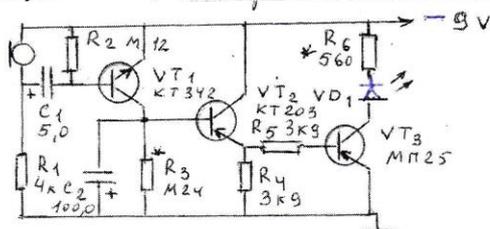


Электрическая схема СУВ. Рис. 15



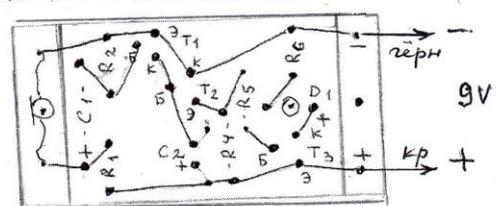
Монтажная схема СУВ. Рис. 16

Акустическое реле времени на транзисторах



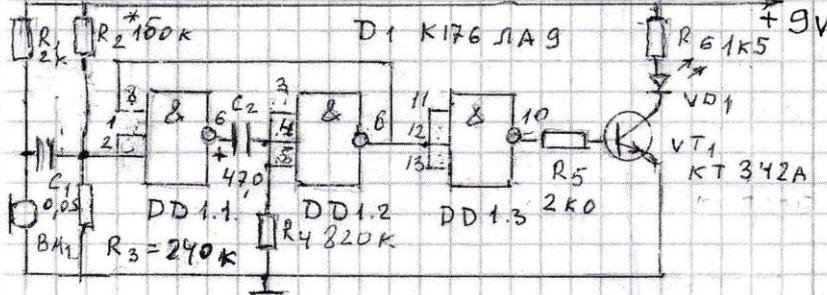
Электрическая схема Рис.19

Акустическое реле времени на транзисторах

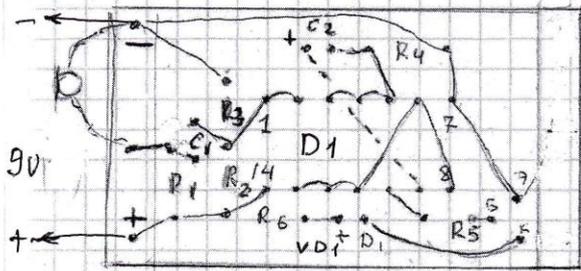


Монтажная схема Рис. 20

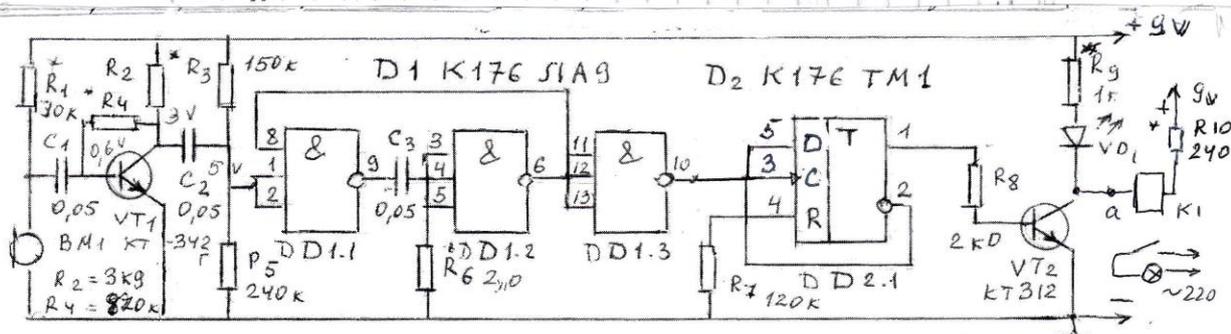
## Электрические и монтажные схемы электронных устройств



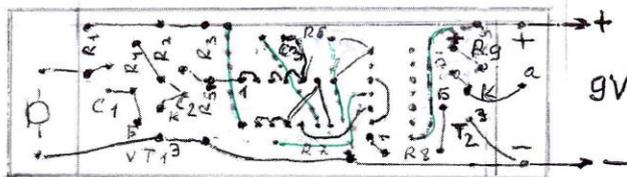
Электрическая схема акустического реле на ИМС. Рис. 21



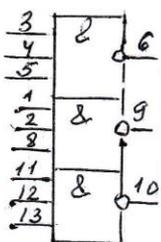
Монтажная схема акустического реле на ИМС Рис. 22



Электрическая схема акустического выключателя на ИМС Рис. 23

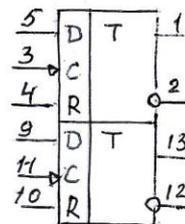


Монтажная схема акустического выключателя на ИМС Рис. 24



K176JA9

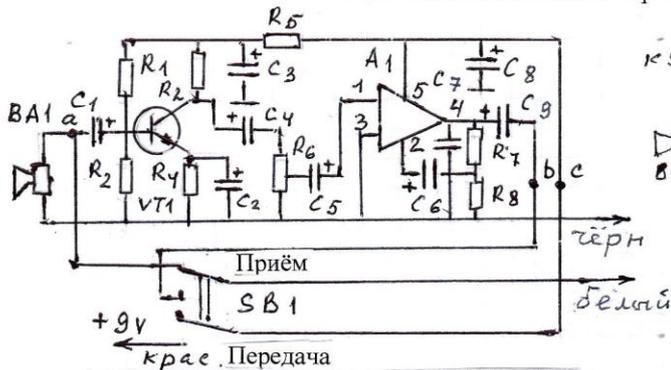
Микросхемы 176 серии имеют положительную логику при положительном питании. Уровень логического нуля менее 0,5 Вольт, уровень логической единицы от 3,5 до 9 Вольт. Питание: 14-й вывод плюс, 7-й вывод минус. K176JA9 имеет 3 элемента 3-И-НЕ, которые выполняют функцию логического умножения с инверсией. K176TM1 два D-триггера/ D – информационный вход, C – вход синхронизации, R – вход установки триггера в нулевое состояние. Т-триггер - это D-триггер в счётном режиме, когда вход D и инверсный выход соединяются вместе.



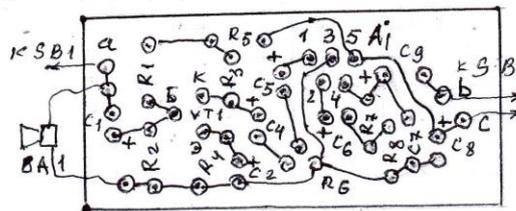
K176TM1

## Электрические и монтажные схемы электронных устройств

Усилитель для симплексного переговорного устройства



Электрическая схема усилителя ПУ Рис 25



Монтажная схема усилителя ПУ Рис. 26

$R_1, R_2$  240к,  $R_3$  10к,  $R_4, R_5$  2к,  $R_6$  10к,  $R_7$  220,  $R_8$  2,2 ом.  
 $C_1, C_2, C_3, C_4, C_5, C_8$  4,7-10,0,  
 $C_6$  100,0,  $C_7$  0,33,  $C_9$  470,0

$VT1$  мпзвв,  $A1$  К77УН14,  $\square$  0,5вт.

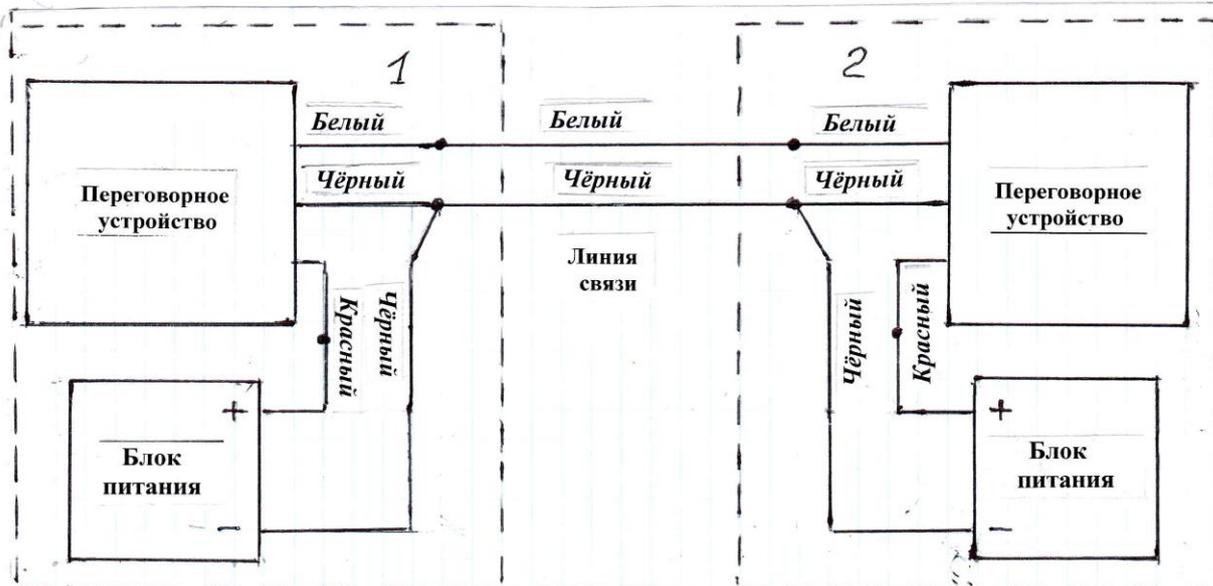


Рисунок 27

Схема двухсторонней симплексной связи

### Графическое и буквенное обозначение деталей применяемых в учебном пособии

Выключатель SA SB	Переключатель SA SB	Лампа накаливания LA	Реле и его контакты K KK	Аккумулятор GB
Конденсатор C	Конденсатор перем. C	Резистор постоянн. R	Резистор перемен. R	Фоторезистор R
Светодиод VD	Диод VD	Фотодиод VD	Микрофон BM	Головной телефон BF
Динамик BA	Транзистор п-р-п Б К Э	Транзистор р-р-п Б К Э	ИМС цифровая. D	ИМС аналоговая A

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. БСЭ, 2-е издание, М, 1950, т. 2. – 656 с.
2. Брэгг Поль. Формула совершенства / П. Брэгг. – СПб, 1997. – 384 с.
3. Губочкин П.И. Психология формирования сознательной трезвости. Ярославль, 2010. – 287 с.
4. Газета «Дуэль». – №19. – 2003. Статья «Корзина».
5. Газета «Труд». – 05.10.2007.
6. Зверев А.А. Инструкция по освобождению от особо опасного вида социального паразитизма / А.А. Зверев. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2021. – 204 с.
7. Загумённый В.А. Уроки Трезвости : учебное пособие для учащихся, родителей и учителей / В.А. Загумённый; ред. Р.В. Распопов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2016. – 142 с.
8. Загумённый В.А. О важных моментах в работе с учащимися и их родителями по формированию трезвых убеждений. Практические рекомендации / В.А. Загумённый // Трезвость – необходимое условие устойчивого развития человечества : материалы XV Международной научно-практической конференции ОД «Союз УСТ «Трезвый Урал» (г. Тюмень, 24-25 февраля 2017 г.). – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2017. – С. 38-51.
9. Исследования фармацевтической компании «Glaxo Smith Kline» <https://www.youtube.com/watch?v=qHDhMkwJeMM>.
10. Карр Аллен. Лёгкий способ бросить курить. [http://lib100.com/book/easy\\_way\\_to\\_stop\\_smoking](http://lib100.com/book/easy_way_to_stop_smoking).
11. Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме : Избранные труды / сост. В.С. Воробьев. – М.: Медицина, 1988. – 304 с. <http://www.booksmad.com/narkologiya/10-klassiki-russkoj-mediciny-o-dejstvii-alkogolya-i.html>.
12. Маюров А.Н. Известные трезвенники мира. Энциклопедия / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров, М.Я. Маюров. – Н. Новгород: ООО «Стимул-СТ», 2018. – 994 с.
13. Мендельсон А.Л. Учебник трезвости / А.Л. Мендельсон. – СПб.: Типография Алекс.-Невск. общества трезвости, 1913. – 151 с.
14. Напиток «Red Bull» состав. <https://www.magicworld.su/o-vrednom/1131-red-bull-vred.html>.
15. Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение : обучающая программа по здоровьесбережению и навыкам здорового

образа жизни / Е.В. Богословская [и др.]. – 2-е изд. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2018. – 218 с.

16. Огородникова И.П. С Трезвостью по дороге добра : учебно-методическое пособие для преподавателей уроков Трезвости / И.П. Огородникова; ред. Р.В. Распопов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2016. – 142 с.

17. Список долгожителей планеты, земли, мира и России. [http://secrety-dolgoletiy.ru/prodolzhitel\\_nost\\_zhizni/dolgozhiteli](http://secrety-dolgoletiy.ru/prodolzhitel_nost_zhizni/dolgozhiteli).

18. Толстой Л.Н. Пора опомниться / Л.Н. Толстой // Полное собрание сочинений : в 90 т. – М.: Гос. изд-во «Художественная литература», 1935. – Т. 26. – С. 443-445.

19. Успенский С.Е. Школа трезвости : популярный учебник трезвости для начальных училищ / С.Е. Успенский. – М., 1914. – 128 с.

20. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках / Ф.Г. Углов. – М., 2004. – 104 с.

21. Форд Г. Моя жизнь, мои достижения / Г. Форд; пер. Е.А. Бакушева. – Минск: Попурри, 2004. – 352 с.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Загумённый Владимир Афанасьевич, член Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень».

Владимир Афанасьевич в 1969 году закончил Куйбышевский авиационный техникум, а в 1986 году - исторический факультет Тюменского государственного университета. Работал в системе профтехобразования, вел радиотехнический кружок в гимназии №1 г. Тюмени. Его воспитанники участвовали в олимпиадах, конкурсах и были неоднократными призёрами различных выставок технического творчества и конкурсов «Шаг в будущее».

Провёл на общественных началах свыше 1800 уроков Трезвости в учебных заведениях города Тюмени, Тюменской области и в других регионах России, является соавтором обучающей программы по здоровьесбережению и навыкам здорового образа жизни «Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение» (2011 г.). За время работы в качестве члена Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» В. А. Загумённый внес весомый вклад в разработку методики преподавания теории Трезвости и распространение знаний о Трезвости среди учащихся, студентов, родителей.

*Научно-популярное издание*

**Загумённый Владимир Афанасьевич**

**О ТРЕЗВОСТИ УСТАМИ ДЕТЕЙ.  
УРОКИ ТРЕЗВОСТИ  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ,  
ОТЗЫВАХ И СОЧИНЕНИЯХ**

**Редакционная коллегия:**

**Р. В. Распопов (отв. редактор), А. А. Зверев.**

12+

**Контакты для связи с автором:**

e-mail: [zva-1950@mail.ru](mailto:zva-1950@mail.ru), тел.: +7-922-043-0589

**Контакты для связи с издательством:**

e-mail: [info@trezvayatyumen.ru](mailto:info@trezvayatyumen.ru), тел.: +7-905-820-5283

ISBN 978-5-6044694-5-3



Подписано в печать 31.01.2023. Формат 60x84/16. Усл.-печ. л. 18,5.

Тираж 300 экз. Заказ № 576.

Отпечатано в ООО «Молот»  
625014, г. Тюмень, ул. Чекистов, 32а.