

Калінчук Ф. М.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ТВЕРЕЗОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

*Аналізуються проблеми тверезого, здорового способу життя та результати проведеної роботи з викладання собріології – науки про тверезу людину та суспільство в цілому. Аналіз проблем виявляє необхідність проведення психолого-педагогічних досліджень у галузі здорового способу життя учнівської та студентської молоді та обґрунтування відповідних рекомендацій.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, собріологія, фізичне та духовне здоров'я, шляхи розвитку здорового способу життя у майбутніх фахівців

*Анализируются проблемы трезвого, здорового образа жизни и результаты проведенной работы из преподавания собриологии – науки о трезвом человеке и обществе в целом. Анализ проблем обнаруживает необходимость проведения психолого-педагогических исследований в отрасли здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи и обоснования соответствующих рекомендаций.*

**Ключевые слова:** здоровий образ жизни, собриологія, фізичне та духовне здоров'я, шляхи розвитку здорового образу життя у майбутніх фахівців

*The problems of sober, healthy way of life and the results of the work done in teaching of sobriology – the science of a sober man and society on the whole are analyzed. The analysis of the problems reveals the necessity of conducting the psychological and pedagogical researches in the sphere of healthy way of life of students' and pupils' young people and grounding the corresponding recommendations.*

**Keywords:** healthy way of life, sobriology, physical and spiritual health, ways of the development of healthy way of life in the prospective specialists

Незадовільний стан здоров'я українського народу є реальною загрозою для майбутнього нашої держави та її національної безпеки. Неабияке занепокоєння викликає стан духовності і фізичного здоров'я у дітей та молоді. Вкрай небезпечним є суцільна алкоголізація дітей та молоді. Вочевидь, формування алкогольної залежності відбувається

в суспільстві в конкретних соціальних групах, і тому алкоголізація особистості є специфічним проявом загального процесу соціалізації, а її розгляд має проводитись з точки зору врахування соціальних, психолого-педагогічних закономірностей.

Філософський аналіз феномена здоров'я людини розглядається у працях Е. М. Кудрявцева, Ю. П. Лісіцина, Л. П. Сущенко; медико-біологічний рівень викладено в дослідженнях М. М. Амосова, В. І. Войтенко, З. М. Шкиряк-Нижник; соціально-педагогічний представлено у роботах В. П. Петленко, Д. А. Изуткіна, Л. Г. Матроса та ін. Загальними теоретичними передумовами для розв'язання нами цієї проблеми стали дослідження соціально-психологічних чинників соціалізації особистості (Г. Лебон, Г. Тард, В. М. Бехтерев, Є. С. Кузьмін, В. М. Куліков, В. В. Новіков, В. Є. Семьонов, Г. Клоус та ін.).

Залишаються недостатньо вивченими і не мають широкого застосування ідеї провідних учених (І. М. Сеченова, І. П. Павлова, Н. Є. Введенського, Ф. Г. Углова, Г. А. Шичка, О. М. Маюрова, В. М. Ловчева та ін.) про впровадження в суспільстві культури здорового способу життя [1–5].

Утім, алкогольна залежність формується зазвичай за допомогою спілкування, несе на собі відбиток міжособистісних, групових і міжгрупових взаємодій. У ній відображаються культурні стереотипи і феномени, але психолого-педагогічний та соціально-психологічний аспект формування алкогольної залежності ще не став предметом спеціальних наукових досліджень. Саме тому пошуки оптимального вирішення проблеми здорового способу життя в педагогіці продовжуються. Провідні науковці в галузі медицини, педагогіки, психології перебувають в постійному пошуку оптимального варіанту покращення духовного, морального, фізичного здоров'я в суспільстві. Потрібно зауважити, що завжди існували та існують причини, які не дають правильно побудувати процес формування здорової особистості і суспільства.

Відтак, актуальним постає організація навчально-виховних заходів, які спрямовані на формування у студентів знань та навичок здорового способу життя.

Саме тому **метою** статті є аналіз та обґрунтування шляхів розвитку здорового способу життя у майбутніх фахівців.

Займаючись практичною діяльністю у сфері виховання, думаю варто розповісти про одне із своїх практичних занять і поділитися враженнями від роботи, яка охопила близько п'ятисот студентів одного із провідних університетів України.

Хочу сказати, що люди, як правило, однаково сприймають теорію тверезості, духовності та моральних принципів. Як дорослі, так і молодь по-різному реагують на отриману інформацію. Ми умовно поділили всіх своїх слухачів на чотири групи (незалежно від освіти, соціального статусу, вченого ступеня, займаної посади тощо), а саме за сприйняттям собріології як науки про тверезе, духовно-моральне життя.

Під час проходження семінарських занять людина має свідомо вибрати, чи долучитися їй на практиці до тверезого способу життя. Це не так легко сприйняти, адже майже всі молоді та дорослі люди вже сформували певний життєвий світогляд, який витворив їхній спосіб життя. Він сформувався під впливом певних знань, які дали їй переконання у виборі способу життя. Це вже, як то кажуть, “в крові” людини. Переважна більшість людей живуть майже однаково, перебуваючи в соціальній залежності від суспільного життя та одне одного, і рідко хто вирізняється серед усіх чимось незвичним. Практично все суспільство вражене алкогольною ідеологією, яку сповідують, за нашими висновками, 90-92% дорослих жінок та 93-95% чоловіків, майже аналогічна ситуація серед молоді. Трохи краща ситуація серед дітей, хоча навіть за таких обставин висновки ВООЗ невтішні, ми посідаємо перше місце у світі за рівнем алкоголізму. Алкогольна проблема в країні має вигляд глобальної катастрофи, якої не було впродовж минулих тисячоліть. За останніх декілька десятиріч років залежність від алкоголю та кількість випитого зросла в десятки разів.

Запила вся країна, дорослі і діти, чоловіки і жінки. Якщо дітей та жінок ще стримувала горілка, то перед шаленою пропозицією шампанського, пива, 8% коли, вина діти та жінки просто не встояли і масово стали реалізовувати алкогольну програму через так зване “культурне пиття” і відсутність будь-якого захисту як з боку Держави, так і з боку алкоголізованого суспільства.

Ті, хто досконало ознайомився з програмою собріології, знають, про що йдеться. Трохи краща ситуація з курінням, як-не-як цю шкідливу звичку люди більше засуджують, та й державні мужі, здавалося б, більше приділяють уваги цій проблемі. Щодо розпусти, яка успішно розвивається паралельно з кількістю випитого алкоголю та скуреного тютюну, то це все, разом узятє, уже є питанням національної безпеки.

Розпушта просто топить суспільство, збираючи врожай у вигляді депресій, самогубств, безпліддя, як жіночого, так і чоловічого, різних статевих хвороб, народження неповноцінного потомства, сирітства, всіляких збочень, ревнощів, розлучень, божевілля, аморальності, без-

духовності та інших негативних явищ, пов'язаних із цими та іншими шкідливими звичками.

Чому ж усі потуги освіти, медицини та всіх інших інстанцій, які так чи інакше беруть участь у вихованні дітей та молоді, є майже марними.

Усе це розшифровується доволі зрозумілим текстом на уроках собріології, де одразу ж даються дієві рекомендації для виправлення становища не тільки окремої людини, а й суспільства в цілому. Програма собріології чітка та науково обґрунтована, над нею працювало декілька поколінь видатних вчених зі світовими іменами: В. Бехтерев, І. Введенський, М. Павлов, І. Сеченов, Ф. Углов, Г. Шичко, О. Маюров, В. Жданов та багато інших.

Як же сприймається програма з "Культури здоров'я" різними людьми, починаючи з першого заняття. Для мене, як викладача, дуже важливо донести до аудиторії часто складну інформацію максимально просто і доступно. Близько 30-32% людей сприймають інформацію вже з першого заняття цілком нормально з розумінням. Це, як правило, люди високого морального та духовного рівня розвитку, які ведуть або хочуть вести максимально наблизений до пропонованого спосіб життя. Інколи складається враження, що подана інформація навіть минає їх свідомість і одразу лягає їм на душу і серце. Зазвичай, ці люди перебували в пошуку почутої інформації, для того щоб аргументувати свій вибір здорового способу життя, щоб захиститися від шкідливої алкогольної, тютюнової ідеології та ідеології розпусти, аморальності, інших негативних впливів.

На жаль, багато з цих людей вже до чогось долучилися через власну запрограмованість, будучи мало обізнаними, куштували алкоголь, пробували палити. Вони, як правило, шкодують про те, що не мали змоги раніше прослухати такі семінарські заняття. Але не втрачають надію позбутися негативу й активно працюють на заняттях. Часто люди цієї групи здатні прийняти тверезий, здоровий спосіб життя хоча б для того, щоб отримати можливість та моральне право бути особистим прикладом для інших.

Із такими людьми легко працювати, серце радіє, що ще є такі люди, незважаючи на потужне негативне зомбування з боку суспільства та ЗМІ. Вони починають глибоко усвідомлювати важливість ведення тверезого, здорового способу життя і свою значимість у суспільстві. Хоча, як вони самі зізнаються, на перше заняття йшли неохоче, ніби здогадуючись, що там їм будуть давати ті ж примітивні, засмічені знання, які давали в школі, можливо, наркологи, психологи чи професійно не підготовлені вчителі.

Саме тут ми маємо дякувати тим, від кого залежала обов'язкова присутність студентів на парах. Адже кому потрібні якісь там невідомі семінарські заняття з того, що, здавалося б, відоме всім із пелюшок.

Кожне заняття студенти першої групи сприймають із розумінням. Майже не ставлять запитань, хіба що індивідуально, на які обов'язково отримують відповідь. Уважніших слухачів, ніж ці люди, годі й шукати, вони зігрівають та надихають викладача, особливо на перших заняттях, які є доволі важкими в психологічному плані, адже проблеми, про які говорить викладач, дуже специфічні і на перший погляд мають сусуперечливий вигляд.

Наприкінці курсу багато хто саме з цих людей свідомо вибирав тверезе життя, хоча, на жаль, не всі. Але то право вибору людини.

Пропоную відгук людини з цієї групи, а таких відгуків близько ста п'ятдесяти:

*Шановний Федоре Михайловичу!*

*До цього курсу я цікавився психологією та багатьма духовними питаннями також. Але Ваша програма стала приємним відкриттям для мене. Вона є простою і водночас геніальною, це відразу захоплює. Висока аргументованість не може залишити байдужим до того, що тебе постійно оточує, а найголовніше те, що програма собріології є шляхом до істини, яка здатна зробити нас вільними.*

*Істинні знання завжди активні: щойно вони потрапляють всередину людини, відразу ж починають діяти, з часом спопеляючи набуті стереотипи.*

*Після прослуханих курсів я по-іншому став дивитися на "культурне пиття", ви відкрили мені загартування. І, нарешті, сходишки Шичка були для мене зовсім новими. Це одна із найкращих земних програм досягнення Царства Небесного.....*

*Микола.*

До речі, мені жаль, але цей хлопець ще не обрав тверезого життя.

Друга група слухачів, теж близько 40-42%, сприймає почуту інформацію не відразу. Часто намагається ставити запитання у досить доброзичливій формі і, що цікаво зазначити, хоче почути на нього логічну, правдиву відповідь. Рідко, але обережно заперечують, відчуваючи, що заперечення не зовсім правдиве, або не має під собою наукового підґрунтя чи звичайної логіки. Отримана інформація має бути ними дещо опрацьована, перш ніж визнати її за істину. Такі люди часто єднаються з першими, вони досить близькі за духом та типом мислення, але обережніші у висновках, особливо, якщо це стосується важливого вибору. Уважно слухають інформацію, з цікавістю ходять на заняття. Це доволі

легка група людей, але вони вже не дають розслаблятися. Вимагають більше та краще аргументувати подану інформацію. І хоча їх влаштовує більше логіка, ніж наукові дані, вони все ж таки цікавляться можливістю отримати додаткову інформацію з літератури, відео тощо.

Наприкінці занять близько половини таких слухачів здатні обрати тверезий спосіб життя, решта скаржиться на недостатню кількість занять, щоб стати свідомими тверезниками. І справді, якби було більше занять, то з цієї другої групи було б більше бажаючих докорінно змінити свої переконання щодо тверезого способу життя.

Досить багато відгуків і від цієї групи людей, ось один із них:

*Загальні враження від курсу хороші. Зараз досить важко усе це прийняти, оскільки воно кардинально суперечить загальноприйнятим нормам. Почула досить багато нової інформації або вже давно відомої, але розглянутої абсолютно під іншим кутом зору.*

*Навіть не здогадувалася про формування шкідливих програм ще в дитинстві і про те, що основною причиною того є саме батьки.*

*Цікаво було почути про відкриття Г. Шичка у фізіології, про абсурд "культурного пиття", якого просто не існує. А це саме те, що мені пропонують на кожному кроці навіть мої батьки. Я весь цей час була тверезником-стриманником і лише не пила, бо відчувала, що це не моє, але не могла того аргументовано пояснити. А тепер я можу стати і сподіваюсь, що стану свідомим тверезником.*

*Дякую Вам за цікаві заняття. Всього Вам найкращого!*

*Лариса.*

Третя група людей становить 10-13% у групі. Ці слухачі з перших почутих фраз сприймають інформацію про тверезе, морально-духовне життя через призму шаленої критики. Більшість з них замикаються в собі, про свої вподобання розповідають неохоче. Вони піддають сумніву майже все, що не збігається з їх переконаннями. Як правило, у цих людей замість запитань виникають суцільні заперечення, а коли вони ставлять запитання, то зазвичай бояться отримати логічну, правдиву відповідь. Дуже підозрілі до самого викладача як носія тверезого світогляду. На мою думку, у цих людей слабо розвинуте логічне мислення, і саме це не дає їм можливості отримати інформацію зіставити зі своїми знаннями і вибрати більш логічне та правильне. Крім того, спрацьовують власні амбіції, адже серед цих людей, як не дивно, багато формальних і неформальних лідерів. Часто вони бояться, що люди першої і другої групи, яким вони почасті нав'язують власні думки та власний спосіб життя, усвідомивши почуте, оберуть тверезе життя, залишивши їх у меншості.

Незважаючи ні на що, дуже вдячний цим людям, вони вдосконалюють викладача. Але це і наш головний біль, щоб ці люди відвідували заняття, не залишившись на самоті зі своїми амбіціями та примітивними знаннями про тверезий, здоровий спосіб життя. Саме тут важливим є обов'язковість відвідування занять якраз для того, щоб і амбіційні люди могли продовжувати пізнання альтернативної до їх переконань інформації. Практика показує, що з кожним заняттям враження у них змінюються на більш позитивні, або й зовсім позитивні. Програма з соبریології є цілісною, а педагогіка та психологія потребує саме логічної повноти і певної послідовності, щоб скласти підсумкове враження, а не нашпигувати людину хаотичною інформацією.

Найбільшою проблемою і навіть трагедією є відсутність когось із цих людей на занятті. Що ця людина, яка не допрацювала тієї логічної повноти, буде думати та говорити про існування тверезого світогляду, не важко здогадатися. Часто вони вдаються до спотворення почутої інформації, вперто трактуючи її на свій розсуд, інколи намагаючись переконати у своїх думках інших, навіть тих, хто разом з ними проходить заняття.

Спостерігати за цим дуже боляче, але ми знаємо, яким буде кінцевий результат для тих, хто відпрацює курс повністю. І якби не той щасливий, позитивний кінцевий результат, потрібно бути просто божівільним, щоб робити цю невдячну справу.

Такі люди не часто стають на шлях тверезого життя, для них це занадто короткий строк з п'яти занять, щоб змінити свій алкоголізований світогляд. Вони стають доволі обізнаними людьми і просто перестають бути проти тверезого життя. Але якщо так сталося, що вони все ж таки наперекір всякій статистиці обрали тверезе життя, то активності їхньої діяльності у пропаганді тверезості, духовності та моральності може позаздрити будь-хто.

Наступна група відгуків. Їх мало, але вони доволі важливі для мене:

*Шановний Федоре Михайловичу, можливо, Вас образив тон мого щоденника, пробачте. Нелегко було зламати гординю, я не сприймала Вас тому, що бачила якісь певні недоліки. Пробачте за студентський егоїзм.*

*Ви людина, що заслуговує на шану. Я слухала Ваші лекції з першої. Є речі, з якими я не погоджуюсь, але бачу, що багато що є абсолютно правильним. Я ніколи не була такою щирою, як ось тепер, і в цьому Ви мені допомогли. Тому прийміть мою подяку.*

*Від Вашої останньої лекції повіяло таким теплом, яке змогло розтопити лід мого серця. Я відчула, ніби я в церкві і переді мною не ви-*

*кладач, а отець, батько. Хоча Ви маєте сім'ю, проте маєте від Бога дар ставати рідним іншим.*

*Ви називаєте себе немудрим, проте Ваша мудрість у співчутті й любові до таких молодих людей, як я, і до таких людей, які заблукали в собі. Я не побачила у Вас поспіху чи критики до людей. Я ще не знаю до кінця, що це за наука, яку Ви нам пропагуєте, проте щиро вдячна Вам за те, що Ви до нас приїхали.*

*Ще раз пробачте мені, адже я відчула, що Вам було нелегко читати деякі речі, що були мною написані. Хай Бог благословить Вас і дасть ще більшої любові до людей і прощення їм багатьох гидких речей, що вони Вам пишуть. З щирим розкаянням і великою повагою до Вас*

*Олена.*

Четверта група найменша і становить всього 3-7%. Сказати, що ці люди категорично не сприймають тверезого життя та всього того, що з ним пов'язане, то не сказати нічого. Вся почута інформація сприймається абсолютно негативно. Велика образа здатна затьмарити розум цієї людини і тоді, що не говори, все не так. Така людина сидить, "як на голках", їй хочеться постійно заперечувати і прямо зараз. Але вона все ж розуміє, що не все здатна грамотно, логічно заперечити, користуючись соціально-побутовими аргументами, та й одногрупники мовчать. Таких людей відчуваєш усім своїм еством. Саме вони в групі є найпроблемнішими, і вся увага, енергія та знання спрямовані тільки на них.

Це люди, на яких найбільше чекаєш, найбільше за них молишся, щоб молитва дійшла до них, минаючи гордівливий, затьмарений сліпим внутрішнім протестом розум. У цих людей поміркованість захована за власними амбіціями. Їм страшно навіть подумати, що хтось може почути викладача і, не дай Бог, змінити себе, коли їм того не хочеться, адже, змінившись, люди стануть кращими, що ж тоді робити їм, із своїми амбіційними та п'яними переконаннями. На нашу думку, саме ці люди потребують найбільшої і невідкладної допомоги, але вони, на жаль, так не думають.

Серед них багато лідерів і не тільки неформальних. Дуже часто вони використовують свій авторитет, створюючи спротив проведенню курсів, шукаючи підтримки у третьої групи, яка більш здатна їх підтримати, особливо після першого заняття, коли ще не все зрозуміло. Слухачі першої та другої груп рідко їх підтримують, особливо після декількох занять, коли вже багато чого стає відомим і слухачі починають відрізнятися один від одного.



Рідко хто із четвертої групи приходить на наступні заняття, якщо то можливо пропустити. Намагаються після заняття підбурити інших студентів не ходити, бо краще, коли нас багато, або бодай ще хтось проти. Ці люди дуже активні і ще більше активізуються, шукаючи захисту своїм амбіціям серед однодумців (благо таких шукати не потрібно, це переважна більшість людей, не обізнаних на собріології).

Почасти такі слухачі курсу здатні спотворити (що часто і роблять) почуту на заняттях інформацію до невпізнання, на свою, звичайно, користь. Працюють підпільно, позаочі, боячись осуду, відчуваючи свою неправоту і не здатність захистити свої переконання, хоча мають на це не тільки право, але й можливість.

Але амбіції над усе, коли їхнє самолюбство травмоване інформацією, що не збігається з їхніми переконаннями. Рідко хто з них проходить курси до кінця, знову ж таки, якщо це не обов'язково. Прийшовши на чергове заняття, мовчки радію, якщо вже знаю і бачу цих людей. Коли такі люди проходить повний курс, для мене (вбачте мене, студенти перших трьох груп) найбільше свято. А якщо ще щось з кимось із цих людей трапиться і вона почне жити тверезо, то це взагалі диво!

Аналізуючи та підбиваючи підсумки проведеної роботи, слід зауважити таке:

- з самого початку, коли оголошується тема семінарського заняття, переважна більшість студентів чи дорослих людей, не сподіваючись почути щось нове та прогресивне, з неохотою йдуть на заняття, і це одна із перешкод донести до них інформацію з собріології;

- курс із собріології має бути обов'язковим, як частини валеології чи ОБЖ, адже ці предмети мають один із розділів, який безпосередньо стосується шкідливих звичок та морального виховання, а уроки християнської етики покликані прививати потяг до духовних цінностей;

- дуже важливим питанням є підготовка викладачів собріології. Саме вони, професійно володіючи мистецтвом тверезого життя, використовуючи власний досвід та особистий приклад, здатні долати соціально-побутові міфи про негативні звички і на достатньому рівні максимально переконливо доносити науково-обґрунтовану інформацію до слухачів.

Судячи з відгуків студентів, після завершення п'ятиденних занять досить великий відсоток тих, хто відпрацював заняття добросовісно, свідомо обирають тверезе, морально-духовне життя.

Але всі ці люди ще потребують морально-інформаційної підтримки для зміцнення Духу та тверезих переконань, щоб успішно протистояти

оточенню, яке не змінилося і має досить сильний негативний вплив навіть на тих, хто свідомо обрав тверезий спосіб життя. Решта, в тому числі категоричні та амбіційні, залишилися при своїх переконаннях, але вже не заперечують можливості жити тверезим, здоровим життям. Думаю їх вибір ще попереду, адже саме за них найбільше болить Душа, коли бачиш, до яких жахливих наслідків призводить вживання алкоголю, паління цигарок, розпуса та аморальний спосіб життя.

І насамкінець. Яскравим прикладом зміни світогляду щодо тверезого, здорового способу життя є відгук цього студента:

*Р. С. : Молодь – це прогресивна маса людей, яка не хоче жити за принципами старого життя, яка прагне демократії, свободи і є рушійною силою змін у суспільстві. Я належу саме до цієї групи людей і я теж зажадав змін у своєму житті, яке вважалося досить правильним, але, як виявилось пізніше, не аж настільки, як повинно було б. Сталося це після вивчення курсу "Культура здоров'я".*

*До цього я поєднував своє життя з вживанням алкоголю, розпусною, залучався також до цигарок, незважаючи, наскільки це шкідливо для здоров'я. Звичайно, я не жив так з раннього дитинства, але коли побачив, як живуть мої однолітки, друзі, почав долучатися до всього цього, не маючи прикладу якогось іншого життя..*

*Не відмовившись від першого келишка, я вже не міг відмовитися від другого, третього і т. д. Так, алкоголь став моєю основною проблемою, але тоді я цього ще не усвідомлював. З часом став заручником власної гордині. І хто знає, скільки б це так жив, можливо. і все життя?!*

*Переломним у моєму житті стало вивчення вищезгаданого курсу, на якому я пізнав антипод свого правильного життя – це тверезий спосіб життя. Я дуже радий, що сталося це ще в досить ранньому віці, у 17 років, коли я ще не був переконаний у тому, що живу досить правильно і не потребую жодних інновацій.*

*Звичайно ж, я міг би відмовитися від ідеї нового життя, але з першої лекції настільки проникся ідеями цього курсу, настільки був здивований викладеною інформацією, що відступати просто не мав права. Я усвідомив, що це та істина, яку я так довго шукав, але ніяк не міг знайти. Тоді, без жодних вагань, прийняв цю істину, повністю відкрив себе для неї. І коли я тверезо подивився на життя, яке зараз ведуть мої друзі, знайомі, рідні, яким я сам недавно жив, я взявся за голову і запитав у себе: "Невже ти справді хотів жити таким життям?". Звичайно ні, просто алкоголь затьмарив мій розум, мою свідомість, а найголовніше – совість. Адже совість – це регулятор вчинків кожної людини. Пригнічуючи совість, людина не усвідомлює, що вона робить,*

не відповідає за свої вчинки, дії, слова, які нерідко пригнічують інших.

Тверезий спосіб життя – це природний стан людини, який даний нам від Бога і яким ми повинні жити впродовж всього життя. Але в процесі свого розвитку люди поєднали своє життя з алкоголем, викликаючи стан сп'яніння (гіпоксії). Перебуваючи у такому стані, людина не бачить у тому нічого поганого. До того ж, людина переконає себе, що н'є рідко і мало, що нічого поганого від того, не буде. Але насправді все зовсім не так. Не залежно від Вашого бажання і від того знаємо ми про це чи ні, існує закон, за яким кожна людина, яка отримує себе алкоголем, обов'язково пройде шлях від малих доз до великих, від слабких наркотиків до сильніших. І зупинитися може не кожен. Тут діє ще один закон, не згадати котрого не можна: перше покоління починає пити, друге продовжує, а третє спивається. Вивіши ці закони, я подумав про свій рід, про себе і що буде з моїми дітьми, онуками, правнуками, коли я продовжу вживати алкоголь. А якщо це станеться, то чи доречно взагалі говорити про продовження роду? Це ще одна досить вагома причина для ведення тверезого життя.

Тепер я знаю, що зробив правильний вибір, і дуже радий цьому. Тепер я можу навчати інших жити тверезо, адже виховувати тверезість мають право лише ті, хто сам веде тверезий спосіб життя.

Тверезий спосіб життя – це перший крок до пізнання самого себе, це основа, на якій потрібно будувати свою сім'ю, своє майбутнє, народжуючи здорове потомство, будуючи здорове майбутнє свого роду.

Для цього мені потрібна одна-єдина кохана дружина, яка б любила і доповнювала мене, надихала на життєвий подвиг.

*Я живу тверезо!*

*З повагою Ваш студент Руслан.*

Я вірю в тверезу, здорову Україну, якщо у неї ще є такі сини!

## Література:

1. Введенский И. Н. Опыт принудительной трезвости / И. Н. Введенский. – Москва. Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915. – 32 с.
2. Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. – Л., 1991. – 60 с.
3. Углов Ф. Г. Самоубийцы / Ф. Г. Углов. – СПб. : Возрождение России. 1995. – 120 с.
4. Сборник статей священника Г. Петрова “Пьянство долой”. – Киев, 1991. – 86 с.
5. Собириология / Под ред. проф. А. Н. Маюрова. – Н. Новгород: Гладкова О. В., 2009. – 440 с.