**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**«БАРАНОВИЧСКАЯ РАЙОННАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»**

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. ЯНА ЧЕЧОТА**

**ОТДЕЛ БИБЛИОТЕЧНОГО МАРКЕТИНГА И РЕКЛАМЫ**

****

**Молодёжь –** тт

**Здоровье**

**Жизнь**

**Методические рекомендации**

**Новая Мышь, 2020**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**«БАРАНОВИЧСКАЯ РАЙОННАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»**

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. ЯНА ЧЕЧОТА**

****ОТДЕЛ БИБЛИОТЕЧНОГО МАРКЕТИНГА И РЕКЛАМЫ**

**Молодёжь –** тт

**Здоровье**

**Жизнь**

**Методические рекомендации**

**Новая Мышь, 2020**

ББК 78.32

М75

**Молодёжь. Здоровье. Жизнь. : Методические рекомендации по популяризации здорового образа жизни / ГУК «Барановичская районная централизованная библиотечная система», Отдел библиотечного маркетинга и рекламы ; сост. Т.М.Войтешик. — Новая Мышь, 2020. — 19 с.**

**М75**

Настоящие **методические рекомендации** призваны оказать помощь библиотекарям в организации массовой работы по популяризации здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Содержат формы, названия, тематику мероприятий, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании, ВИЧ/СПИД, табакокурения. Здесь же предлагаются сценарии массовых мероприятий, основные даты календаря ЗОЖ.

В работе над методическими рекомендациями использовались материалы сборника «Праздник в школе», журнала «Бібліятэка прапануе», интернет-сайтов.

**© ГУК «Барановичская РЦБС»**

**© Новая Мышь, 2020**

В понятие «здоровый образ жизни» входит: отказ от вредных привычек, поддержание морального, эмоционального и физического состояния человека, соблюдение правил личной гигиены и т.д.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что в последние годы в подростковой и молодёжной среде вредные привычки получили более широкое распространение, и молодые люди приобщаются к ним гораздо чаще в более раннем возрасте.

В связи с этим встаёт острая необходимость в профилактической воспитательной работе среди этой категории населения. Профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих проблем можно избежать, если у человека уже в раннем возрасте будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый образ жизни.

В этом несомненную роль играют библиотеки, как информационные и досуговые центры популяризации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек среди молодого поколения.

Библиотека, как информационный центр, должна предлагать новые книги и периодические издания, выпускать свою печатную информационную продукцию (информационные и рекомендательные списки литературы, указатели, памятки, книжные закладки, буклеты и т.п.).

Как досуговый центр, она занимается организацией свободного времени пользователей, проводит различные массовые мероприятия, разъясняющие преимущества здорового образа жизни, направленные на профилактику вредных привычек.

В данных методических рекомендациях приводятся формы мероприятий, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании, ВИЧ/СПИД, табакокурения. Здесь же предлагается и несколько сценариев массовых мероприятий.

**Задачи, формы и методы работы библиотек**

**по пропаганде здорового образа жизни и**

**профилактике вредных привычек**

Основными задачами библиотек по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений среди молодежи являются:

– пропаганда лучших произведений литературы, позволяющих сформировать нравственные ориентиры личности;

– систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя, ориентация на здоровый образ жизни;

– организация развивающего досуга детей, подростков и молодёжи;

– создание творческой, развивающей среды библиотеки, привлекательной для молодых читателей;

– поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени пользователей;

– взаимодействие библиотекарей, занимающимся профилактикой асоциальных явлений в молодёжной среде, с медицинскими, юридическими, педагогическими

Система библиотечной работы в помощь преодолению и профилактике асоциальных явлений должна традиционно базироваться на литературе, в которой убедительно излагается их пагубность, с активным использованием интернет-ресурсов.

Знания, необходимые пользователям для серьезного отношения к своему здоровью, сотрудники библиотек доносят с помощью таких методов работы с аудиторией, как наглядный, словесный, видео-метод.

**Наглядный** – это организация тематических уголков по здоровому образу жизни, различных видов книжных выставок, выставок рисунков, плакатов и т.д.

Темы:

*- «Молодёжь – здоровье – жизнь»*

*- «Повернись лицом к проблеме»*

*- «Эту траву лучше растоптать»*

*- «Ошибки подросткового возраста»*

*- «Человек и его пороки»*

*- «Наш друг – здоровье»*

*- «К здоровью с книгой»*

*- «Алкоголизм, курение, наркомания – как остановить это безумие?»*

*- «Мы красивые и сильные»*

*- «Здоровье — прежде всего»*

*- «Целебные растения вокруг нас»*

*- «Здоровье – бесценный дар»*

*- «Книга на службе здоровья»*

*- «В гостях у гигиены и кулинарии»*

*- «Спорт. Красота. Здоровье»*

*- «Книги убеждают в пользе ЗОЖ»*

Среди **словесных методов** популярны информационно-профилактические и диалоговые формы мероприятий. Например: *час компетентного мнения, дискуссия, круглый стол, беседа-диалог, беседа-диспут, спор-беседа, обзор-размышление, час (размышление, обсуждение, консультация, полезных советов, откровенного разговора), беседа-предупреждение, час любопытного факта, профилактический час, познавательная беседа (час, игра), дискуссионный час и др.*

Активно используются *интерактивные методы работы* с аудиторией *– ток-шоу, диспуты, тренинги, обсуждения, ролевые игры, диалоговые площадки*

В работе по данному направлению можно использовать такие формы как анкетирование, тестирование, интервьюирование, блиц-опросы и др. Например, *«Моё мнение о курении», «За здоровый образ жизни», «Ненормативная лексика – мода или пошлость?», «Что* *ты знаешь о здоровом образе жизни?», «Ваше отношение к своему здоровью»* и т.д.

В работе по популяризации здорового образа жизни в детской и подростковой среде необходимо иметь в виду, что все формы работы должны переходить в активные, с вовлечением подростков в обсуждение информации, её оценку. Такие формы мероприятий дают возможность участникам сформировать собственные убеждения и попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем.

Социокультурные формы профилактики включают также коллективные творческие задания и акции, направленные на пропаганду ценностей культуры здоровья. Молодёжные акции могут быть различной направленности: флешмобы, фотокроссы, фримаркеты и др.

В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями, организациями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Так привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными.

Практика работы библиотеки с подростками и молодежью по профилактике асоциальных явлений показала, что пользователями лучше воспринимаются мероприятия, насыщенные наглядным материалом, поэтому в любое библиотечное мероприятие включаются презентации и интерактивные игры.

**Видео-метод** предполагает показ видео-роликов, документальных фильмов, электронных презентаций, буктрейлеров и т.д.

В настоящее время все большее распространение получают **интерактивные методы** работы с аудиторией. Интерактивность означает способность взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с чем-либо (например, компьютером) или кем-либо (человеком). Для библиотекаря – это диалоговые формы работы, на которых пользователи учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и полученной соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми.

Существуют различные виды интерактивных методов, каждый их которых имеет определенную цель:

– передача знаний информации (лекции, мини-лекции, уроки, информационные часы);

– изменение отношения (дискуссии, ролевые игры, дебаты, диспуты, спор-часы);

– обучение социальным навыкам (тренинги);

– обмен взглядами на ту или иную проблему (беседы, обсуждения, диалоговые площадки).

Названные методы и формы профилактической деятельности могут быть дополнены в зависимости от особенностей аудитории и возможностей конкретной библиотеки.

**Профилактика алкоголизма**

В целях профилактики алкоголизма нужно донести до сознания подростка, какой вред может причинить алкоголь не только здоровью, но и психике, как может искалечить судьбу человека.

Названия мероприятий:

*«Саморазрушение человека»*

*«Помоги себе выжить!»*

*«Сделай выбор»*

*«Похититель рассудка – алкоголь»*

*«Вино вину творит»*

*«Алкоголь + табак = верная и ускоренная смерть»*

*«Спиртное – причина многих несчастий»*

*«Угол падения – 40 градусов»*

*«Алкоголь и правонарушения»*

*«Стоит ли идти за «Клинским»*

*«Зеленый змий: миф и реальность»*

*«Пивной фронт. За кем победа?»*

*«Рюмка – не для подростка!»*

*«Алкоголь: личность и здоровье»*

*«Где опьянение – там и преступление»*

**Профилактика наркомании**

Библиотечные мероприятия антинаркотической направленности – одна из важных составляющих профилактической работы. Задача библиотек состоит в том, чтобы, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы с читателями, с помощью книги и информации раскрыть пагубное действие наркотических средств на организм человека; рассказать молодежи о последствиях употребления наркотиков; об уголовной ответственности в этой области.

*Диалог «Мир без наркотиков – мир безграничных возможностей».* Мероприятие проводится в формате «живой книги». В качестве «книг» могут выступить врач, участковый инспектор, учитель и т.д.

*Акция «Всем миром против наркотиков»* для учащихся среднего и старшего школьного возраста включает электронную презентацию «Цени собственную жизнь» (проблема наркомании в стране, советы, как вести себя, чтобы не попасть в её сети), посещение интерактивной станции «Полезные привычки» (например, продолжить пословицы, поговорки, отгадать кроссворд и др.). В конце акции библиотекарь вручает каждому по яблоку, как символу здоровья.

*Слайд-час «Не сломай свою судьбу».*

*Интерактивная игра «Спорные утверждения».* На каждую фразу библиотекаря молодые люди должны дать свой обоснованный ответ.

*Ролевая игра «Вам предложили наркотик. Способы отказа».* Ребята продумывают возможные варианты отказа от предложения попробовать наркотик.

*Уличная акция «Жизнь вне зависимости».* Цель – формирование у подрастающего поколения навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, привлечение внимания к проблеме наркомании. В этот день все участники акции получают книжные закладки «Знать, чтобы не оступиться», информирующие о трагических последствиях употребления психотропных веществ.

В библиотеках оформляются выставки-предупреждения «Сможешь ли ты устоять» и др., содержащие литературу о последствиях употребления наркотиков. Названия таких экспозиций могут быть самыми разными, но главная их цель – быть доступными и привлекать внимание молодежи. Предлагаем следующие названия и темы мероприятий:

*«Не дай обмануть себя»*

*«Не ступите в ад»*

*«Пусть всегда будет завтра»*

*«Закон и наркотики»*

*«Наркотики: знание против миражей»*

*«Быть крутым или здоровым»*

*«Подросток и наркотики»*

*«Соблазн великий и ужасный»*

*«Наркотик – нам с тобой не по пути»*

*«Соблазн велик, но жизнь дороже»*

*«Наркотик. Стоит ли ему доверять?»*

*«Противостояние. Наркотики против нас»*

*«Страшная плата за краткий миг радости»*

*«Наркотики – суррогат счастья и источник бед»*

*«Умей сказать - нет, или как отказать и не потерять друзей»*

**Профилактика ВИЧ/СПИД**

ВИЧ-инфекция стремительно распространяется, и специалисты прогнозируют ее дальнейший рост в геометрической прогрессии. Важную роль в борьбе со СПИДом играет профилактика и целенаправленная деятельность по формированию навыков ведения здорового и безопасного образа жизни. Стало традицией проведение в библиотеке мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы со СПИДом и Всемирному дню памяти жертв СПИДа.

*Акция «ВИЧ: касается каждого»,* посвященна Дню памяти умерших от СПИДа. В её рамках может быть оформлена книжно-иллюстративная выставка «Цена легкомыслия – жизнь», выставка плакатов (рисунков) «Скажем СПИДу: НЕТ», демонстрироваться документальный фильм и видеоролик «Цени свою жизнь», содержащий информацию об известных людях, умерших от этой страшной болезни. Посетителям библиотеки могут быть предложены буклеты и листовки.

Темами мероприятий могут стать:

*«Жизнь прекрасна – не губите ее»*

*«Зловещая тень над миром»*

*«Верность партнеру – это жизнь без ВИЧ»*

*«СПИД – не вина, а беда»*

*«Пусть всегда будет завтра»*

*«СПИД: касается ли это тебя?»*

*«Нет группы риска – рискуют все!»*

*«Время любить – время думать»*

*«СПИД - мираж или реальность»*

*«ВИЧ/СПИД на перекрёстке дорог»*

*«СПИД – четыре буквы – миллион жизней»*

*«СПИД не излечим, но предупредить болезнь можно»*

*«Свет погасшей звезды» (об известных людях, умерших от СПИДа)*

*«Об этом нужно знать»*

*«ВИЧеркнутые звезды»*

*«СПИД в Беларуси: сигналы тревоги»*

*«СПИД: лента памяти»*

*«Всё в твоих руках. Думай!»*

**Профилактика табакокурения**

Табакокурению подвержена значительная часть молодежи – примерно 30% в возрасте от 15 до 18 лет (данные ВОЗ). Курение активно распространяется среди девочек-подростков, эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. Поэтому привитие подросткам элементов здорового образа жизни, умение ими дать отказ от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Предлагаем провести массовые мероприятия, оформить книжные выставки и тематические полки по следующим темам:

*«За жизнь без табака»*

*«Выбираем жизнь без табачного дыма»*

*«Я презираю сигареты»*

*«Сделай выбор: курить или не курить»*

*«Дым ломает организм»*

*«Дымящийся ад»*

*«Положительные и отрицательные стороны курения»*

*«Курение и здоровье»*

*«Миф о безопасных сигаретах и бездымном курении»*

*«Портрет курильщика»*

*«Курение! Да- нет …Твой выбор»*

*«Девичий перекур»*

*«Мир бросает курить, а ты?»*

*«Курить мы можем. Можем не курить!»*

*«Никотиновый воздушный замок»*

*«Горькая мода на яд»*

*«Бросьте, мальчишки, не начинайте, девчонки»*

*«Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя»*

Вашему вниманию предлагается несколько сценариев массовых мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.

**Интерактивный час**

**«Мы – против наркотиков. Жизнь прекрасна!»**

**(для старшеклассников и молодёжи)**

Цели и задачи:

• формирование устойчивого противостояния вредным привычкам у молодежи;

• ориентирование на здоровый образ жизни.

**1 часть**

**Ведущий:** Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами проводим интерактивный час по проблеме противостояния вредным привычкам. В последнее время очень много говорят о наркомании и ее последствиях. Для начала предлагаю всем взять фломастер, цвет которого соответствует вашему настроению в данный момент, сохраните его до конца мероприятия.

**Игра-активатор «Пирамида»**

**Ведущий:**

– Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. То есть каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто ещё сидит на своем месте.

*Ребята выстраиваются в «пирамиду».*

Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест! Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания. Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же наркоманов становится все больше и больше?

Цель сегодняшнего нашего мероприятия не только поговорить о проблеме, но и укрепить своё здоровье.

Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И ей цена –достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем зло пресечь

И сохранить достоинство, чтоб жить.

Послушайте древнюю легенду, дошедшую до наших дней:

**Чтец 1.**

Однажды холодным дождливым вечером трое путников подъехали к крепостной стене, окружавшей город и остановились перед воротами уже закрытыми на ночь. На их счастье поблизости оказалась уютная чайхана, где можно было поужинать и отдохнуть. Приехавший на коне всадник выпил вина, приехавший на верблюде выкурил трубку с анашой, а приехавший на осле принял дозу опиума. Потекла беседа. Через некоторое время принятые средства начали оказывать свое действие. И тогда всадник, приехавший на коне, воскликнул: «Чего мы будем мерзнуть под дождем всю ночь? Давайте взломаем ворота и проникнем в город!». Путник, приехавший на верблюде, возразил: «Зачем ломать ворота? Мы можем проникнуть в город через замочную скважину!». Путник, прибывший на осле, рассудил по-другому. «А зачем нам вообще туда пробиваться? Ведь и здесь так хорошо!».

**Ведущий.**

По этой легенде можно хорошо проследить действие каждого наркотика. В первом случае человек не мог соизмерить свои желания с объективными возможностями. Во втором –человеку казалось все возможным, даже нелепое, нереальное. В третьем –под влиянием опиума человеку было уютно и тепло под дождем.

Еще недавно вести о наркомании доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии. Именно подростки чаще всего становятся наркоманами, так как они довольно

доверчивы, они в этом возрасте хотят быть старше, поэтому делают все, чтобы быть старше. А наркотики лишь закрепляют такой статус. Употреблять наркотики в подростковом возрасте очень опасно, а также очень вредно, так как не окрепший и не сформировавшийся организм поддается воздействию наркотиков, что может привести к различного рода нарушениям. Главными источниками наркотиков являются учебные заведения, клубы и дискотеки. 70 процентов молодых наркоманов признались, что в первый раз употребили наркотические средства именно в этих местах. По статистике, один наркозависимый привлекает к употреблению психотропных веществ 13 -15 человек. В последние годы наркоманы составляют 90 процентов от всех зарегистрированных случаев заболеваний ВИЧ. 90 процентов всех преступлений так или иначе связаны с

наркотическими средствами, причем особо тяжкие деяния, такие как убийства, грабежи, разбойные нападения совершаются ради одной-

единственной дозы дурманящего вещества.

**Ведущий:**

Теперь мне бы хотелось предложить просмотреть фильм «Территория безопасности» (обсуждение фильма).

**Ведущий:**

Вопрос: Кто такой независимый человек? Три правила независимого человека:

1.Свободный - легко произносит «НЕТ!».

2.Второй знак свободы – свобода движения. Движение – четвёртая фундаментальная потребность тела. Такая же сильная, как жажда, голод и сон.

3. Знак свободы – неограниченность собой. Просто рассудите: если человек даёт другим счастье, значит у него его больше, чем у других.

Учитесь противостоять всему, что делает человека зависимым. В первую очередь – противостоять наркотикам. Неважно, что ты выберешь: коньки, бег, плаванье, велосипед или лыжи. Самое важное – дать организму возможность активно работать. Занятие спортом кроме азарта борьбы, подарят главное – необходимый запас энергии.

Свобода – как воздух. НЕ замечаешь, пока дышишь. Над головой –небо.

Под ногами –земля. Открыты все четыре стороны света. Впереди – жизнь

**2 часть.**

**Тест «Профилактика наркомании»**

*1. Однократное употребление наркотика:*

А) не имеет последствий;

Б) приводит к зависимости;

В) приводит к желанию повторить состояние эйфории.

*2. Облик человека постоянно принимающего наркотики:*

А) остается неизменным;

Б) меняется кожа лица, волосы, зубы;

В) меняются только внутренние органы, а не внешность.

*3.Поведение наркомана с окружающими:*

А) равнодушие и жестокость к окружающим;

Б) доброжелательное, радостное, отзывчивое общение;

В) поведение и общение с окружающими не меняется.

*4.Абсистенция – это:*

А) способность организма преодолевать неблагоприятное воздействие наркотика;

Б) резкое ухудшение самочувствия, вызванное прекращением приема наркотика или уменьшением его дозы;

В) повышенное радостное настроение, под влиянием малых доз алкоголя, морфия и некоторых других наркотиков.

*5.Вторая стадия развития болезни у наркоманов характеризуется:*

А) развитием физической зависимости наряду с психической;

Б) развитием психической зависимости;

В) психической и физической деградацией.

*6. Легкие наркотики это:*

А) все в небольшой дозе и психоактивные вещества;

Б) такого понятия нет;

В) травка.

*7. Наиболее распространенные заболевания наркоманов:*

А) болезни печени;

Б) заболевания сердечно-сосудистой системы;

В) язвы и гнойные осложнения;

Г) верно все выше перечисленное;

Д) верных ответов нет.

*8.Постоянное употребление наркотиков влияет на головной мозг:*

А) да;

Б) нет;

В) в незначительной степени.

*9. Наркоманию можно излечить:*

А) да, она полностью излечима;

Б) наркомания не лечится;

В) с ней можно бороться, но полностью она не излечима.

*10. Наркоманы могут дожить до средних лет и даже до пожилого возраста:*

А) могут, если употребляют слабые наркотики;

Б) не могут, жизнь наркомана обрывается в молодом возрасте из-за физиологических изменений в организме и нарушений головного мозга;

В) могут, если они проходят курсы лечения.

*Ответы на тест «Профилактика наркомании»:*

1.В

2.Б

3.А

4.Б

5.А

6.Б

7.Г

8.А

9.В

10.Б

**Ведущий:** В заключение проведем рефлексию: (перед началом мероприятия подростки брали цвет, соответствующий своему настроению).

•«желтый» - не знаю, зачем пришел (полное безразличие);

•«зеленый» – мне интересно узнать много нового (хорошее настроение);

•«синий» – сказали, и пришел (отрицательное настроение).

1.Поменялось ли у вас настроение после проведения мероприятия?

2.Что нового вы узнали?

3.О чем еще бы хотели узнать? *Ответы подростков*

**Час здоровья**

**«НЕТ - вредным привычкам»**

Цель мероприятия: популяризация здорового образа жизни

Задачи:

- формирование у детей стойкого отрицательного отношения к вредным привычкам, привлечение внимания детей к проблемам, которые вызывают вредные привычки;

- развитие сотрудничества между школой и библиотекой;

- раскрытие книжного фонда о здоровом образе жизни.

Целевая аудитория: учащиеся 3-6 классов.

**Ведущий 1:**

Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Ребята, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор. А говорить мы будем о полезных и вредных привычках.

Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка? *(Дети отвечают)*

**Ведущий 2:**

Правильно, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычка – это действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве.

**Задание:**

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме, плевать на пол, грубить учителям и вообще старшим, лениться и делать все не вовремя).

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

**Ведущий 1:**

Сегодня мы поговорим о вредных привычках. Среди них есть вредные привычки, которые приносят гораздо больше вреда. Это курение, алкоголизм и наркомания. Давайте о них поговорим подробнее. Плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

**Ведущий 2:**

Начнём мы нашу беседу с первой вредной привычки - КУРЕНИЕ.

17 ноября – Всемирный день отказа от курения. Ведь не всегда было так, чтобы большое количество людей страдали от такой вредной привычкой.

Откуда появился табак? Табак родом из Америки. Завез его в ХV веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб. Табак курили, применяли в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

Так и появилась в Европе такая пагубная привычка. При первом курении у человека обычно першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус, в глазах темнеет, слезятся глаза, голова начинает кружиться... И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!». Ну, а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться. Человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно. А отвыкать нужно!

**Ведущий 1:**

Это мы сигары курим,

Повзрослеть скорей хотим!

От куренья не взрослеют,

А стареют и болеют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

Ученые и врачи доказали, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: желтая кожа, желтые зубы и пальцы, кашель и сиплый голос, постоянный запах табака. Народная мудрость гласит: «Один курит - весь дом болеет». Живущие в накуренных помещениях дети чаще страдают болезнями органов дыхания. Люди, которые не курят сами, но находятся с курящими, становятся пассивными курильщиками. Припомните, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курящими людьми (кашель, резь в глазах и т.д.) И это неспроста, так как в сигарете находится измельченная трава - табак. Никотин – один из наиболее опасных ядов растительного происхождения. Вот почему надо стараться не находиться в помещении, где курят.

У курящих детей плохая память. Такие дети медленно соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнять нагрузку, задыхаются. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, неопрятны. Плохо учатся.

**Ведущий 2:**

Послушайте историю, про цаплю-курильщицу.

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту:

Свежей травки пощипать

Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая

Целый день в воде, как статуя.

Скучно стало цапле жить,

Цапля начала курить...

Выйдет цапля на болото –

Ну, какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,

И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,

Хоть и знала: вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла...

А могла бы долго жить!

И зачем было курить?

**Ведущий 1:**

Вторая вредная привычка, о которой мы сегодня поговорим - это употребление АЛКОГОЛЯ (пиво, водка, вино, коньяк).

Раньше пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Водка стала проникать в страну вначале из-за границы, а потом появилось и собственное винокурение. По своим пагубным последствиям на человечество пьянство и алкоголизм страшнее, чем война, чума и голод вместе взятые. Пьянство появляется там, где господствует низкая культура, есть проблемы в воспитании. Больше половины всех преступлений совершается людьми, находящимися в нетрезвом состоянии. Приходилось ли вам общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков? Как ведут себя такие люди? Какое чувство они вызывают у вас, у окружающих? Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков? *(Ответы детей)*

**Ведущий 2:**

Ученые долгое время проводили опыты на растениях, жуках, птицах, животных. Все опыты показали, что алкоголь вреден для всех живых организмов. Если какие - либо семена положить в чистую воду, то вскоре они прорастут. Но, если в стакан воды вылить чайную ложку спирта, то ростки этого же растения будут слабыми, неспособными к жизни. Если же в стакан добавить еще 2 ложки спирта, ростки и вовсе погибнут. Таким образом, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Смотрите, какие подарки дарит человеку Алкоголь.

*Подарки от Алкоголя*

(нарисованная подарочная упаковка, на обратной стороне надписи): алкоголизм ведет к слабоумию, алкоголь разрушает клетки головного мозга, большой вред наносится сердцу. Оно досрочно изнашивается, и жизнь человека сокращается, раннее старение организма, человек теряет контроль над собой).

Нужны вам такие подарки? Конечно же, нет. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все же поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему они так себя вели? Да потому, что боялись, что их будут считать дураками, слабаками, трусами. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их.

Нужно просто сказать:

- «Да, я боюсь за свое здоровье»;

- «Да, я маленький»;

- «Да, я дурак, слабак».

Или повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет».

И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно, самостоятельный, сильный человек. Но самый лучший способ избежать таких провокаций – не ходить туда, где предлагают выпить.

**Ведущий 1:**

Еще одна вредная привычка, или даже болезнь, о которой надо знать -

НАРКОМАНИЯ

... Наркотики – химические вещества растительного или синтетического происхождения, применение которых приводит к разрушению организма, потере здоровья. Систематическое их применение приводит к зависимости.

Наркомания - очень страшное заболевание. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоман, для того чтобы купить очередной наркотик, часто идет на преступление, воровство. Продаёт все свое имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.

**Ведущий 2:**

Почему же начинают употреблять наркотические вещества? Из любопытства, от скуки, чтобы показаться взрослым, для поднятия авторитета среди друзей. Никто не начинает употреблять наркотики, чтобы стать наркоманом.

Всё начинается с первой пробы. Достаточно одной-трёх проб, чтобы сформировалась психическая зависимость. Потом и физическая.

Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми: взрослыми, подростками и ровесниками. Никогда не берите, не нюхайте не пробуйте неизвестных веществ у посторонних людей! Помните, наркотики –это болезнь, которая приводит к смерти человека! Тот, кто распространяет наркотики, совершает преступление!

ПОМНИТЕ! Смелый и крутой не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим. А вообще в народе говорят: «Здоровому все здорово!». Здоровье –это самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести здоровое сердце, могучие легкие, крепкие нервы. Для этого мы должны отказаться от вредных соблазнов. Помните, что рядом с нами есть и другое царство –Царство хороших привычек. Чтобы попасть в это царство нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. В награду вы получите крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение к людям.

**Ведущий 1:**

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

(З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда).

Ребята, познакомьтесь с книгами о здоровом образе жизни, которые имеются у нас в библиотеке. *(Библиотекарь проводит обзор литературы).*

**Ведущий 2:**

Ребята, давайте жить интересно, ведь, сколько удовольствия можно получать от занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом. Будьте здоровы!

**Ролевая игра «Сыграем спектакль» (6-9 кл.)**

Участники разбиваются на группы и пытаются в процессе ролевой игры найти адекватный вариант решения заданной ситуации. Самый удачный вариант демонстрируется всем и обсуждается.

Возможные сюжеты:

1. Твой друг/подруга (или твоя девушка/парень) приглашает тебя в гости. Когда ты приходишь, он (она) очень настойчиво предлагает попробовать покурить марихуану (попробовать наркотик).

Роли: «предлагающий» (задача — действовать достаточно настойчиво);

«отказывающийся» (задача — отказаться, не вызвав конфликт); «наблюдающий» (задача — смотреть и фиксировать развитие игры для последующего обсуждения).

2. Если в группе пять и более человек, ситуация следующая: ты приходишь в гости к своим близким друзьям. Все настойчиво предлагают покурить с ними марихуану (попробовать наркотик).

Роли: «друзья» (задача — действовать достаточно настойчиво); «отказывающийся» (задача — отказаться, не вызвав конфликт); «наблюдающий» (задача — наблюдать и фиксировать развитие сюжета для последующей обсуждения).

**«Суд над табаком» (8–9 кл.)**

*Оборудование:* столы, кафедра, таблицы по анатомии «Дыхательная система», «Кровеносная система», «Нервная система», «Влияние никотина на организм».

Мероприятие проводится в форме ролевой игры. Роли распределяются заранее.

**Библиотекарь говорит**: «Ребята, у нас сегодня не совсем обычное мероприятие — театрализованное. Мы поговорим об пагубной привычке, о

курении табака.

Встать, суд идет!

Прошу садиться.

Сегодня на заседании суда слушается дело № 384: «Организм против

табака».

*Состав суда:*

судья — фамилия, имя, отчество;

прокурор — фамилия, имя, отчество;

адвокат — фамилия, имя, отчество;

свидетели: 1-й врач — фамилия, имя, отчество, 2-й врач — фамилия, имя, отчество;

статистики: 2 человека (их тоже представляют);

потерпевший — организм — фамилия, имя, отчество;

обвиняемый — табак — фамилия, имя, отчество.

Подсудимый Табак, Вы обвиняетесь в краже в особо крупных размерах.

Вы украли у Организма его здоровье. Слово предоставляется господину Прокурору.

**Прокурор.** Для дачи показаний приглашается потерпевший. *(Входит Организм).* Расскажите суду, как все произошло.

**Организм.**

Мое знакомство с обвиняемым произошло, когда мне было 12 лет. *(Организм вспоминает. Выходят три мальчика — Том, Гек и Джо. Это герои произведения Марка Твена «Том Сойер». Они разыгрывают сценку «Первые трубки» из этой книги. Отрывок берется в сокращении. Вместо сигарет можно использовать в этом эпизоде жевательные резинки в виде сигарет.)*

**Организм.** С тех пор много воды утекло, и все эти годы Табак отравлял

мою жизнь, а теперь украл самое дорогое, что у меня было, — здоровье.

**Судья.** Господин Адвокат, у Вас есть вопросы к потерпевшему?

**Адвокат.** Значит, обвиняемый не принуждал Вас к знакомству? Вы это

сделали добровольно?

**Организм.** Да. Но потом я уже не мог без него обходиться.

**Судья.** Пострадавший, займите свое место в зале заседания. Господин

Прокурор, у Вас есть свидетели по данному делу?

**Прокурор.** Прошу пригласить врача. *(Выходит на середину Врач.)* Расскажите, какой вред нанес обвиняемый пострадавшему.

**Врач.** Наука стала заниматься изучением проблем, связанных с курением сравнительно недавно. Выяснилось: (знакомит присутствующих с особенностями воздействия никотина на человека)

**Адвокат.** Ваши утверждения голословны, нет доказательств тому, что

Вы говорите.

**Врач.** Есть. Когда было открыто, что в состав табака кроме никотина

входят еще около 80 вредных веществ (бензопропилен, синильная кислота, сажа, сероводород, радиоактивные элементы...), два молодых доктора приняли по 2 мг никотина, чтобы испытать его воздействие на себе. Есть

описание этого опыта: «Возникло жжение в горле, затем появилось ощущение, будто в желудке скребут железной щеткой. Через 10 минут наступила слабость и вялость, руки и ноги стали холодными, как лед. В начале второго часа начались судороги во всем теле. Врачи с трудом могли дышать. Последствия эксперимента ощущались даже спустя неделю спустя».

**Прокурор.** Прошу пригласить Статистика. *(Входит Статистик.)* Что Вам известно о взаимоотношениях между Организмом и Табаком?

**Статистик.** Никотин подстегивает сердце, заставляя его учащенно работать: сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20–25 тысяч раз.

Каждая сигарета сокращает жизнь человека в среднем на 12 мин! У курящих людей рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. В Ницце (курорт во Франции) проводилось соревнование среди отдыхающих — кто

больше выкурит сигарет. Победитель — он выкурил 52 сигареты — похоронен на местном кладбище, второй и третий призеры оказались в клинике, где врачи долго хлопотали над их здоровьем. По данным ученых, курящие в возрасте от 40 до 49 лет умирают в три раза чаще некурящих. Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают впоследствии от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Никотин способствует образованию мягких и твердых камней на зубах, разрушая их. Курение способствует ухудшению зрения. У многих девушек быстро «садится голос», приобретая сипловатый оттенок курильщицы, цвет лица получает характерный сероватый оттенок. Восемьдесят пять из ста человек, страдающих туберкулезом, к моменту начала заболевания курили.

**Судья.** Господин Адвокат, у Вас есть свидетели?

**Адвокат.** Господа, давайте выясним, каким образом Табак попал к нам

в страну. Как прошли его детство и юность. Кто его родственники. Приглашаются свидетели. (Непринужденно беседуя, входят Русский, Англичанин и Француз.)

**Англичанин.** Джентльмены, а знаете ли вы, как противоречивы мнения о табаке? У нас в Англии был издан указ, в котором говорилось: «Уличенных

в курении водить по улицам с петлей на шее, а злостным курильщикам отрубать головы и выставлять на площади для всеобщего обозрения».

**Француз.** Ужас! Казнить! Из-за чего! Из-за табака! Мой друг из Швейцарии прислал великолепный табак и присовокупил к нему рецепт: «Это зелье очищает голову, рассеивает боль и усталость, успокаивает зубные страдания, оберегает людей от чумы, лечит застарелые раны и нарывы».

**Русский.** У нас считали, что это богомерзкое зелье губительно для здоровья. Известный пожар в Москве в 1634 году произошел по вине курильщиков. После этого случая царь учинил запрет. Нигде табак у себя не держать и табаком не торговать под страхом смертной казни. А царь

Петр 1 именно в Европе пристрастился к курению и специальным указом отменил этот запрет. Откуда же табак появился в Европе?

**Француз.** Табак в Европе — пришелец. Знаменитый Колумб привез его

в Испанию в 1496 году. В Испании табак сначала выращивали как декоративное растение, а потом как лекарственное.

**Англичанин.** В Европе в то время свирепствовала чума, лекарств было

мало, и люди поверили в заморское чудо, они хотели найти в нем исцеление.

Но в последнее время стали говорить, что табак вреден для организма.

**Француз.** Я думаю, что это мнение ошибочно. Вот я курю всю жизнь и,

как видите, весел и здоров.

**Русский.** Курите, курите! Недолго уже осталось. Табак — очень вредная

штука, привыкнуть легко, а вот бросить курить очень трудно.

**Адвокат.** Детство обвиняемого прошло в тропической Америке. Всю свою юность он провел, путешествуя по Европе. Одинокий скиталец, которого то принимали с распростертыми объятиями, то гнали прочь. А кто же его родственники? Почему никто не позаботился о нем? Семейство пасленовых, к которому он принадлежит, отличается повышенной ядовитостью. Достаточно назвать его родных — Белена черная, Дурман вонючий — и становится понятным, что ничему хорошему от них не научишься. Картофель — тоже родственник — сам скитался по Европе, нигде не мог ужиться. Не до племянника ему было. Но, несмотря на это, Табак может и пользу приносить. Настой из его листьев используется для борьбы с сельскохозяйственными вредителями, отвар из листьев применяют при чесотке.

**Судья.** Слово предоставляется подсудимому. Подсудимый, признаете ли

Вы себя виновным?

**Табак.** Нет. Не признаю. Да, есть во мне много яда, что же делать, вся

семья у меня такая. Но я свою дружбу никому не навязываю. Спросите у Организма, почему он начал курить? Молчит. А я отвечу. Причин несколько, я укажу только основные три. Стремление к взрослости. Курение, по мнению

подростков — символ независимости. Они не просто курят, а курят «шикарно». Курить в школьном возрасте начинают те ученики, которые ничем себя не проявили: ни в учебе, ни в труде. В голове нет интересных мыслей, и ты не занят интересным делом, а выделиться чем-нибудь хочется. Вот и начинают курить. Если ученик попал в компанию, где все курят, он тоже начинает курить, чтобы не быть белой вороной. Хотя мне совсем не понятно, почему курить, как все, — это проявить характер, а не курить — значит быть «слабаком». По-моему, все как раз наоборот.

**Прокурор.** Если послушать обвиняемого, то может показаться, что он и

вправду ни в чем не виноват. Но преступление налицо — украдено здоровье и 15 лет жизни. Да, дружбу с ним заводят добровольно, но расстаться с ним потом очень тяжело. В приобщении к табаку каждый курильщик обычно проходит три стадии. Первое знакомство с сигаретой оставляет, как правило, неприятное впечатление, дело может кончиться легким отравлением. Но Табак — наркотик, и постепенно отвращение к нему пропадает, курильщик может даже испытывать удовольствие. Это — вторая стадия и длится она обычно недолго. И третья стадия — курильщик начинает осознавать, что кроме удовольствия Табак приносит много неприятностей. Какой же вывод?

ВИНОВЕН.

**Судья.** Слушание дела закончено. Суд удаляется на совещание.

**Библиотекарь.** Суд закончился, а приговор выносить вам. Виновен или нет — решать вашему организму.

**Здоровый образ жизни: важные даты**

**17 января** – День профилактики гриппа и ОРЗ

**4 февраля –** Всемирный день борьбы против рака

**1 марта** – Международный день борьбы с наркотиками

**24 марта** – Всемирный день борьбы с туберкулёзом

**7 апреля** – Всемирный день здоровья

**Третье воскресенье мая** - **Всемирный день памяти погибших от СПИДа**

**31 мая** – Всемирный день без табака

**26 июня** – Международный день борьбы со злоупотреблением

наркотическими средствами и их незаконным оборотом

**Июль (один из дней)** – День профилактики алкоголизма в Беларуси

**11 июля** – Всемирный день народонаселения

**9 сентября** – Всемирный день красоты

**10 сентября** – Всемирный день предотвращения самоубийств

**2 октября –** Международный день ненасилия

**10 октября** – Всемирный день психического здоровья

**16 октября** – Всемирный день здорового питания

**14 ноября** – Всемирный день борьбы против диабета

**Третий четверг ноября** – Международный день отказа от курения

**Третье воскресенье ноября** –Всемирный день памяти жертв дорожно-

транспортных происшествий

**20 ноября** – Всемирный день ребёнка

**1 декабря** –Всемирный день борьбы со СПИДом

**18 декабря** –День профилактики травматизма