



В центре внимания библиотек — проблемы здорового образа жизни молодого поколения

Методические рекомендации библиотекам
по профилактике вредных привычек
среди подростков и молодёжи

Цель данных методических рекомендаций — определить роль библиотек в пропаганде ЗОЖ, познакомить с опытом профилактической работы, актуальными формами и методами этой деятельности. Система библиотечной работы в помощь преодолению и профилактике асоциальных явлений традиционно базируется на литературе, в которой убедительно излагается их пагубность. Сегодня формировать осознанное неприятие порочных пристрастий помогают и материалы Интернет.

В данных рекомендациях библиотекари найдут названия и интересные формы мероприятий, сценарный материал по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.



Содержание

Предисловие	5
Формирование у детей и молодежи позитивного отношения к жизни и собственному здоровью средствами библиотеки	6
Основные задачи и принципы работы библиотек по профилактике вредных привычек среди молодёжи	10
Направления профилактической работы библиотек	13
Выставочная деятельность библиотек по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни	15
Примерный план выставки-стенда «За будущее Беларуси: без наркотиков, без табака, без алкоголя»	17
Мудрые мысли, высказывания, пословицы и поговорки на тему «Здоровый образ жизни»	17
Массовая работа библиотек по формированию здорового образа жизни	20
Приложение № 1. Брось курить! Материал для беседы с учащимися 6-8 классов	27
Приложение № 2. Формирование привычек к здоровому образу жизни. Памятка для учащихся	36

Приложение № 3. Только факты. Памятка для учащихся	37
Приложение № 4. Интерактивная игра «Табак и люди»	38
Приложение №5. Чья сторона? Материал для диспута	42
Приложение №6. Курить в XXI веке — это не модно, или Что вы знаете о табаке. Материал к информ-дайджесту	50
Библиография	54
Список сценарного материала для библиотекарей	57
Аннотированный список художественных произведений	59

Предисловие

*Здоровый дух в здоровом теле –
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом мире
Дж. Локк*

Забота о здоровье является приоритетной задачей внутренней политики нашего государства, о чем свидетельствуют реализуемые правительством РБ комплексные программы, направленные на формирование у детей и молодежи потребность быть здоровым, которая и составит основу для привития соответствующих форм поведения и навыков здорового образа жизни.

Сейчас люди стали больше заботиться о здоровье как о самостоятельной ценности. Однако настораживает «модность» заботы о здоровье, и то, что на этом делаются большие деньги: увеличилось количество и тираж журналов о здоровье, товаров для здоровья и книг о здоровье, передачи о здоровье идут практически на всех телеканалах. В продаже огромное количество товаров для здоровья. Но специалисты отмечают, что обращаться к врачам люди стали реже. Не совсем правильное представление о здоровье формирует реклама: у некоторых складывается представление, что все проблемы со здоровьем можно решить, выпив бутылочку чудодейственного йогурта.

Начать вести здоровый образ жизни не так просто, но совершенно необходимо. А что такое здоровый образ жизни. С чего начать?

Формирование у детей и молодежи позитивного отношения к жизни и собственному здоровью средствами библиотеки

Образ жизни — это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации. Отсюда здоровый образ жизни — это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты.

Конечно, здоровье — это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек, — здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

До последнего времени «здоровье» понималось как «отсутствие болезни». Говоря о здоровье человека, его здоровом образе жизни, часто подразумевают лишь физическое здоровье, упуская обстоятельство, что полноценное здоровье является результатом бытия целостной человеческой личности, включающего в себя нравственное, профессиональное, эстетическое, интеллектуальное и познавательное развитие, которое во всей полноте лежит в основе психологического и духовного здоровья. Если библиотеки занимаются и профориентацией, и формированием нравственности посредством книги и чтения,

ведут эстетическое направление, и, конечно же, влияют на интеллектуальное развитие – получается, что вся деятельность библиотеки – способствует профилактике асоциальных явлений!

Формировать здоровый образ жизни необходимо смолоду, с дошкольной и школьной скамьи.

К положительно влияющим на здоровье человека факторам относятся: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

К отрицательно влияющим на здоровье человека факторам относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Среди многих проблем, стоящих сегодня перед мировым обществом, проблема наркомании, алкоголизма, табакокурения как глобальная угроза здоровью населения страны и национальной безопасности, занимает одно из первых мест.

Стремление молодежи к уходу от окружающей действительности имеет ряд существенных причин, которые, по определению Всемирной организации здравоохранения, можно сгруппировать в три основных:

- семейные проблемы, плохое воспитание, пример родителей;
- личностные факторы, включающие наличие чувств тревоги, депрессии, эмоциональной нестабильности, снижение самооценки, любопытства, потерю контроля, чрезмерная доверчивость;
- социокультурные факторы, такие как принятые нормы поведения в группах, к которым принадлежит человек.

Некоторые формы потребления могут быть общепринятой практикой на определенном коммунальном уровне.

Предоставление подросткам самим себе, неорганизованное свободное время — еще одна причина подростковых преступлений, когда правовые проступки совершаются «от нечего делать».

Причина — также в неправильных взаимоотношениях подростка с окружающими его людьми и общественными институтами.

Психика подростка, юноши в возрасте 11-17 лет сформирована не полностью, зависит от социально-психологических, экономических и других условий, в которых она формируется:

- неспособность правильно оценивать последствия своих поступков и слов;
- беспечностью, легкомыслием;
- неуверенностью в себе;
- внушаемостью и подверженностью чужому влиянию;
- склонностью к подражанию, поиску кумиров;
- несоответствием запросов реальным возможностям.

Нельзя не отметить также крайне неблагоприятного влияния средств массовой информации на психику подрастающего поколения. Молодежь буквально заполонена коммуникативными каналами информации, открыто рекламирующими немедицинское потребление наркотиков как средство достижения нирваны и наркобизнес как источник обогащения. Современными источниками обсуждаемых сведений стали:

- газеты и журналы, книги
- теле- и радио передачи
- Интернет
- электронные (компьютерные) игры
- музыкальные течения, популярные песни
- носимая одежда (эмблемы и надписи на ней)

– политические партии, общественные движения.

Все это время не меняются лозунги «Нет наркотикам!» и «Спорт против наркотиков» в кампаниях псевдо-профилактики. Это — одна из тактик, используемых для манипулятивной рекламы. Профессионалам хорошо известно, что по законам психологии потребитель не воспринимает отрицание в лозунге, в сознании четко отпечатывается слово «наркотики». Подобные акции несут функцию постоянного напоминания о товаре.

Равноценными представлены жизнь и смерть, потребление и отказ от наркотиков. «Если взрослые разрешают делать выбор — значит, наркотики не являются злом?», — думает подросток.

Первичная профилактика наркомании имеет целью предупредить начало употребления наркотиков лицами, ранее их не употреблявшими. Она направлена на сохранение здоровья у здоровых детей и предупреждение воздействия неблагоприятных факторов социальной среды. Это самый массовый и результативный вид профилактики. Ее основой является формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни.

Вторичная профилактика направлена на тех, кто пробовал наркотики и имеет начальные признаки формирующейся зависимости от наркотиков.

Третичная профилактика наркомании направлена на тех, кто зависим от наркотиков.

Задачи вторичной и третичной профилактики могут быть решены только в специализированных учреждениях.

Основные задачи и принципы работы библиотек по профилактике вредных привычек среди молодёжи

Библиотеки ведут активную работу по первичной профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни среди подростков, но зачастую эта деятельность организована обособленно от тех учреждений, которые непосредственно призваны заниматься решением данных проблем. Библиотекам важно, не занимая информационной ниши учреждений здравоохранения, вести информационную политику в пределах компетенции учреждений культуры.

При проведении профилактической работы необходимо учитывать следующие принципы:

- **системность**, что предполагает взаимодействие различных специалистов и использование целого комплекса различных методов с учетом эффективности каждого из них для определенной социальной и возрастной целевой группы.

В библиотеках необходим комплексный подход по формированию у молодежи навыков здорового образа жизни. А это значит, что должны быть разработаны и приняты целевые библиотечные программы, содействующие здоровому образу жизни. И что очень важно, эти программы неотделимы от остальных направлений деятельности библиотеки;

- **индивидуально-дифференцированный** подход предполагает, что воздействие специалистов должно осуществляться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной ситуации развития и общего состояния здоровья ребенка;

Эффективность библиотечной работы по здоровому образу жизни — это не количество проведенных мероприятий и организованных выставок, а количество задумавшихся,

количество полезной понятой информации, взятой «на вооружение» детьми и молодежью. Причины такого положения дел видятся в том, что прежние попытки выстроить систему такой работы строились на методах устрашения и запугивания. Что это было: заблуждение или поиск истины, трудно сказать однозначно. Однако еще Клод Гельвеций сказал: «Заблуждения перестают быть опасными, когда дозволено их опровергать».

— **гуманистичность** предполагает адресную личностно-ориентированную направленность профилактической работы с учетом индивидуальных и личностных особенностей каждого ребенка, а также уважение прав каждой личности на собственные жизненные выборы;

— **позитивность** предполагает смещение акцента с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровых потенций личности, мотивации здорового образа жизни.

Сейчас во всем мире первичная профилактика строится на внушении позитивных жизненных ценностей. Молодые люди, изначально настроенные на восприятие жизни и своего здоровья, никогда не станут помышлять о наркотическом или алкогольном кайфе.

Если человек оптимистично относится ко всем положительным и отрицательным сторонам жизни, то каждая неудача не заставит его уходить от решения проблем за счет употребления алкоголя или наркотиков. Многие болезни, в том числе и социальные, зарождаются от неправильного мышления и отношения к жизни.

Не зря существует и термин: **социальная агнозия** — отношение человека к собственной жизни, при котором позитивные стороны им не воспринимаются и отсутствует способность организовывать свою деятельность так, чтобы она приносила удовлетворение.

Что такое «позитивное отношение к жизни»? Вроде бы всем понятно, и даже разъяснять нечего. Все знают, как это здорово — быть позитивным! Тогда и жизнь становится интересной, и люди к тебе тянутся. Почему же тогда далеко не каждый молодой человек проявляет это в себе, и является таковым?

Непозитивных людей легко узнать по хмурым лицам, недовольным взглядам, они редко улыбаются. Эти люди воспринимают все через призму жалости к себе, защищаются панцирем из злобы, иронии, скептицизма, негативизма. И библиотеки зачастую нагнетают обстановку своими **шокирующими** мероприятиями, при этом преследуя благие цели.

Библиотека, библиотечные мероприятия — должны представляться нашим читателям и пользователям красочным миром, устремленным в радостное и здоровое Завтра. А когда в библиотеке видишь названия: «Смерть в рассрочку», «Чума XXI века», «Живи ярко, умри молодым» зайти сюда молодому уже не хочется... Мы называем мероприятие час здоровья и проводим его на тему «Белая смерть», час информации посвящаем теме «Разные дороги в бездну», порой даже не замечая, что противоречим сами себе...

— **долгосрочность и непрерывность** — комплекс мероприятий должен преследовать достижение конкретной цели;

Мы ставим иногда такие задачи как «снижение потребления наркотиков у молодежи», «уменьшение количества лиц, потребляющих наркотические вещества», и даже — «выявление наркоманов среди читателей» (эти формулировки взяты из библиотечных программ и проектов наших библиотек). Таким образом, библиотека входит в сферу компетенции других организаций — медицинских, правоохранительных...

Зачем? У нас есть своя ниша – информационная и культурно-досуговая. Ведь – истребление плохого, без наполнения хорошим – бесплодно. И как отмечают специалисты, одной из главных причин наркомании, алкоголизма и других асоциальных явлений является неорганизованный досуг и отсутствие у молодежи достаточных условий для самовыражения. А библиотеки могут и должны предоставить интересный досуг, и возможности для творческой самореализации. Для осуществления подобной деятельности библиотеки обладают необходимыми ресурсами, в том числе и **квалифицированным кадровым потенциалом.**

Главное, чтобы у самих наших специалистов хватало и знаний для работы в этом направлении, и самое главное – позитивной мотивации (ведь творчество, вдохновение, так влияющие на результат, часто зависят от нашего желания этим заниматься).

– **акцент на первичную профилактику;**

Поэтому библиотекам сегодня **необходимы новые подходы** к данному направлению, поиск иных путей побуждения молодежи на укрепление и сохранение физического и психического здоровья.

– **легитимность**, что предполагает предусматривать необходимую правовую базу профилактики вредных привычек.

Направления профилактической работы библиотек

Одно из направлений можно назвать **запретительным.** Этот механизм воздействия на молодежь реализуется через идею пропаганды опасности потребления наркотиков, алкоголя, табака. Низкая эффективность подобной политики доказана на практике.

Необходимо знать о неработающих подходах при организации профилактической работы. Наиболее

распространенным является запугивание. Устрашающие цифры и факты употребления психоактивных веществ существенного влияния на выработку правильной, здоровой линии поведения детей не оказывают.

Поэтому недопустимы такие названия библиотечных мероприятий, выставок, акций подобно следующим: *«Билет в один конец»*, *«На дне...»*, *«Шаг за шагом к гибели»*, *«Дорога в ад»*, *«Смерть на конце иглы»*, *«Прогулки по аду»*, *«На службе зла»*, *«Разные дороги в бездну»*, *«Молодые умирают молодыми»* и тому подобные. Задача – не напугать, а информировать, помочь подростку задуматься о своем предназначении в жизни. Все это позволит ему в трудную минуту самостоятельно сделать осознанный выбор.

К неработающим методам относится искажение и неточное (неполное) донесение информации о проблеме.

Следующее направление можно назвать **информационным**.

Детям и подросткам довольно много рассказывают о вреде алкоголя, табака, наркотиков, о механизме действия их на организм человека. Однако нужно очень отчетливо понимать, какую информацию можно давать детям и подросткам, в какой форме и какое влияние она окажет. Данный подход должен быть строго дифференцирован в зависимости от пола, возраста, социальных и экономических условий, характерных для «целевых» групп населения, т.е. тех, на кого направлена первичная профилактика.

Это необходимо учитывать библиотекам в своей работе, так как без преувеличения можно сказать, что каждый материал, каждое неосторожное слово способно подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя, табака и наркотиков.

Мы хотим показать вам другую сторону профилактической деятельности библиотеки: через позитив. Все-таки одним из главных принципов деятельности по противодействию злоупотреблению наркотиками, является

принцип замещения, когда асоциальный, негативный интерес замещается позитивным и социально ориентированным.

Следующее направление профилактической работы в библиотеке – **пропаганда здорового образа жизни и реализация различных программ укрепления здоровья.** Практика реализации данного направления показала свою эффективность.

Главная цель всей профилактической работы – формирование у подростков установки на здоровый образ жизни, полезный досуг. Все направления работы библиотек – и краеведение, и экологическое просвещение, и патриотическое воспитание – можно считать слагаемыми духовно-нравственного воспитания подрастающей личности.

Подросток – всегда в группе риска. Взрослые, прежде всего, родители, учителя, библиотечные работники, должны выработать у подростка настороженность в отношении наркотических веществ. К сожалению, невозможно оградить подростка от встречи с наркотиками, но мы в состоянии воспитать у него правильное отношение к данной проблеме и подготовить ребенка к тому, чтобы чье-то коварное предложение попробовать наркотик не застало его врасплох.

Выставочная деятельность библиотек по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни

Современную библиотеку трудно представить без выставок, плакатов и разнообразных наглядных способов раскрытия фонда по здоровому образу жизни. Книжно-иллюстрированные выставки, способствующие формированию здорового образа жизни, оформляются во всех библиотеках. Для всех категорий читателей во всех библиотеках Кричевского района для раскрытия фонда литературы по здоровому образу жизни рекомендуем

оформить **книжные выставки, тематические полки, уголки здоровья на темы:** *«Здоровье, сотворенное руками», «Наркомания: тупик или здоровье?!», «Раздели чужую боль», «Выбери жизнь!», «Осторожно: зло!», «Невидимый киллер с дальним прицелом», «Наши спортивные победы»* (стенд победителей спортивных соревнований). *«Как надо отдыхать»* и т.д.

Рекомендуем организовать в библиотеках **информационные выставки-просмотры,** на темы: *«Алкоголизм, наркомания и демографический кризис в Беларуси», «Здоровье человека – главное богатство общества», «Жизнь, здоровье, успех – твой выбор», «Жизнь стоит того, чтобы жить», «Время раздумий и тревог», «Скажи жизни «ДА!».*

В библиотеках молодёжь могут заинтересовать такие формы книжных выставок, как: *выставка-размышление «Я и мир вокруг меня», выставки-советы: «Выбери жизнь», «Остановись и подумай», «Не оступись», «Не привыкай к плохому»; выставки-альтернативы: «Выбор в пользу жизни», «Спорт – твой друг», «Новое поколение выбирает здоровье», «Сделай выбор в пользу здоровья», «Спорт и я – мой выбор навсегда», «От книги – к знанию, от знания – к нравственной личности», «Секрет вашего здоровья»; выставки-информации: «Здоровый образ жизни», «Что губит нас», «Маленькие слабости – ответственность большая»; выставка-реклама «Чтоб расти нам сильнее»; выставка-экспозиция «Спортивная гордость Беларуси», «Семейная спартакиада», «Беларусь олимпийская», «Спортивные достижения земляков»* и т. д.

**Примерный план выставки-стенда
«За будущее Беларуси: без наркотиков, без табака,
без алкоголя»**

Цитаты:

- *«Запомни каждый – нет большего богатства, чем наше здоровье!»*
- *«Выпьешь много вина, так убавится ума»*
- *«Кто предупрежден – тот вооружен»*
- *«Курить – здоровью вредить»*
- *«Кто курит табак, тот себе враг»*
- *«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни».*

Л. Толстой

- *«Трезвость должна быть культурнее, а культура – трезвее»*

А. Маяков, русский публицист

**Мудрые мысли, высказывания, пословицы и поговорки
на тему «Здоровый образ жизни»**

Нет друга равного здоровью; нет врага, равного болезни.
Древнеиндийская поговорка

Много вина – мало ума
Менандр, древнегреческий поэт и драматург

Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор, древнегреческий философ

От вина гибнет красота, вином сокращается мудрость.

Гораций, римский поэт

Пить вино также вредно, как принимать яд. Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим.

Сенека, римский философ и писатель

Всякое дело поправимо, если человек здоров.

В здоровом теле — здоровый дух.

Голову держи в холоде, а ноги в тепле.

Гнев человеку сушит кости, крушит сердце

Головная боль сном проходит.

Глаз болит — удержи руку, живот болит — придержи аппетит.

Дай боли волю — уморит.

Еда — пища тела, сон — пища бодрости!

Зуб о зуб ударил — желудок двери открыл.

Зубную боль и медведи не терпят.

Заболел живот — держи пустым рот.

Землю сушит зной, а человека — болезнь.

Здоров будешь — всё добудешь.

Здоровье — всему голова, всего дороже.

Здоровье потерял — всё потерял.

К слабому и болезнь пристаёт.

Кто рано встаёт, тот долго живёт.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто спортом занимается, силы набирается.

Непригоже есть лёжа.

Не в меру еда — болезнь и беда.

На болячку не молись, а лечись.

Не всякая текучая вода для питья.

Не умывши лица, за стол не садись.

Прежде жуй, а потом толкуй.

При пустом желудке в голове туман.

Сердитый человек рано стареет.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

Самому себя лечить — только портить.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Трудиться больше, жить дольше.

Труд — лучшее лекарство.

Труд — лучший доктор.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Чистая вода — для хвори беда.

Чистота — залог здоровья.

У выставок можно поставить **анонимные ящики «Что бы ты хотел знать о вредных привычках, но не спросил»**, в которой читатель может опустить интересующий его вопрос и получить на него ответ.

Разнообразные книжные выставки рекомендуем представить и в сельских библиотеках-филиалах: *«Скажи сигаретам — НЕТ!»*, *«Остановись и подумай»*, *«Наркотики — проблема общества. Наркотики — проблема личности»*, *«Твоя жизнь в твоих руках»*, *«Новому веку — здоровое поколение»*, *«Спорт, красота и здоровье»*, *«Поговорим о здоровье»*, *«Наркотики: искушение любопытством»*, *«Наркотики — твой ад»*, *«Тропинка к здоровью»*, *«Бросай курить, народ честной»*, *«Непокоренный возраст»* (выставка для молодежи, и о молодежи. Как использовать свободное время? С кем общаться? Как вести себя на улице? Как быть в ладу с законом?).

Массовая работа библиотек по формированию здорового образа жизни

Профилактика социально опасных явлений — одно из ведущих направлений в работе библиотек. Прежде всего, необходимо сформировать у детей и подростков потребность в информации о влиянии вредных привычек на их здоровье,

развитие их как личности, навыки сопротивления негативному давлению окружающих, умению в критический момент сказать НЕТ. При этом обязательно учитывать психологию подростков и юношества: дух противоречия, присущий их возрасту, стремление приобщиться к тайнам бытия, к самоутверждению. Все библиотечные мероприятия должны строиться таким образом, чтобы главная информация подавалась опосредованно, ненавязчиво. Во время их проведения ребята должны учиться мыслить, анализировать ситуацию, высказывать свою точку зрения.

Грамотно вести разговор на тему здоровья человека сложно, поэтому на мероприятия целесообразно приглашать специалистов-наркологов, врачей различных специализаций, психологов, сотрудников правоохранительных органов. Необходимо использовать формы общения активные, эмоциональные. В отличие от традиционных форм профилактических мероприятий, где аудитория выступает в роли слушателей, тренинги, ролевые игры имеют ярко выраженный личностный подход, где каждый участник активно вовлечен в игру.

Кроме того, необходимо вывести на новый качественный уровень индивидуальную работу с несовершеннолетними и перейти от массовых и групповых форм работы с подростками к индивидуальной профилактической работе с каждым из них.

Формирование у подростков собственной активной позиции в вопросах, связанных с проблемой потребления наркотиков, алкоголя и табачных изделий, формирование устойчивой мотивации на осозанный отказ от их употребления — цель мероприятий проводимых библиотеками по формированию у молодежи позитивного отношения к жизни и собственному здоровью.

Целесообразно работать по целевым комплексным программам по формированию у молодежи позитивного

отношения к жизни и здоровью для различных возрастных групп, в рамках которых рекомендуем проводить массовые мероприятия с применением инновационных форм работы. Рекомендуем организовывать рекламные акции по пропаганде здорового образа жизни среди населения, наладить плодотворную совместную работу с медицинскими, спортивными и другими организациями, ведущими профилактику вредных привычек среди населения.

Одним из главных принципов по противодействию вредным привычкам и наркомании, является принцип замещения, когда асоциальный, негативный интерес замещается позитивным и социально ориентированным. Организация интеллектуального творческого досуга детей и подростков, проведение культурно – массовых мероприятий в библиотеке яркое проявление этого принципа. Воспитание ценностного отношения к здоровью – вот главная цель наших мероприятий.

Одно из основных направлений профилактики – пропаганда здорового образа жизни. Необходимо заострить внимание ребят на альтернативе вредным привычкам: можно заниматься любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общаться с друзьями. Библиотеки должны стараться показать, какой насыщенной, интересной, яркой может быть жизнь, в которой нет места вредным привычкам.

Рекомендуем в библиотеках провести: *спортивно-театрализованное представление «Путешествие в Спортландию», массовый праздник «Шоу-спартакиада» под девизом: «Здоровому – все здорово!», дискуссию «Всегда есть выбор», шоу «Здоровье сгубишь, новое не купишь!».*

Библиочас «Этот безвредный напиток пиво» можно провести в форме урока химии. Это будет необычно для библиотекарей и забавно для старшеклассников. Рассмотренные опыты влияния алкоголя на кровь,

видеозарисовки, рекомендация книг и статей для прочтения по данной теме помогут развеять миф о безвредности пива.

Дискуссионный час «В чем жизни смысл?» для старшеклассников. Наркотик – это неизвестный, запретный мир и, как всё незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. Рассказ должен стать своеобразным предупреждением для ребят в совершении необдуманного поступка и поводом поговорить на тему «В чем же смысл жизни молодого поколения?».

Час здоровья с элементами тренинга «Веские причины не курить» даст аудитории представление о несостоятельности поводов для употребления табака и поможет формированию навыка отказа от курения. Участники группы могут говорить о губительном влиянии курения на здоровье и воздействии курения на организм. Образовав два круга, рекомендуем участникам мероприятия назвать причины, почему люди курят и не курят. После завершения упражнения будет видно, что причин не курить больше, чем курить, поэтому круги получились разные по размеру. Затем, сидя в общем кругу, подростки должны передать по очереди сигарету, уговаривая другого закурить, выяснив, какие способы отказа от курения могут быть. Разобрав, какие существуют формы отказа от нежелательного действия, затем можно практиковаться в различных ситуациях, требующих отказа в действиях:

- один из курящих подростков предлагает сигарету проходящим мимо ребятам;
- юноша просит одноклассницу дать списать домашнее задание;
- девушка уговаривает подругу вместо уроков пойти посмотреть новый фильм;
- незнакомый человек предлагает девушке подвезти ее.

Очень интересными мероприятиями могут стать:

Ролевая игра «Здоровье для тела, что мудрость для души», круглый стол "Хочу быть здоровым", философский стол

«Здоровье нации – это здоровье каждого человека», конкурс плакатов «Мое здоровье + мои привычки = моя жизнь?!», дискуссия «Сигарета: за и против», ролевая игра «А стоит ли так жить?», воспитательный час «Правда и ложь об алкоголе», устный журнал «Женщина и сигарета» и т.д.

Здоровый образ жизни, самосовершенствование и самообразование, жизненная активность, культура, спорт – вот тот необходимый минимум, который формирует современного человека и человека завтрашнего дня.

Часто гостями библиотек бывают и родители, небезучастные к судьбе своих детей. Для них рекомендуем проводить встречи со специалистами, беседы и т.д. Например, в библиотеке можно организовать *встречу родителей с психологом школы «Не допустите беды»*, которая познакомит родителей с особенностями подростковой психологии, межличностного общения. Совместно с медработником рекомендуем провести *встречу родителей «Вредные привычки наших детей»*; врач объяснит, какие способы борьбы с этими привычками существуют в настоящее время, провести *круглый стол для родителей: «Это должен знать каждый родитель»*. Темой круглого стола может стать обсуждение проблемы употребления алкоголя, наркотиков, курения среди подростков. В обсуждении могут принять участие педагоги-психологи, инспектор ПДН, врач-нарколог.

В целях преодоления таких явлений как злоупотребление наркотиками, табакокурением, алкоголем в библиотеках рекомендуем провести следующие мероприятия: акция-протест «Мы против курения», «Молодёжь против наркотиков»; антинаркотические акции «Вред наркотиков», «Скажи наркотикам НЕТ!», в ходе которых дети могут принимать участие в конкурсах рисунков, листовок; день информации «Искушение любопытством», на котором демонстрировался фильм «Жить или умереть».

Актуальны и профилактические беседы *«Наркомания. Не загоняй себя в ловушку»*, *«Курить уже не модно»*, *«Не пей пиво, чтобы жить красиво»*, *«Вредные привычки и их последствия»* с элементами группового тренинга. В завершении таких бесед каждый присутствующий получит листовку, памятку *«Мифы о курении»*, *«Только факты о наркомании»*, а среди населения можно распространить листовки *«Защити свою семью»*.

Со старшеклассниками рекомендуем провести диспут *«Цена зависимости – жизнь»*, посвящённый Всемирному дню здоровья.

Интересна подросткам будет и такая форма работы, как шок-предупреждение, например, *«Думай о будущем!»*, цель которой показать пагубность влияния вредных привычек на организм человека.

Не менее успешно можно провести час информации *«Я выбираю жизнь»*, с использованием электронной презентации, книжной выставки-совета *«Я выбираю жизнь!»* с обзором, интеллектуальный марафон *«Я за здоровый образ жизни»* (с проведением мини-викторины).

К Международному дню здоровья в библиотеках рекомендуем провести часы информации: *«Жизнь без вредных привычек»*, *«Мы выбираем здоровый образ жизни»*, *«SOS – скорее оставь сигарету»*, *«Сделай выбор. Береги себя для жизни»*, в ходе которых провести встречи, консультации, беседы с медицинскими работниками.

Чрезвычайно актуальна в наше время и тема здоровьесбережения. Работая в этом направлении, библиотекари в своей работе рекомендуют использовать следующие формы работы.

Особое внимание следует уделить несовершеннолетним из «группы риска» по их привлечению в число читателей библиотек. Сотрудничество с социальными педагогами облегчает работу с подростками группы риска (ребятами из

неблагополучных семей); ведь именно они больше всего подвержены этой опасности. В каждой библиотеке района должны быть списки детей группы риска, на которых обращается особое внимание. С социальным педагогом совершаются рейды родительских комиссий по домам таких ребят, в число такой комиссии часто входит и библиотекарь.

Получаемые списки несовершеннолетних, состоящих на учете в ОПДН и внутришкольном профилактическом учете, должны анализироваться, для последующей организации работы с этой категорией несовершеннолетних.

В каждой библиотеке в номенклатуру дел по накоплению здоровьесберегающих материалов должны входить папки со сценарными материалами и методическими разработками, библиографические списки и пособия, печатная продукция агитационного информационного характера, подтверждающая проведение библиотечных мероприятий (отзывы, листовки, пригласительные билеты, отзывы участников, фото, статьи и т.д.).

Алкоголизм, курение, наркомания – как остановить это безумие? Вопрос волнует медиков, психологов, социальных работников, педагогов, волнует он и нас библиотекарей, потому что нам небезразлично будущее нашей страны.

Брось курить!

Материал для беседы с учащимися 6-8 классов

Ведущий:

В первый класс сынок пошёл,
И спросила кроха:
«Папа, это хорошо
или это плохо?
Там, за школой, у откоса
Вовка курит папирасы.
Посоветуй, как мне быть?
Предлагает закурить.
Я попробовал – отравя
Эти сигареты «Ява».
Как же можно их курить
И здоровью не вредить?
Подумал папа и в ответ
Сыну дал такой совет:
Кто сигареты покупает,
Жизнь на годы сокращает
Окружающим, себе,
Может, мне, или тебе.

Вед.: Как вы поняли, речь сегодня у нас с вами пойдёт о вреде курения. Сигареты – один из самых опасных и главных врагов человечества. Они подобны динамиту, подложенному в собственный организм – с каждой затяжкой курильщик укорачивает фитиль своей жизни. Подростки, юноши и девушки, начиная курить из любопытства и подражая

взрослым, впоследствии не могут отказаться от кажущегося ощущения удовольствия.

Давайте же совершим экскурс в историю табакокурения. Каково происхождение табака? По одной из версий, «табакко» называлась у индейцев Центральной Америки трубка мира, которую выкуривали по случаю заключения мира или других каких-то торжественных церемоний. Курение «табакко» было обрядом. По другой версии, индейцы, курившие листья, свёрнутые в трубочку, называли их «табаккос» и объясняли, что это растение дано им «великим духом», чтобы отгонять надоедливых moskitov и мух, не выносящих этого дыма. В Европе это американское растение получило название «табак».

Вед.: Первыми из европейцев познакомились с «табакко» мореплаватели экспедиции Христофора Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы-взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев «табакко» и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта и носа, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» — так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Сначала в Европе табак выращивали только в ботанических садах, как диковинное драгоценное растение, обладающее целебными свойствами. Доктора советовали курить «целебную траву» от астмы, зубной боли, подагры и других болезней. Курение распространялось в Европе, но не так триумфально, как в Испании, Португалии, Франции. А вот в Турции, например, султан Мурад IV в 1631 году объявил курение табака делом, противным Корану, и ввёл за курение смертную казнь. Полагалась смертная казнь и курильщикам в Англии. Им отсекали головы, которые затем с трубкой в зубах выставляли на площадях в назидание горожанам.

Тяжким грехом считали табак и его курение в России. В Уложении царя Алексея Михайловича повелевалось всем, у кого будет найден табак, «бить на козе (двусторонняя скамья) кнутом» до тех пор, пока курильщик не признается, откуда взят табак. За продажу табака приказывалось «пороть ноздри и резать носы» торговцам и ссылать их на поселение в далёкие города. Только в 1697 году указом Петра I, который сделался страстным курильщиком во время пребывания за границей, запрет на потребление табака и торговлю им был отменён. Как известно, Пётр I стал вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропаганду курения. При нём в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка. А теперь проверим, что знаете вы.

Проводится викторина

1. Родина табака:

а) Южная Америка; б) Южная Африка; в) Южный полюс.

2. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...

а) сигаро; б) папиросо; в) самокруто.

3. Кто обнаружил в табаке никотин?

а) Жан Жак Руссо; б) Жан Поль Бельмондо; в) Жан Нико.

4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от ...

а) насморка; б) мигрени; в) простуды.

5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

а) в Испании; б) в Италии; в) в Бразилии.

6. Книга, написанная английским королём Яковом 1 в 1604 году, называется...

а) «О вреде табака»; б) «О пользе курения»; в) «Об истории трубки».

7. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века?

а) курение; б) нюханье; в) жевание.

8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

а) тех, кто находится в обществе курящих;

б) тех, кого заставляют курить принудительно;

в) тех, кто курит в тюрьме.

9. В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступил инициатором запрета на курение?

а) медики; б) пожарные; в) церковь.

10. При каком царе за курение табака — «дьявольского зелья» — в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

а) при Петре 1; б) при царе Михаиле Фёдоровиче; в) при царе Алексее Михайловиче.

11. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?

а) бег на 1,5 км; б) тренировка на велотренажёре; в) мытьё полов в школе.

12. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие там профессии объявлены «профессиями некурящих»?

а) учителей и медиков; б) пожарных и милиционеров; в) егерей и подводников.

13. В 1934 году во французском городе Ницца компания молодёжи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, т.к. скончались, выкурив...

а) 40 папирос; б) 50 папирос; в) 60 папирос.

Вед.: А сейчас немного из истории этикета. В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила. Если в доме устраивали бал или приём, для курения отводилось специальное помещение – отдалённая комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на

улице считалось неприличным. А сейчас мы с табаком встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек – это школьный туалет, где они покуривают тайком от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят на улице с сигаретой в зубах. Такому мальчику-подростку кажется, что он похож на «крутого парня» без комплексов, которого ничего не волнует.

Вед.: А теперь давайте поговорим о том, почему вреден табак. У того же юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. А ведь многие ребята комплексуют из-за своего маленького роста. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, повышает опасность заболевания раком лёгких. Курение поражает сердечно-сосудистую, эндокринную системы, органы пищеварения, дыхания – и этот список можно продолжать. Поэт Геннадий Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином
Хилые лёгкие.
Пусть похрипят.
Так я воюю и с медициной,
И с утвержденьем – «Курение – яд!»
Это непросто: щёки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки.
Выпали волосы. Спутались мысли.
Руки дрожат. Под глазами мешки.
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,
Что издаётся на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я.
Врач успокоил: «Недолго уже».

Врач: При курении табака никотин проникает с дымом в дыхательные пути, лёгкие, заглатывается со слюной в

желудок и, быстро всасываясь слизистыми оболочками, попадает в кровь. За 21-23 секунды никотин разносится по тканям всего организма, оказывая токсическое действие на нервную систему.

При курении в организме разрушается значительное количество аскорбиновой кислоты – витамина С, повышается артериальное давление. Ядовитые вещества пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют раннему развитию склероза сосудов головного мозга и сердца. Вероятность возникновения инфарктов миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет. Среди больных атеросклерозом более 90% составляют заядлые курильщики. Спазмы сердечных сосудов могут вызвать приступ стенокардии, что во многих случаях приводит к инфаркту миокарда. Одна сигарета содержит 2 л. дыма, который несёт 3 миллиарда частиц копоти, вызывающих поражение и воспаление слизистых оболочек полости рта, гортани, трахеи, бронхов, лёгочных альвеол. Лёгкие не способны избавиться от всех попадающих вместе с вдыхаемым воздухом вредных ядовитых примесей и возникает хронический бронхит, вызывающий изнуряющий кашель и хрипы в груди, от которых можно избавиться, только бросив курить.

Табачная смола содержит вещества, которые вызывают раковые опухоли. 10 сигарет дают 0.5 г. смолы. Из 1 кг. табака при горении выделяется от 50 до 70 г. смолы. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, то за год в его организм попадает 700-800 г. смолы. Научно доказано, что люди, выкуривающие в среднем больше одной пачки сигарет в день, раком лёгкого болеют почти в 20 раз чаще, чем некурящие. Смертность от рака лёгких и полости рта среди курящих в 10 раз, а от рака гортани – в 4-5 раз больше, чем у тех, кто не курит. Ещё один статистический пример: 95% заболевших туберкулёзом лёгких – заядлые курильщики.

Среди курящих в возрасте 40-60 лет случаи внезапной смерти бывают в 3-4 раза чаще, чем среди некурящих такого же возраста.

И, наконец, курение вредно не только для самого курящего, но и для окружающих. Они вдыхают до 80% всех веществ, содержащихся в дыме сигарет.

Вед.: В последние годы, к большому сожалению и огорчению, ряды курильщиков пополняются девушками и женщинами. Табачный дым непосредственно влияет на способность женщины быть матерью. Отравляя её организм, он наносит непоправимый вред и здоровью будущего ребёнка, если он, конечно, родится, потому, что не всякую беременность удаётся сохранить. Курение беременных способствует выкидышам и рождению мёртвых детей, или детей с патологией, т.е. с физическими или умственными отклонениями. А вот для людей верующих курение вообще считается одним из тяжких грехов. Из обращения Архиепископа Иоанна Сан-францисского (Шаховского) к мирянам: «Такой грех, как курение табака, до того вошёл в привычку, что люди не считают это грехом и предоставляют ему всякие удобства. Везде можно найти пепельницу, повсюду существуют специальные комнаты, вагоны или купе для курящих. Можно только ужасаться, что во многих странах мира курильщикам создаются превосходные условия. Курят – это значит, мелко грешат старые и малые, больные и здоровые, учёные и простые люди, мужчины и женщины. Даже курильщику — преступнику в последние минуты жизни перед казнью позволяют выкурить папиросу, как будто воздуху мало в земной атмосфере, или слишком пресный он, осуждённому надо создать себе какой-то дымный, ядовитый воздух и дышать, дышать этим ядом, упиваясь дымом... Табачный рынок занимает одно из самых значительных мест в мировой торговле и ежегодно миллионы людей трудятся

для доставления возможности другим миллионам вдыхать вредный дым, травить ядом свою голову и весь организм. Разве заложена в природе человека потребность курить? Нет! Разве может быть грех свойством человеческой природы? Нет же! Удивительно, почему употреблять наркотики в виде кокаина законами запрещается, а в виде табака – поощряется. Табак, как «маленький кокаин», дозволен как маленькая ложь, как незаметная, правда, как убийство человека в утробе. Но Господь не мирится ни с маленькой ложью, ни с единственным убийственным словом. Подумайте, братья и сёстры, насколько чище человека вся природа в своём бытии. Как чист камень, как чисты цветы, деревья и животные. Божья природа не оскверняет себя: не курит, не потребляет наркотиков, не развратничает».

Вед.: Как бросить курить? И как это лучше сделать – каждый определяет для себя сам. Советов и рецептов довольно много. Англичане изготовили специальную жевательную резинку с абсолютно чистым в химическом отношении никотином, который полностью и мгновенно утоляет табачный голод и обеспечивает полное отвыкание от курения в течение 1-2 недель. Китайцы создали духи с приятным ароматом из 36 трав, вызывающих отвращение к табачному дыму. Достаточно вдыхать духи 10-20 минут и самые заядлые курильщики за неделю отказываются от сигареты навсегда. В Японии изобрели препарат, в который входят соки 50-ти растений. Смоченный в этой жидкости тампон помещают в трубку, которую курильщик выкуривает вместо сигареты.

К теме вреда от табакокурения обращались многие классики как зарубежной, так и русской литературы. Провести обзор литературы книжной выставки «Здоровая нация – богатое государство».

Приложение № 2

Формирование привычек к здоровому образу жизни Памятка для учащихся

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Вставай всегда в одно и то же время!
2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!
4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
5. Одевайся по погоде!
6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

Приложение № 3

Только факты

Памятка для учащихся

- Никотин представляет собой натуральное жидкое вещество, которое вырабатывается в табачных растениях.
- Никотин, который содержится в сигаретах, вдыхается курящим вместе с дымом. Достигая дыхательного тракта, этот дым усваивается его клетками и попадает в мозг и кровь.
- У человека курящего никотин вызывает учащение пульса. В результате сердце получает большую нагрузку и требует больше кислорода.
- Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, может иметь сердечный приступ в два раза чаще, чем тот, кто не курит.
- Безвредных сигарет нет. Сигареты с низким содержанием смолы никотина тоже вредны и также увеличивают возможность заболеваний.
- Сигареты содержат вещества, называемые смолами. Такая смола похожа на грязь, которую можно увидеть на улице. Только табачная смола прилипает не к тротуару, а к легким. Кроме того, на зубах и пальцах курящих возникает желтый налет именно из-за табачной смолы. И даже фильтр сигареты не защищает организм от попадания в него смол.
- В сигаретном дыме содержится около 4000 химических соединений. Больше 40 из них вызывают рак.
- Курящие чаще кашляют, т.к. их организм старается освободиться от дыма и ядовитых химических веществ.

- Сигаретный дым вреден всем, кто его вдыхает, включая и тех, кто находится вместе с курящим.

Приложение № 4

Интерактивная игра «Табак и люди»

Цель: показать физиологические последствия курения и то, как табачные смолы воздействуют на живой организм.

Порядок проведения: в роли экспертов выступают заранее подготовленные ребята, они же являются и ведущими.

Эксперт 1: Уважаемые коллеги, сегодня мы проводим открытый консилиум по вопросу курения.

Как часто мы слышим «Это мой организм, мое здоровье, что хочу то и делаю», да это так, но как легко можно потерять это здоровье, а вот вернуть его невозможно.

Эксперт 2: Человеческое здоровье необходимо понимать как единое целое, составленное из взаимозависимых частей. И все, что происходит с одной из этих частей, обязательно затрагивает и все остальные.

Эксперт 3: Итак, каковы аспекты человеческого здоровья?

- физический (здоровое тело);
- эмоциональный (здоровые чувства);
- умственный (здоровые мысли);
- социальный (здоровое социальное поведение);
- личностный (здоровое самовоспитание);
- духовный (здоровый дух).

Каждая из шести составляющих имеет важное значение.

Эксперт 4: Какая – это трудно сказать! Каждый сам решает!

Человек должен понимать свою ответственность как в личном, индивидуальном плане, так и в общественном. Ответственность человека за себя и других является важнейшим фактором развития в нем общественной сознательности. Человек – это часть общества и каждый в ответе за свое поведение. А это предполагает отрицание принятия наркотиков, употребление табака, желание улучшить свое самочувствие, а – значит – и всего общества.

Эксперт 5: Каждый из нас должен правильно определить свою цель в жизни, должен научиться принимать правильные решения и уметь противостоять отрицательному воздействию извне. Каждый должен не только понимать, что хорошо, что плохо, но эти критерии должны стать определяющими для нас в жизни.

Эксперт 1: Итак, почему основное большинство из нас курят? Выскажите свое мнение:

- это помогает расслабиться;
- это дает возможность заняться хоть чем-то, если заняться нечем;
- все друзья курят;
- это уже привычка, от которой невозможно избавиться;
- это позволяет выглядеть взрослым;
- это позволяет выглядеть независимым;
- это совсем безобидная вещь.

Курение отрицательно воздействует и на здоровье в целом, и на успехи в учебе.

Эксперт 2: Итак, почему же возникает желание курить, почему же все больше пополняется армия курильщиков? Кто подталкивает к сигарете? И каковы последствия курения?

✓ Неприятный запах и тусклый желтый налет на зубах; неприятный запах от одежды; желтые пальцы; увеличение слюноотделения;

✓ Через несколько минут после первой затяжки канцерогенные вещества достигают легких, через несколько

минут после выкуренной сигареты увеличивается пульс, повышается кровяное давление, возникает раздражение слизистой оболочки гортани и глаз и окись углерода попадает в кровь;

✓ У курильщиков со стажем даже изменяются вкусовые ощущения, появляется сухой кашель, притупляется нюх, возникают ранние морщины, понижается физическая выносливость, повышается восприятие к болезням и т.д.

Эксперт 3: Прошу обратить ваше внимание на этот рисунок, здесь показан путь воздуха, по которому он проходит, если дышать через нос. А сейчас при помощи этого незамысловатого аппарата мы посмотрим, что происходит с легкими человека, если он дышит никотином (показывает опыт с бутылкой).

Эксперт 4: Знаете ли вы что...

В каждой сигарете содержится 15 известных науке канцерогенных веществ;

В легких человека, выкурившего по пачке сигарет в день, на протяжении года за это время откладывается литр табачных смол;

Каждая выкуренная сигарета может укоротить жизнь на 8 минут;

Курение может быть осложнено как физической, так и психологической зависимостью;

Физические упражнения не позволяют избежать отрицательного воздействия курения;

90% курящих людей хотели бы бросить курить;

Сигареты являются важнейшей причиной пожаров, ведущих к смерти людей.

Эксперт 5: Главный хирург США на конгрессе здравоохранения в своем выступлении сказал: «Курение в нашем обществе является главной и единственной причиной смерти, которой можно избежать; оно представляет собой наибольшую проблему охраны здоровья нашего времени».

Эксперт 1: Однако, как это не прискорбно, даже знание всего вышесказанного порой не заставляет человека задуматься. Тогда давайте проведем еще один эксперимент – экономический.

1. Сколько стоит пачка сигарет, которые вы курите?
2. Насколько вам хватает этой пачки?
3. Сколько пачек выходит в месяц?
4. Теперь умножьте на 12 месяцев?
5. Полученное количество пачек в год умножьте на стоимость одной?

Ну и как вам результат?

Эксперт 2: Да, заставлять человека что-то делать – бесполезно потраченное время и силы, и поэтому решать вам курить или нет, но все же перед тем, как закурить следующую сигарету, задумайтесь, так ли уж это необходимо и помните «Курение убивает».

Будьте здоровы!

Чья сторона?
Материал для диспута

Цель: профилактика асоциального поведения. Место проведения оформить в двух цветах: одна сторона – белая, другая – чёрная.

Ведущий (В.): Добрый день, уважаемые обучающиеся, педагоги, гости студии. Сегодня нам предстоит трудный разговор – разговор о коварном враге человечества АЛКОГОЛЕ. Я приглашаю вас всех к разговору непростому, откровенному.

Аудитория не случайно оформлена следующим образом, т.к. диспут наш носит название: «Чья сторона?». Кто будет прав: черная или белая сторона, которые отстаивают свои точки зрения. Белая утверждает:

Белая (Б.): Похититель рассудка – вот как называют алкоголь с давних времен. Я соглашусь со словами великого Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумии. И, если нам сначала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма.

В.: Спасибо. Черная возражает:

Черная (Ч.): Я думаю, все здесь присутствующие иногда хотят встретиться с друзьями, пойти в кафе, устроить вечеринку, выпить пиво, немного вина, коньяка. И вреда от этого не будет.

В.: Хорошо. Мы рассмотрим различные аспекты: историю возникновения алкоголя, виды алкогольных напитков, причины употребления, влияние на здоровье и психологический комфорт человека, последствия употребления. Выслушаем мнения двух противоположных сторон, мнения специалистов, психолога, инспектора подразделения по делам несовершеннолетних, врача-нарколога, социального педагога, родителей и постараемся сделать для себя выводы, чью же сторону выбрать.

I. Дар богов или вечное искушение?

В.: Человечество долго не знало алкоголя. Предполагают, что лишь со времени появления керамической посуды, примерно за 8 тыс. лет до н.э. возникла возможность изготовления слабых алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Ч.: В середине века в Западной Европе, согласно легенде, впервые согнал вино итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вино и придя в состояние алкогольного опьянения, он открыл чудовищный эликсир, делающий старца молодым, утомленного — бодрым, тоскующего — веселым.

Б.: В то же время, злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор Мартин Мартен писал: «Каждая страна должна иметь своего дьявола: наш немецкий дьявол — бочка вина».

Ч.: Но так исторически сложилось у нас в России. Существует своеобразная «питейная процедура», согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина.

Б.: Естественно, это было выгодно правящим верхам, все это поощрялось. Водка дает баснословные прибыли и отвлекает народные массы от насущных проблем и борьбы за лучшую жизнь.

В.: Кстати, успех именно к пиву пришел в средние века в Голландии. Дело в том, что питьевая вода была грязной, и пиво стало почти единственным напитком, исключавшим желудочно-кишечные неприятности. Взрослый мужчина, употребляя 400 л. в год. Наверное, от того в средневековой Голландии не один контракт, подписанный после 15:00 не имел юридической силы.

Показ фрагментов видеофильмов по профилактике алкоголизма.

В.: Да, одним из родимых пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм. Традиции и привычки имеют огромную силу. Полный запрет, так называемый «сухой закон» приводит только к увеличению пьянства. На сегодня потребление алкогольных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами.

Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время?

II. Что люди пьют?

В.: Я хочу предоставить слово социальному педагогу школы
*Выступление социального педагога с результатами опроса
«Что пьют подростки?»*

III. Почему люди пьют?

В.: У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, относящийся к началу века. Сюжет его предельно прост: уносясь на несколько десятилетий

вперед, автор пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак не может понять, почему пьющие травили себя, ведь водка и противная, и невкусная, и самочувствие после него ухудшается. И дед, сам в молодости любивший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Беседа происходила в эпоху сплошной трезвости. Автор наивно предполагал, что произойдет это в 1954 г. К сожалению, ошибся. Почему же люди пьют?

Ч.: Для общения. Чтоб чувствовать себя раскрепощенными.

Б.: У меня на это есть убедительный противоположный аргумент. Расскажу восточную мудрость: «Вино сообщает каждому, кто его пьет, 4 качества: сначала человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы; затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; далее он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе; в заключение он превращается в свинью, и подобно ей валяется в грязи».

Ч.: Пиво – не пьянство, а наслаждение. Говорят, что пиво даже на цвет красиво.

Б.: Да, пиво любят многие, но то, что пиво – не пьянство, вопрос спорный. В пиве содержатся кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.

Ч.: Алкогольные напитки улучшают аппетит.

Б.: Это неверно. Использование вина ведет к извращению деятельности желудка и кишечника. Регулярное употребление алкоголя ведет к атрофии желудка. Появляются такие заболевания, как гастрит, язва, цирроз печени!

Ч.: Хорошо. Алкоголь снимает усталость.

Б.: Напомню мудрость про павлина, обезьяну, льва и свинью. Алкоголь и отдых несовместимы. Под действием вина, пива мозг не только не отдыхает, но и работа его ухудшается.

Ч.: Рюмка коньяка или водки снимает стенокардию. Расширяет сосуды сердца.

Б.: Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием спирта расширяются лишь некоторые кровеносные сосуды, после наступает резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение, создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу.

Ч.: При заболевании гриппом. Взрослые советуют выпить водки с перцем.

Б.: Алкоголь не оказывает обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма.

Ч.: Вино марки «Кагор» улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.

Б.: Эритроциты (красные тельца крови) переносят кислород. Если возникает недостаток, то результатом становится — малокровие (анемия). Алкоголь не только не способствует выздоровлению, наоборот, тормозит эти процессы и вызывает тяжелые формы анемии.

Среди традиций разных стран
Есть нелегкая одна.
Если встреча, если праздник,
Значит, пей, и пей до дна!
Пей одну и пей другую,
И седьмую, и восьмую,
Просят, дают, жмут «Друзья»!

Ну, а если не могу я,
Ну, а если мне нельзя?
Ну, а если есть причина
Завтра утром в форме быть?
Значит, я уж не мужчина?
Хоть давись, но должен пить!

Ч.: Мы же не говорим о ведрах водки, лишь рюмка вина,
бутылка пива.

Б.: А знаете, как в народе говорят: «Реки начинаются с
ручейка, а пьянство с рюмочки».

В.: Думаю, достаточно было приведено доводов. А я хочу
предложить вашему вниманию строки английского поэта
Роберта Бернса, которые актуальны и в наше непростое
время:

*На фоне чтения стихотворения кадры из фильма
«Не может быть!»*

Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, новый год.
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин.

Трудно противостоять натиску «доброжелателей» в
компании, но можно. Слово психологу.

Выступление психолога «10 правил простого «Нет»».

IV. Последствия употребления алкоголя

В.: Красивая хрупкая рюмка на тонкой ножке, а вино в ней переливается и играет на свету теплыми янтарными бликами. Взглянув на нее, человек, любящий стихи, мог бы вспомнить блоковские строчки о бокале «золотого, как небо, ай». Гурман предвкушал бы чуть терпкий, холодящий вкус и тонкий аромат...».

Совсем другие чувства вызывает это у взрослых людей, когда рюмка находится в руках девушки или парня. Сейчас мы узнаем у специалиста, как же действует алкоголь на развивающийся организм.

Выступление врача-нарколога.

В.: Все знают, что пьяному море по колено, а лужа по уши... А я хотела бы обратиться к работнику внутренних органов с вопросом: «Какие последствия бывают после пьяного застолья?».

Выступление представителя подразделения по делам несовершеннолетних.

В.: А теперь обратимся к студии с вопросом: «Что думаете вы? Чью сторону вы выбрали?».

Выступления обучающихся, психолога, представителей родительской общественности.

В.: Заканчивая обсуждение этого вопроса необходимо каждому для себя решить: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она не была предложена, подумай о последствиях и определи, что ты хочешь: быть здоровым, жизнерадостным, способным воплощать свои желания в жизнь или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение. Закончить наш

диспут хотелось бы стихотворением нашей современницы, которой всего 16 лет.

Трудно в этой жизни не сломаться,
Трудно выжить, но надо выживать,
Что же делать? Как в ней разобраться?
Какой путь, скажите, выбирать?
Есть такой: наркотики и водка.
Принимая их, забудешь обо всем,
А на утро ты опять проснешься,
Будешь снова думать, для чего живем?
Вечером ты снова весь в угаре,
Ты не думаешь, что будет с тобой завтра,
А на завтра то же самое опять.
Но подумай, что в один прекрасный вечер
По-другому ты захочешь жить,
Но как трудно будет это сделать:
Найти силы в себе что-то изменить.

**Курить в XXI веке — это не модно,
или Что вы знаете о табаке**
Материал к информ-дайджесту

*Табак приносит вред телу, разрушает разум,
отупляет целые нации.*

О. Де'Бальзак.

Из истории табака

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем – это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» – так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые

отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

Математики подсчитали, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг. табака.

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг., а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг., а то и 6 кг. табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?

Всем известна поговорка «Капля никотина убивает лошадь». А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до 52 полутон каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда пагубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества).

МЕДИКИ СЧИТАЮТ курение чумой с XX века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение

разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель закрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг. угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?
Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением. Например: Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания – запрещено курить в общественных местах. Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия. Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет. Япония, г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения. Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия пока, к сожалению, не присоединилась к Рамочной конвенции, хотя борьба с курением – важнейшее мероприятие национального масштаба, требующее вмешательство государства.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

— ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.

— Назначьте день отказа от сигарет.

— Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.

— Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.

— Посоветуйтесь с врачом.

— Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).

— Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.

— Пейте больше соков и воды.

— Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

— Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!

— Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу кампании, в которой курить престижно.

— Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Библиография

1. Абрамчик, Е. Формирование здорового образа жизни среди подростков / Елена Абрамчик, Елена Радомская // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 2. — С. 34-39.
2. Ананьев, Н. К. Экономика и здоровье нации — гарантия процветания общества / Н. К. Ананьев, Я. М. Баричко, Б. М. Хрусталеv // Проблемы управления. — 2013. — № 2. — С. 63-68.
3. Антитабачному лобби понравилась бы позиция, которую до 1917 года занимал журнал «Вокруг света» : курение — удел не самых передовых людей // Вокруг света. — 2013. — № 1.— С. 130.
4. Буйнова, Д. Курыльня сумесі — прамы шлях да суіцыду / Данута Буйнова // Настаўніцкая газета. — 2013. — 16 красавіка (№ 45). — С. 5.
5. Верещагина, М. Быть здоровым — это модно? : культура здоровья / Маргарита Верещагина // Здоровы лад жыцця. — 2013. — № 7. — С. 7-10.
6. Гаркуша, С. В. Нормативно-правовые аспекты формирования и сохранения здоровья детей и молодежи как общественной ценности / С. В. Гаркуша / Здоровье для всех. — 2012. — № 1. — С. 48-55.

7. Григорьев, А. Как убедить подростка не курить? / А. Григорьев, А. Барановская // Здоровы лад жыцця. — 2013. — № 4. — С. 3-7.
8. Гудень, О. Мода на здоровье : тренинг / О. Гудень // Здоровы лад жыцця. — 2012. — № 5. — С. 43-44.
9. Казакова, В. Лицом к проблеме : [алкоголизм, наркомания] / Вера Казакова // Беларуская думка. — 2012. — № 11. — С. 42-45.
10. Как разрушает человека алкоголь // Здоровы лад жыцця. — 2013. — № 7. — С. 3-6.
11. Метадычны матэрыял для падрыхтоўкі класнай гадзіны па прафілактыцы табакакурэння для вучняў VI—VIII класаў // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 1. — С. 24-26.
12. Мытько, О. Где границы «свободы затяжки»?... : факты о курении / Оксана Мытько // 7 дней. — 2013. — 17 октября (№ 42). — С. 4.
13. Народная педагогіка супраць наркотыкаў : класная гадзіна для вучняў IX—XI класаў // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 1. — С. 20-22.
14. Отношение к курению и здоровому образу жизни : [анкета для участников проекта «Мы не курим — присоединяйся!»] // Здоровы лад жыцця. — 2012. — № 4. — С. 16-17.

15. Павлюченко, Т. Занимательно о ЗОЖ : новые формы работы / Татьяна Павлюченко // Здоровы лад жыцця. — 2012. — № 8. — С. 27-30.
16. Павлюченко, Т. Здоровый образ жизни : интеграция и партнерство / Т. Павлюченко // Здоровы лад жыцця. — 2010. — № 12. — С. 54-57.
17. Павлюченко, Т. Навстречу здоровой жизни / Т. Павлюченко // Здоровы лад жыцця. — 2012. — № 1. — С. 54-57.
18. Па-за залежнасцю : інфармацыйная гадзіна па прафілактыцы залежнасцей для вучняў ІХ—ХІ класаў // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 1. — С. 26-32.
19. Патапенка, В. Здароваму ўсё здарова : гульня / Валянціна Патапенка // Здоровы лад жыцця. — 2012. — № 11. — С. 30-32.
20. Пегов, В.А. Вызовы современности : здоровый образ жизни и «старые» и «новые» зависимости / В.А. Пегов [и др.] // Здоровье для всех. — 2012. — № 1. — С. 55-62.
21. Печера, Т. П. Социальный проект «Праздник дружбы планеты Земля» : скажем «нет!» СПИДу : [формирование навыков здорового образа жизни] / Т. П. Печера // Народная асвета. — 2012. — № 11. — С. 81-83.
22. Пригодич, Н.В. От здорового образа жизни — к семейным ценностям. Сценарий школьного праздника : системная деятельность по формированию здорового образа жизни и укреплению взаимодействия семьи и

школы / Н. В. Пригодич // Народная асвета. — 2012. — № 10. — С. 95-96.

23. Силькова, Н. Молодежь выбирает здоровье : з вопыту работы / Наталья Силькова // Здравовы лад жыцця. — 2014. — № 1. — С. 37-39.

24. Соколова, И. Опьянение — добровольное сумасшествие / И. Соколова // Здравовы лад жыцця. — 2011. — № 1. — С. 50-53.

25. Тайникова, Ю. Курение и наказание : родители обязаны прививать детям здоровый образ жизни / Юлия Тайникова // АиФ. — 2013. — 9 октября (№ 41). — С. 14.

26. Тарасевич, Т. Наркотики : понимать и противостоять / Т. Тарасевич // Здравовы лад жыцця. — 2011. — № 1. — С. 40-44.

Список сценарного материала для библиотекарей

1. Бобрик, Н. Урок здоровья / Н. Бобрик // Бібліятэка прапануе. — 2013. — №5. — С. 9-11.

2. Бразюль, Г. Цветок любви обожженный : сценарий литературно-музыкального вечера для подростков и молодёжи по проблемам СПИДа и наркомании // Бібліятэка прапануе. — 2009. — №11. — С. 22-14.

3. Ватрушкина, Н. Жизнь без сигарет : сценарий о вреде курения для уч-ся ср. классов // Читаем, учимся, играем. — 2006. — № 3. — С. 98-110.

4. Давыденко, Е. «Дым, уносящий здоровье» : информационный час : [сценарий] // Бібліятэка прапануе. — 2010. — №9. — С. 2-7.
5. Евдокимова, К. Остановись и подумай! : классный час, посвящённый проблеме наркомании для уч-ся 5-11 классов / К. Евдокимова // Читаем, учимся, играем. — 2008. — № 3. — С. 108-110.
6. Искова, Г. Умей сказать «нет!» : классный час среди старшеклассников : [ЗОЖ] // Читаем, учимся, играем. — 2008. — № 9. — С. 108-110.
7. Корнаухова, А. Опасное увлечение : рекомендательный список литературы для подростков // Библиотека. — 2011. — № 6. — С.66-68.
8. Лыткина, Т.М. Бег по кругу : классный час, посвящённый проблеме наркотической зависимости для учащихся 9-11кл. / Т.М. Лыткина // Читаем, учимся, играем. — 2008. — № 5 — С. 109-110.
9. Макарчук, С. Спорт любит смелых, спорт сильных ждёт : примерный сценарий игры-путешествия по книге «Олимпийская страна Беларусь» // Бібліятэка прапануе. — 2012. — №7. — С. 8-14.
10. Святлова, Н. Наркамания – знак бяды : агляд літаратуры / Н. Святлова // Бібліятэка прапануе. — 2009. — №2. — С. 12-16.
11. Татарина, Е. Не курю! : классный час о вреде курения / Е. Татарина // Читаем, учимся, играем. — 2008. — С. 99-102.

12. Якубович, Т. Профилактика ВИЧ/СПИД : заседание клуба «Что? Почему? Как?» / Т. Якубович // Библиотэка прапануе. — 2009. — №11. — С. 18-22.

Аннотированный список художественных произведений

1. **Айтматов, Ч.Т.** Белый пароход [Текст] : повести / Ч.Т. Айтматов. — Москва : Дет.лит., 1988. — 336 с.

В одном из самых известных произведений Чингиза Айтматова сталкиваются чистота ребёнка и жестокость взрослых. Символом зла является начальник кордона Орузкул, который постоянно пьянствует, продавая лес из государственного заповедника.

2. **Астафьев, В.П.** Царь-рыба [Текст] : повествование в рассказах / В. П. Астафьев. — Москва : Дет. лит., 2010. — 428 с. — (Школьная б-ка).

Парамон Парамонович – герой рассказов – говорит: «Я бы сейчас при моём-то уме и опыте где был? Глотка моя хищная всю мою карьеру сглотила!..».

3. **Белов, В.И.** Повести [Текст] / В.И. Белов. — Москва : Дет. лит., 2005. — 297 с. — (Школьная б-ка).

В сборник вошли рассказы «Привычное дело» и «Плотницкие рассказы», в которых ярко раскрывается самобытный русский характер. Главный герой первой повести разговаривает с лошадью: «Маленько выпил я, друг мой, ты меня не осуди. А что, разве русскому человеку и выпить нельзя? Особенно ежели он до кишкоч на ветру промёрз?».

4. **Крупин, В.Н.** Живая вода [Текст] : повесть / В.Н. Крупин. – Москва : Молодая гвардия, 1991.

В центре повести – открытие целебного источника, вода которого поможет русскому мужику освободиться от пагубной привычки – алкоголизма. Деградирующие люди надеются на сказочное исцеление.