



Муниципальное казённое учреждение культуры
«Централизованная районная библиотечная система»
Георгиевская сельская библиотека (филиал №16)

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

материалы Георгиевской сельской библиотеки (филиал № 16)
на краевой смотр – конкурс среди библиотек Ставропольского края
на лучшую работу по профилактике наркомании среди молодёжи



Адрес библиотеки:

357801

Ставропольский край,
Георгиевский район,
ст. Георгиевская,
пер. Кооперативный, 9 а.
Тел. (87951) 34 – 5 – 24

**Сотрудники, ведущие работу по
профилактике наркомании:**

Петрова Татьяна Александровна,
заведующая библиотекой;
Воронина Светлана Владимировна,
ведущий библиотекарь;
Куликова Светлана Владимировна,
библиотекарь.

ст. Георгиевская, 2012

Объявляем бой наркомании всей!
Мы хотим видеть счастье планеты детей.
Если враг угрожает здоровью людей,
Значит, зло пресеки и навечно убей!
Нет наркотикам! Нет!
Будь здоровой, Земля!
Пусть очищены будут от зелья поля!
Дети в мире и в счастье живут среди нас.
Нет наркотикам! Нет!
Призываем мы вас!

Актуальность программы

Одной из острых проблем, серьезно тревожащих российское общество, является наркомания. Масштабы и темпы ее распространения таковы, что вопрос о физическом и моральном здоровье значительной части населения, особенно молодежи, а также социальной стабильности в будущем вызывает большие опасения.

Библиотека является одним из звеньев в системе учреждений, занимающихся профилактикой вредных привычек, пропагандой здорового образа жизни.

С 2009 года в Георгиевском районе действует целевая программа «Комплексные меры противодействия наркотикам и их незаконному обороту на 2009 – 2011 гг.». Георгиевская сельская библиотека (филиал №16) на протяжении многих лет ведет активную работу по профилактике наркомании среди населения станицы. В рамках **Целевой комплексной программы «Работа библиотеки по профилактике наркомании»** в библиотеке разработана программа информационно – профилактических мероприятий **«Жизнь без наркотиков»** (2010), которая предполагает целенаправленную работу по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди детей, подростков и молодежи.

Цели программы

- ✓ просвещение населения, особенно молодежи, в области последствий злоупотребления наркотическими и токсическими средствами;
- ✓ антинаркотическая пропаганда и пропаганда литературы по всем аспектам здорового образа жизни;
- ✓ повышение ценности собственной жизни в глазах подростков;
- ✓ формирование среди молодежи приоритета здорового образа жизни и негативного личностного отношения к наркомании.

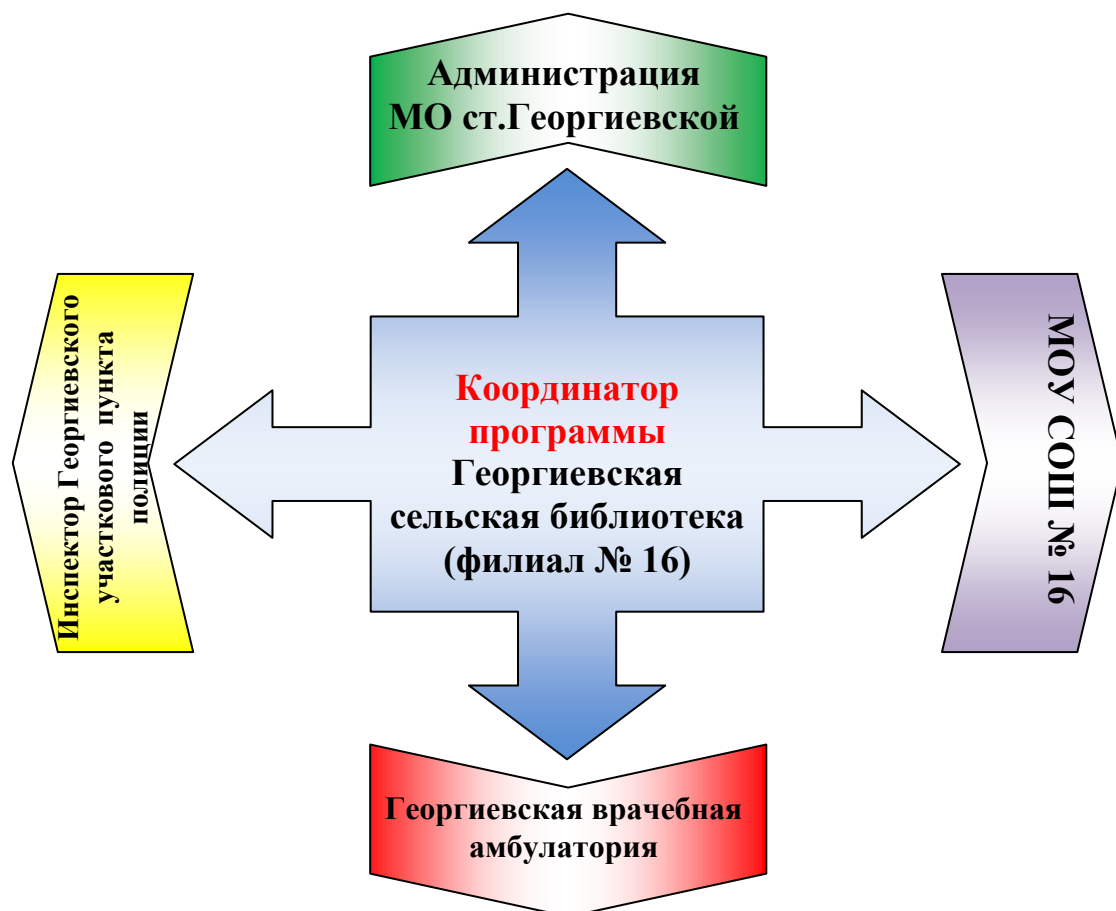
Задачи программы

- ✓ координация деятельности субъектов местного сообщества в работе по данной проблеме;
- ✓ библиотечными способами (с помощью книги, информации, донесёнными вовремя), раскрыть:
 - а) пагубное действие наркотических средств на организм человека;
 - б) социальные последствия употребления наркотиков;
 - в) вопросы, связанные с уголовной ответственностью в этой области.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2010 – 2012 год.

Участники реализации программы



Объекты деятельности

Программа рассчитана на учащихся школ, преподавателей, студентов и всех, кому не безразлична судьба подрастающего поколения.

Пути реализации программы

План мероприятий по реализации программы

№ п/п	Название мероприятия	Срок реализации
1.	«Что ты знаешь о наркомании?» «Имя беды - наркотик» анкетирование	2010 г.
2.	«Очная ставка со смертью» Урок здоровья	2010 г.
3.	«Горькие плоды сладкой жизни», «Нет наркотикам!» Рекомендательные списки	2010 г.
4.	«Не дайте стать вашему ребенку мишенью» Памятка	2010 г.
5.	«Стоп продаже детям зла» Районная акция	2010 г.
6.	«Здоровая нация – здоровое общество» Спортивный час	2010 г.
7.	«Наркомания: ваше мнение» анкетирование	2011 г.
8.	«Курить – здоровью вредить» Час здоровья	2011 г.
9.	«О дурном и преступном» беседа	2011 г.
10.	«В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный час	2011 г.
11.	«Помни!» Листовка - предупреждение	2011 г.
12.	«Я выбираю жизнь!» памятка	2011 г.
13.	«Здоровый образ жизни – это норма жизни!» Психологический тренинг	2011 г.

14.	«Опасно - наркотик» Информация к размышлению для подростков	2011 г.
15.	«Брось сигарету!» Памятка о вреде курения	2011 г.
16.	«Курить - не курить» Разговор по душам	2011 г.
17.	«Только факты» Памятка о вреде курения	2011 г.
18.	«Как не стать жертвой наркомании» Листовка	2011 г.
19.	«Мифы и факты о наркотиках» Информационный листок	2012 г.
20.	«Пристрастия, уносящие жизнь» Час познания	2012 г.
21.	«Быть здоровым – это круто!» Выставка, обзор	2012 г.
22.	«Я, ты и мир вокруг» Конкурс рисунков	2012 г.

Значимость программы

Задача библиотеки, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы с читателями, своими библиотечными способами: с помощью книги, информации, донесёнными вовремя, раскрыть пагубное действие наркотических средств на организм человека; социальные последствия употребления наркотиков; вопросы, связанные с уголовной ответственностью в этой области.

Работа в рамках Программы ведётся в тесном взаимодействии с представителями правоохранительных органов, медицины, образования, культуры, средств массовой информации.

Следует отметить: работая с самой мобильной социальной категорией, библиотекари должны быть очень инициативны, держать руку на пульсе молодежных проблем. Среди других направлений деятельности пропаганда здорового образа жизни занимает не последнее место. В план мероприятий по реализации программы включены мероприятия, не только раскрывающие пагубные действия вредных привычек, но и ориентирующие на здоровый образ жизни.

В работе по антинаркотической пропаганде на первое место мы ставим проблему повышения уровня осведомленности населения в вопросах механизма действия наркотиков: осведомлен – значит, вооружен.

Важно донести до каждого мысль Дж Чаплина: «Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата – зачем от нее убегать?»

Работа по реализации программы ведётся систематически и планомерно.



«Здоровая нация – здоровое общество» спортивный час



«Курить – не курить»
разговор по душам



«Курению – НЕТ!»
конкурс рисунков



Шествие волонтерских отрядов

Районная акция совместно с администрацией муниципального образования ст. Георгиевской
«Стоп продаже детям зла»



В преддверии Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков на площадке было проведено мероприятие по истории табака **«Курить – здоровью вредить»**. Дети узнали историю появления табака в России, о том, какую пагубную роль он оказывает на организм человека и особенно на детей.



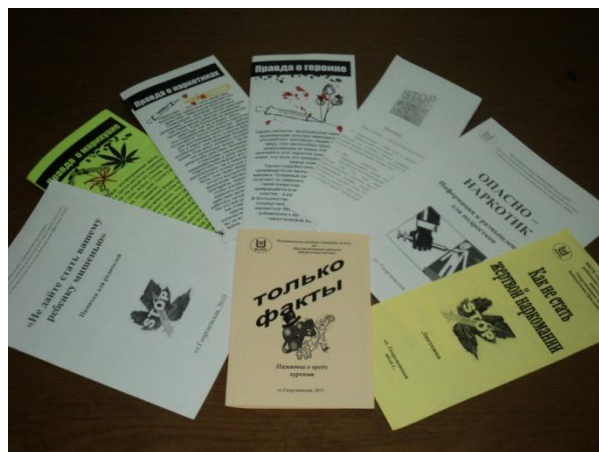
24 июня 2011 года на площадке была проведена беседа **«О дурном и преступном»**. Всем присутствовавшим на мероприятии раздавались памятки **«Я выбираю жизнь!»** В ней дана информация о том, на что обречен человек употребляющий наркотики, призыв выбрать достойную жизнь.

Следует отметить: работая с самой мобильной социальной категорией, библиотекари должны быть очень инициативны, держать руку на пульсе молодежных проблем. Поэтому среди других направлений деятельности пропаганда здорового образа жизни занимает не последнее место. Как правило, в библиотеке проводятся мероприятия, не только раскрывающие пагубные действия вредных привычек, но и ориентирующие на здоровый образ жизни.

25 июня в 10-00 на площадке был проведен спортивный час **«В здоровом теле – здоровый дух»**, посвященный 100 – летию создания Олимпийского российского комитета. Дети охотно приняли участие в подвижных спортивных играх.



Очень эффективны в работе малые формы издательской продукции – памятки, буклеты, рекомендательные списки.



Древняя восточная мудрость гласит: «Болеющий и страдающий пусть берет в руки книгу – в мире нет лекарства ее сильнее». Понятно, что библиотека должна обладать достаточным ресурсом, чтобы эффективно предоставлять необходимую информацию по запросам. За последние годы в фонд библиотеки поступило немало изданий данной тематики. В основном, с соответствующими запросами обращаются педагоги, работники социальной сферы и клубных учреждений, студенты.

Большим подспорьем для подготовки и проведения мероприятий являются следующие издания: Ерышев, О.Ф. Наркомании: проявления, лечение, профилактика / О.Ф.Ерышев.- СПб.: Издательский дом «Нева», 2005.- 96 с.; Ерышев, О.Ф. Жизнь без наркотиков / О.Ф.Ерышев.- М.: Астрель: АСТ, 2005.- 159 с.; Как избавиться от наркотической зависимости: Скажи наркотику «прощай».- СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 202.- 160 с. Из последних поступлений большим спросом пользуется книга «Как бросить наркотики.- М.: Эксмо, 2008.- 256 с. Важно отметить, что при выборе изданий мы, прежде всего, ориентируемся на их целевую направленность: материал должен быть универсальным, доступным; содержать методы профилактики и формирования ценностного отношения к здоровью, особенно молодежи.

Из периодических изданий в библиотеке имеется газета «Пока не поздно». Статьи из этой газеты всегда присутствуют на книжных выставках, которые постоянно оформляются в библиотеке: «Наркомания – дорога в один конец», «Здоровому образу – Да!» и др.

Книжные выставки, тематическая полка



В каталогах и картотеках постоянно пополняются тематические рубрики: «Наркомания - дорога никуда», «Наркомания: мифы и реальность». В краеведческом каталоге выделена рубрика «Наркомания и СПИД». Ведется папка-досье «Наркомания – знак беды», а так же пополняется новыми изданиями постоянно действующая тематическая полка «Я выбираю жизнь!». Собранные материалы дают информацию о страшных последствиях и советы о выходе из беды. Предоставлен в самостоятельное пользование посетителям электронный каталог, который позволяет им самим отыскать нужную книгу и Интернет – услуги. Этой же цели служит и открытый доступ к книгам и журналам.

Для успешной работы в области профилактики наркомании и пропаганде здорового образа жизни огромное значение имеет повышение квалификации кадров. Работники Георгиевской сельской библиотеки (филиал №16) принимают участие в районных и краевых семинарах по обмену опытом работы по данной теме.



Библиотекарь Куликова Светлана Владимировна приняла участие в круглом столе «Наркомания и СПИД в Ставропольском крае: состояние, тенденции, меры профилактики» г. Невинномысск 2011 год.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Наркомания: ваше мнение

Уважаемые респонденты!

Распространение наркомании, особенно среди молодого населения России, приняло за последние десятилетия угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. В предлагаемой анкете мы просим вас высказать свое мнение по данной проблеме.

1. Ваш пол?

Женский - 9 Мужской - 6

2. Ваш возраст?

до 14 лет - 3 15-16 лет - 9 17-18 лет - 3

3. Ваше социальное положение:

Учащийся школы - 15

4. Состав семьи:

Имеются оба родителя - 14

Имеется один родитель - 1

Не имею родителей - 0

С родителями не живу - 0

5. Какая работа по антинаркотическому воспитанию проводится в вашей школе?

Проводятся беседы на уроках - 10

Приходят и выступают врачи, работники милиции - 5

Показывают кинофильмы - 0

Проходят диспуты - 5

Имеются плакаты, стенды - 15

Проводится другая работа - 0

Никакой работы не ведется - 0

6. Как вы считаете, почему некоторые ваши сверстники начинают принимать наркотики?

Из-за неприятностей различного рода - 7

Считают это престижным, желают выделиться среди других - 5

Из-за невозможности проявить себя в другой сфере - 12

Желают расслабиться, отвлечься, снять напряжение - 6

Из-за отсутствия цели в жизни, интереса к учебе, работе, общественной жизни - 10

От нечего делать - 10

Другие причины - 0

7. Пробовали ли вы наркотики?

Нет - 15

Да

8. Есть ли у вас знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотики?

Нет - 15

один

два

три и более

9. Если бы вы узнали, что ваш друг (подруга) употребляет наркотики, вы бы:

Немедленно прекратили с ним (ней) общаться - 0

Продолжали дружить, не обращая внимания - 3

Постарались бы помочь избавиться от этой привычки - 12

Попросили бы дать и вам попробовать - 0

Другое - 0

10. Какие меры борьбы с наркоманией вы считаете самыми эффективными?

Пропаганда здорового образа жизни - 12

Повышение общего уровня культуры молодежи - 15

Создание условий для более полной свободы самореализации личности - 3

Улучшение условий труда, быта, отдыха людей - 6

Ужесточение наказаний за употребление наркотических веществ - 15

Ужесточение наказаний за торговлю наркотиками - 15

Другие меры - 0

11. Каково ваше отношение к наркотикам в будущем?

Не употреблять совсем - 15

Употреблять изредка, по обстоятельствам

Если будет возможность, не упускать ее

Другое

12. На все ли вопросы вы ответили искренне?

Да - 14

нет - 1

13. Что бы вы хотели добавить к уже написанному вами?

Общая мысль: «Не употребляйте наркотики, они портят жизнь и здоровье»

Спасибо за участие!



Муниципальное учреждение культуры
«Централизованная районная библиотечная система»
Георгиевская сельская библиотека (филиал №16)

Здоровый образ жизни - это норма жизни

Психологический тренинг



ст. Георгиевская, 2011

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Правила работы тренинга

- ✓ говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- ✓ желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- ✓ критикуя - предлагай;
- ✓ не давать оценок другим участникам;
- ✓ вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой.

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- ✓ существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- ✓ сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- ✓ что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- ✓ насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- ✓ как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
- ✓ знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

1. Игра "Спорные утверждения"

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются на доску.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны определить для себя варианты, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Ведущий обобщает обсуждения участников.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
 - По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
 - Наркоман может умереть от передозировки.
 - Продажа наркотиков не преследуется законом.
 - Наркомания не излечима.
 - Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
 - Наркоманы - это не люди.

2. Игра "Отказ".

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа проводится с группами, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание группам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

3. Просмотр фильма о наркоманах.

Заключение.

Уважаемые участники тренинга. Сегодня на нашем мероприятии мы затронули одну из самых главных проблем современности – проблема наркомании. Мы выслушали ваше мнение по данной проблеме, обыграли некоторые жизненные ситуации, просмотрели фильм из жизни наркоманов. И я уверена, что каждый из нас в дальнейшем идя по жизни, выберет своим девизом фразу: «Здоровый образ жизни – это норма жизни!»

Счастья, удачи и здоровья вам!

Используемая литература:

1. Буянов, М.И. Размышления о наркомании / М.И.Буянов.- М., 1990.- 80 с.
2. Ерышев, О.Ф. Жизнь без наркотиков / О.Ф.Ерышев.- М., 2005.- 159 с.
3. Как бросить наркотики / [Н. Казарян](#), [Т.В. Титун](#). - [Эксмо](#), 2008 . - 255с.
4. Колесов, Д.В. Не допустить беды / Д.В.Колесов.- М., 1988.- 160 с.
5. <http://smorodino3.narod.ru/tfakt.htm>



Муниципальное казённое учреждение культуры
«Централизованная районная библиотечная система»
Георгиевская сельская библиотека (филиал №16)



Курить - не курить...



Разговор по душам

ст. Георгиевская, 2011

Ведущий: В 2010 году человечество отметило печальную дату 520-летие своего приобщения к курению. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос с корабля знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» Грянул пушечный салют, на кораблях убрали паруса, и корабли бросили якорь у неведомой земли. Их встретили местные жители и в числе подарков поднесли Колумбу сушёные листья растения петум. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. Флотилия Колумба вернулась в Европу и табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

Привычка это тоже ведь зараза
Привычка это тоже ведь болезнь
Она болит и заживёт не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растёт микробом в теле,
Она, как рана, у тебя внутри.
Её не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит
Ей заразиться ничего не стоит,
Но виноват ты только в этом сам.
Она попросит, а потом заставит
Приказы, отдавая по часам.
Всё начинается с одной затяжки,
А дальше став её рабом
Спасенье видишь в ней от жизни тяжкой
Но жжёшь себя ты пепельным огнём!

Ведущий: В связи с этим мне хочется рассказать вам историю, которая произошла в Америке 10 лет назад. Американец Антонио Чиполонне подал в суд па 3 крупнейших производителей табака, потому что его жена Роз. Мать троих детей, умерла от рака лёгких. Дело в том, что ещё в школе она начала курить. Молодая, красивая она не задумывалась о своём здоровье. Когда она узнала о вреде курения, хотела было бросить, но не так-то легко это сделать заядлому курильщику. К тому же её желание быстро исчезло под воздействием красочной рекламы в журналах и на телевидении, которая призывала курить самые безопасные в мире американские сигареты. Роз решила не отказываться совсем от курения. Но обезопасить своё здоровье курением безопасными сигаретами она не смогла. Незадолго до смерти она сама подала в суд, затем дело продолжил муж. Он победил, хотя суд длился целых 5 лет. Виновники были наказаны, заплатили огромный штраф 50 миллионов

долларов. Но всё же главный виновник смерти Роз не был наказан.

- Кто он?

- Кто, по вашему мнению, виновен в смерти Роз?

(ответы ребят)

Мнения уже разделились. Виновен или не виновен, вреден или не вреден табак для здоровья - вот вопросы, на которые мы с вами сегодня должны найти ответ. Установить истину нам помогут эксперты.

Эксперт 1: В табачном дыму содержится около 1000 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, то есть способствует возникновению раковых опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. Никотин - чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и на пищеварительную систему. Учёные рассчитали, что количество никотина из одной сигареты вполне достаточно для того, что бы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно. Никотин используется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Не случайно говорят: капля никотина убивает лошадь, а если быть точнее то не одну, а целых три лошади. В табачном дыму содержится также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

Эксперт 2: А я хочу рассказать, почему многие люди хотят бросить курить и это им не удаётся. Никотин обладает наркотическими свойствами, поэтому курильщики очень быстро попадают в наркотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытка бросить курить вызывает головную боль, тошноту, рвоту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. И поэтому лучший способ борьбы с курением никогда вообще не курить.

Эксперт 3: А я хочу привести доказательства того, какое сильное противодействие встречало распространение табака в разных странах в разное время.

1. В Италии табак был объявлен забавой дьявола.
2. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шею.
3. В Турции курильщиков сажали на кол.
4. В Персии просто сжигали.
5. В Риме пятеро монахов за курение были заживо замурованы в стену.

Эксперт 4: В России наказание за курение в первый раз полагалось 60 ударов

палками по ногам, во второй раз отрезали нос и уши. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при Петре I было разрешено, т.к. сам очаровавшись этой диковинной заморской идеей курить, он стал активно вводить её в стране и российским подданным было приказано курить. Сам Пётр I, злоупотребляя курением, подорвал своё здоровье. На его разрушенные лёгкие села простуда, развилось воспаление, переросшее в пневмонию, что и явилось причиной смерти царя.

Ведущий:

Да, действительно, табак наносит непоправимый вред организму, особенно подрастающему. В течение нескольких лет группа учёных- врачей наблюдала 100 курящих и 100 некурящих школьников. Результаты их исследований приведены в таблице, из которой видно насколько слабее организм курящего. Ухудшается слух, память, они подвержены нервным заболеваниям, всегда раздражены, недовольны чем-то. Показатели умственного и физического развития снижены в 6-7 раз.

Ребята, как вы представляете лёгкие курильщика? (ответы детей).
Почему они чёрного цвета?

Давайте проведём опыт.

Представим что прозрачная пластиковая бутылка это лёгкие. Сжав бутылку, выдавим из неё воздух. В крышке находится трубка, в которую мы вставим сигарету. Зажмём её и медленно будем ослаблять давление на бутылку. Наш прибор выкурил сигарету. Что вы наблюдаете? Ватный тампон стал коричневого цвета. На стенках бутылки появился коричневый налёт, ощущается неприятный запах. Такие изменения произошли только после одной выкуренной сигареты. Теперь мы точно знаем, какие лёгкие бывают у курильщика.

Музыкальная пауза:

Пропоём мы вам частушки
Всем на удивление,
В них мы вам сейчас расскажем
О вреде курения.
Для кого-то сигареты
Может лучше, чем конфеты.
Ну, а я скажу вам так:
Я себе совсем не враг.
Говорят у нас в народе,
Очень уж куренье в моде.
Ну, а я скажу вам лично:
Без него живу отлично.
Мама любит говорить,
Что табак нельзя курить,
В голове с ним круговерть,

Наступает мигот смерть!
Дяди, тётки тратят деньги
Сигареты что б купить.
А не лучше ль эти деньги
В счастье детское вложить.
Коль земля в опасности,
Скажем вам для ясности:
Объявляем злу мы бой,
Сигареты все долой.
Детям всем напоминаем:
В сигаретах вся беда.
Молодёжь мы призываем:
Быть здоровыми всегда!

Ведущий: Ну а теперь давайте подведём итоги нашего мероприятия и выясним, каких же аргументов больше за или против курения. (С помощью весов и карточек). На одну чашу весов поместим карточки с положительными ответами, а на другую с отрицательными, и выясним, какая же чаша весов будет тяжелее.

Вопросы для взвешивания:

- снятие нервного напряжения;
- желание казаться взрослее;
- склонность к простудным заболеваниям;
- старит кожу;
- голос становится хриплым, прокуренным;
- кокетство (красивая зажигалка, дорогая пачка сигарет);
- замедляется рост;
- элемент комфорта;
- плохой запах изо рта;
- желтеют зубы;
- мода;
- лишняя трата денег;
- похудение;
- рак лёгких, губ, горла.

Ведущий: Безусловно, аргументов против курения оказалось намного больше, это ещё раз доказывает, что табак наносит огромный вред организму человека.
Библиотекарь: А я хочу обратить ваше внимание на книжную полку. Цель этой выставки познакомить вас с книгами, из которых вы узнаете интересные исторические факты об истории возникновения курения, какое место занимают наркотические вещества в жизни человека, как люди попадают в зависимость от них и чем можно помочь в её преодолении. Здесь приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, и, конечно же,

много литературы, обращающей ваше внимание, как и чем полезнее занять своё свободное время. Это и весёлые викторины, и конкурсы, рукоделие и подвижные игры на свежем воздухе.

Хочу обратить ваше внимание на книжную полку. Цель этой выставки познакомить вас с книгами, из которых вы узнаете интересные исторические факты об истории возникновения курения, какое место занимают наркотические вещества в жизни человека, как люди попадают в зависимость от них и чем можно помочь в её преодолении. Здесь приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, и, конечно же, много литературы, обращающей ваше внимание, как и чем полезнее занять своё свободное время. Это и весёлые викторины, и конкурсы, рукоделие и подвижные игры на свежем воздухе.

И в заключение я хочу призвать вас помочь всему миру избавиться от курения. Не начинайте курить сами и убедите уже начавших расстаться с этой вредной привычкой!

Ну что ж, мой друг решенье за тобой
Ты в праве сам командовать судьбой
Ты согласишься, можешь, но отказ.
Окажется получше в сотню раз.
Ты вправе жизнь свою спасти.
Подумай, может ты на правильном пути.
Но, если всё-таки успел свернуть,
Ты потрудись себе здоровье вернуть!

Использованная литература:

1. Гузиков, Б.М. Мейроян, А.А. Что губит нас...: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурения / Б.М.Гузиков, А.А.Мейроян.- СПб.,1990.- 208 с.
2. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю.- М.: Медицина, 1997.- 80 с.
3. Коробкина, З.В. У опасной черты: [О борьбе с алкоголизмом, наркоманией, курением] / З.В.Коробкина.- М.: Мысль, 1991.- 221 с.



Муниципальное казенное учреждение культуры
«Централизованная районная библиотечная система
Георгиевская сельская библиотека (филиал №16)

О ДУРНОМ И ПРЕСТУПНОМ

Беседа

ст. Георгиевская, 2011

Курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят огромный вред человеку в любом возрасте. Особенно эти вредные привычки опасны в юном возрасте.

Сегодня ребята, мы с вами поговорим о том, какой вред человеку наносят эти коварные разрушители здоровья.

«В ДЫМУ СИГАРЕТ»

Давайте поразмышляем с вами над некоторыми обстоятельствами реальной жизни... И для начала поговорим о, казалось бы, таком безобидном увлечении, как курение.

Ежегодно жители нашей планеты пропускают через свои легкие дым от 5 млрд. кг табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, выкурившие свыше 25 сигарет в день, при большом стаже курения умирают раньше, чем некурящие, в среднем на 8 лет. Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, легких, пищевода, желудка, мочевых путей. Они гораздо чаще страдают сердечнососудистыми заболеваниями — у них в 5—8 раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний. Эти болезненные изменения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения. Конечно, сейчас вы не очень задумываетесь о будущем. Вы надеетесь еще долго оставаться молодыми. Однако ряд тяжелых расстройств возникает непосредственно вслед за курением.

У курящих школьников притупляется память, снижаются внимание и сообразительность, появляется вялость, общая расслабленность и как следствие всего этого — снижение успеваемости.

Курение влияет также на внешний вид человека, особенно если он рано пристрастился к табаку. Курящий подросток обычно небольшого роста, шуплый. У него серая кожа, он часто болеет, кашляет, плохо ест, потому что нет аппетита, быстро утомляется в школе или на работе. Особенно разительные перемены вызывает табак у молодых девушек. Землистый цвет лица, рано появившиеся морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта, грубый «мужеподобный» голос — все это рисует малопривлекательный портрет.

Пагубное действие табака не ограничивается изменениями в организме курильщика. При курении 25 процентов всех веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается, 20 процентов попадает в организм курильщика. 5 процентов остается и окурке, а 50 процентов выделяется в атмосферу, то есть половина табачного дыма уходит в окружающую среду. В закрытом помещении при курении скапливается огромное количество табачного дыма, который вынуждены вдыхать находящиеся там некурящие люди. Они становятся пассивными курильщиками. Таким образом, курящий человек невольно воздействует на окружающих его людей, заставляя их дышать табачным дымом.

Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают ее всерьез.

«ВИНО ВИНУ ТВОРИТ»

Психологи и медики справедливо утверждают, что тяга к алкоголю в подростковом возрасте пробуждается даже не с первой выпивки, а с первой уведенной рюмки, во взрослых застольях, где есть выпивка, детям нет места. Редко какое семейное торжество обходится без вина. Нередко «обмывают» первую зарплату, новую покупку и так далее. Знаменитый шотландский поэт Роберт Бернэ об этом еще в XVIII веке писал с иронией:

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.

Эти строки не потеряли своей актуальности и сейчас. Многие вековые традиции и ритуалы и по-ныне связаны с обязательным употреблением алкоголя. Отказаться от предложенной рюмки считается чуть ли не позором. Все эти «питейные обычаи» могут превратиться в тяжелую болезнь. Алкоголь относится по характеру своего действия к наркотическому яду. Как любое наркотическое вещество, алкоголь сначала вызывает привыкание пьющего, а затем зависимость. Это означает, что человек, начавший регулярно употреблять спиртные напитки, через короткое время просто не может без них обойтись. Это уже болезнь — алкоголизм. Когда появляется психическая зависимость от алкоголя, человек часто еще не считает себя больным. Вслед за психической зависимостью наступает физическая: алкоголь включается в процессы обмена веществ, лишение его приводит к тягостному заболеванию — похмелью, которое характеризуется дрожанием рук, тревожным настроением, тяжелым сном с кошмарами.

Некоторые люди совершенно необоснованно считают спиртные напитки чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни, — это заблуждение. Академик В. М. Бехтерев назвал алкоголь «великим обманщиком и коварным искусителем». И люди поддаются этому искушению — даже понимая, что за самообман придется заплатить дорогой ценой. В небольших дозах алкоголь вызывает обманчивое чувство облегчения, отрешение от забот, улучшение настроения.

Алкоголь — этиловый или винный спирт — относится к категории наркотических веществ. Алкоголь вызывает чувство эйфории, влечет за собой устойчивое изменение психики, действуя на нервную систему. Попадая в организм даже в небольших дозах, алкоголь угнетает все органы и системы организма, нарушает привычный биологический ритм. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. Взрослый человек весом 75 кг может скончаться от приема 1 л сорокаградусной водки.

Вино вину творит. Судебная практика свидетельствует: со злоупотреблением алкоголем связаны половина несчастных случаев со смертельным исходом на транспорте и половина всех убийств. По данным Всемирной организации

здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней — это больше, чем умирает от рака.

Систематический прием алкоголя снижает активность иммунной системы, поэтому алкоголики чаще и тяжелее болеют. У них в полтора раза чаще развиваются заболевания органов дыхания; более половины страдающих алкоголизмом имеет нарушения желудочно-кишечного тракта. Печень первая принимает на себя удар алкоголя — в ней происходит его переработка. В связи с этим у алкоголиков развивается тяжелое поражение печени — алкогольный гепатит, цирроз печени.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние и на потомство. Дети от алкоголиков-родителей страдают умственными и физическими расстройствами.

«НАРКОТИЧЕСКОЕ ЗЛО»

По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечнососудистые заболевания и злокачественные опухоли. Все больше людей из различных общественных групп попадают в ядовитую западню. Многие подростки, не подозревая страшных последствий, становятся наркоманами, попробовав из любопытства наркотические вещества.

Наркотики (от древнегреческого парке, что означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство») входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие на организм человека, воздействуя на психику и сознание.

«Проказа души» — наркомания разрушает здоровье и ведет к гибели, деградации личности. А начинается все с самого малого, кончаясь трагедией для близких и самого наркомана.

Почему же люди употребляют наркотики, несмотря на то, что многие знают о пагубном воздействии этих веществ? Одна из особенностей действия наркотических веществ — способность вызывать эйфорию. Человек испытывает удовольствие, комфорт, мнимое улучшение физического состояния, иногда — интеллектуальный подъем, просветление.

Привыкание к наркотикам происходит намного быстрее, чем к алкоголю. Сначала это только психическая зависимость от наркотического препарата. Пытаясь добыть желанное зелье, которого раз от раза требуется все больше, человек направляет на это все свои помыслы и действия. Затем очень быстро наступает физическая зависимость от наркотика, так как под его действием происходит перестройка работы всех органов и систем организма.

Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. И в первую очередь страдают жизненно важные органы — мозг, сердце, легкие, печень, почки, головной мозг. Поэтому среди наркоманов отмечается очень высокая смертность.

Хоту рассказать вам еще о токсикомании. Это вроде бы безобидные игры ребят. Эффект наркотического опьянения происходит от вдыхания летучих химических веществ — аэрозолей, ацетона, лака, краски, растворителя. Через 3-4 месяца у тех, кто пробует так дышать, развиваются признаки токсикомании.

Вначале наступает легкая эйфория и дурашливость, а потом — спутанность сознания, тошнота, судороги и нередко смерть от удушья. Эти игры приводят к гибели.

Во всей мире наркотикам объявлена война. В нашей стране хранение, склонение к употреблению наркотиков запрещено законом и строго наказывается.

Ребята! Вы должны сами бережно относиться к своему здоровью и к своей жизни.

Жизнь - это самое прекрасное, что есть на земле. Курильщиками, алкоголиками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин.

Здоровье любого из вас — это самый драгоценней дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, налитые силой мускулы.

Здоровье потерять легко, а вот вернуть — очень и очень трудно. Эти строки не потеряли своей актуальности и сейчас.

Использованная литература:

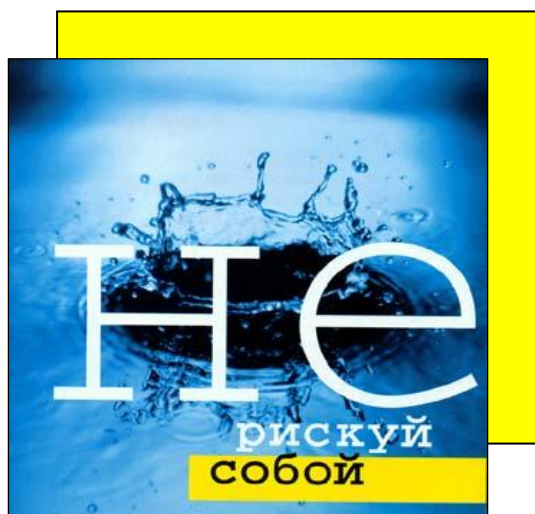
1. Гузиков, Б.М. Мейроян, А.А. Что губит нас...: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурения. / Б.М. Пузиков, А.А. Мейроян. - СПб., 1990.- 208 с.
2. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю. - М.: Медицина, 1997.- 80 с.
3. Ерышев, О.Ф. Жизнь без наркотиков / О.Ф. Ерышев. - М., 2005.- 159 с.
4. Как бросить наркотики / [Н. Казарян](#), [Т.В. Титун](#). - [Эксмо](#), 2008 . - 255с.



Муниципальное учреждение культуры
«Централизованная районная библиотечная система»
Георгиевская сельская библиотека (филиал №16)

ОПАСНО – НАРКОТИК

Информация к размышлению для подростков



ст. Георгиевская, 2011

**Ты пробуешь наркотики потому, что хочешь быть взрослым, сильным и свободным?
Будь таким... и прочти эту страницу до конца. Не бойся! На этой странице судьба наркомана.**

1. Наркотики – это ловушка

Стоит попасть в неё, завязнешь как в трясине, и обратный ход очень затруднен. В начале ты сможешь выбраться сам, но очень скоро – только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. **А если неудача – это ты сам.**

2. Наркотик – это самообман

Наркотики никогда не решают ни одной твоей проблемы любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдешь «в себя» а проблемы останутся нерешенными. **Правда со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.**

3. Наркотики – это медленное самоубийство

Старых наркоманов не бывает, **почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года, смерть наркомана уродлива и мучительна.**

4. Наркотик – это тюрьма

Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление, многие занимаются торговлей, распространением наркотиков – это суровая статья уголовного кодекса и **неминуемое наказание.**

5. Наркотик – это тяжелые болезни

Это СПИД и все виды гепатитов (передача через иглу), это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее **ослабление организма, опасное для любой болезни.**

6. Наркотики – это больной мозг

Это означает неустойчивое, опасное для окружающих поведение смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации. Это наркотический психоз, **потеря связи с реальностью.**

7. Наркотики – это предательство

Наркоман способен предать всех и всё за дозу. Друзей, родителей, любимого человека. Предательство – самое позорное дело для человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. **Наркотик окажется сильнее.**

8. Наркотик – это потеря всего

Мы назвали главные последствия. Можно было и не перечислять. На самом деле **наркоман теряет все:** семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, имущество, здоровье. **Остается жизнь, да и то не надолго.**

Иного варианта не существует!

Все, что написано – правда!

Главное – ты сам это знаешь!

Твоя судьба в твоих руках.