

Коми республиканская юношеская библиотека



Дайджест

Содержание

От составителя
I. Здоровый образ жизни юношества и молодёжи: теория и практика
Баркова И.В. Да здравствует спорт!
Дягилева Л. Скажи наркотикам – НЕТ!5
Журнист Л. Марш здорового образа жизни7
Зуева Е.М. Предупреждение привычки к табакокурению
Зуева Е.М. Профилактика наркозависимости
Зуева Е.М. Воспитывать детей трезвенниками
Зуева Е.М. Игромания – болезнь века
Кузина А. «Все лекции о вреде наркотиков - мимо!»
Нестерова Н. Главные беды России. Гражданский Форум по проблемам алкоголизма25
Плетнёва П., Симонова Ю. Библиотекарь и здоровье детей. Осваиваем тему вместе29
Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек,
работающих с молодежью31
Ромашкина Т.А. Возможности библиотек по предупреждению наркомании
среди подростков
Таустобова Н.В. «Моё здоровье в моих руках»
Федоренко Е.Ю. Здоровая личность
Яковлева И.В. Инновационные формы библиотечной работы по профилактике
асоциального поведения среди детей и подростков
II. Сценарные материалы
Ильченко Е.Ю., Татарашвили А.И., Холодок С.И. Сценарии мероприятий
по пропаганде здорового образа жизни64
Кудряшева Л.А. Как дышится легко. Беседа о сохранении здоровой дыхательной системы
для учащихся 4-7-х классов
Расти красивым и сильным. День здоровья для подростков
Россинская С.В. Библиотекарям и День милиции – праздник
Россинская С.В. Спасибо – не курю!
Чалик В.И. Сул нал наркотическими средствами

От составителя

Тема здорового образа жизни в молодёжной среде достаточно актуальна. Утверждение норм здоровья, направленных на жизнь без вредных привычек, соблюдение оптимальных физических и психоэмоциональных установок в настоящее время выходит на первый план и становится признаком современности. Молодой человек, ведущий здоровый образ жизни – «продвинутый» молодой человек. Этому способствует и активное формирование общественного мнения.

Методы профилактики вредящих здоровью привычек, однако, воспринимаются порой неоднозначно. В настоящее время не выработано единой позиции к подходам и приёмам такой профилактической работы. Какой метод работы будет действенным и принесёт только пользу, не спровоцирует обратной реакции?

К сожалению, мы, библиотекари, не имеем чётких методик по данному направлению, поэтому наша работа часто строится по наитию, т.е. как **мы** понимаем эту проблему.

Перед Вами дайджест – попытка объединить взгляды на вопрос и практику педагогов и библиотечных специалистов. Анализ и оценка степени применения представленного опыта – в Ваших руках.

ЗОЖ — это большой комплекс составляющих, из которых вполне можно выбрать приемлемую по осуществлению тему. Единственную сложность представляет вопрос профилактики вредных привычек среди молодёжи, который требует обязательного привлечения медицинских специалистов. И в этом случае библиотекарь должен руководствоваться врачебной заповедью «Не навреди!»

Пономарёва Т.О., ведущий методист КРЮБ

І. Здоровый образ жизни юношества и молодёжи: теория и практика

И.В.Баркова

ДА ЗДРАВСТВУЕТ СПОРТ!

//Современная библиотека.-2011.-№2.-С.96-97.

Каждый находит в спорте что-то своё. Для одних это яркое и красочное зрелище, захватывающий спектакль. Для других - средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. И не важно, занимаемся ли мы спортом для души или нацелены на достижение высоких результатов, в любом случае большинство из нас - активные болельщики. Жизнь современного города немыслима без спорта. Помочь разобраться в его многоликом и разнообразном мире -цель электронной энциклопедии «Город спортивных традиций», составленной информационнобиблиографическим отделом Детской централизованной библиотечной системы. Уникальность издания заключается в том, что впервые предпринята попытка собрать воедино разностороннюю информацию о спорте в городе.

Главное - познакомить горожан с историей спорта, чемпионами разных лет, традициями спортивной жизни; приобщить новокузнечан к занятиям физкультурой и спортом. На сегодняшний день в городе развивается около 40 видов спорта. Раздел энциклопедии, им посвященный, знакомит с каждым: когда появился, кто внёс заметный вклад в историю его развития и т.д.

Раздел «Галерея славы» рассказывает о тех, кто прославил Новокузнецк на мировых и европейских соревнованиях, а также их наставниках. Каждая глава из разделов «Виды спорта» и «Галерея славы» содержит списки литературы «Что ещё можно прочитать».

Следующий раздел нашей энциклопедии - «Спортивная база» - предлагает экскурсию по спортивным сооружениям, которые имеются в городе и куда можно прийти вместе с родителями или друзьями и выбрать занятие по душе. Дворцы спорта, горнолыжные комплексы, бассейны, стрелковые клубы, теннисные корты, ледовые дворцы и стадионы ждут детей и взрослых.

Термины «физкультура» и «спорт» в повседневной жизни часто соседствуют. Физкультура и спорт открывают путь к здоровью, красоте, заряжают отличным настроением. Раздел «Я хочу заниматься...» как раз об этом. В нём представлены 52 вида занятий физкультурой и спортом, которые можно выбрать в Новокузнецке. Каждая глава из разделов «Спортивная база» и «Я хочу заниматься...», помимо проспекта-навигатора спортивного учреждения (стадионы, спортивные клубы, фитнес-центры, ДЮСШ, СДЮСШОР), включает адреса и телефоны, по которым можно получить более подробную информацию.

В дополнительных разделах энциклопедии рассказывается о развитии новокузнецкого спорта в целом, об истории возникновения Олимпийских игр, о том, что такое детские и юношеские Олимпийские игры; здесь можно познакомиться со знаменитой «Одой спорту» Пьера де Кубертена. При составлении энциклопедии мы использовали фонды Центральной детской библиотеки, Центральной городской библиотеки им. Н.В. Гоголя и др., интернетресурсы, воспоминания ветеранов спорта нашего города.

Издание содержит 200 статей, более 400 иллюстраций и фотографий. Удобная система поиска позволяет легко ориентироваться. «Указатель имён» включает более 2000 фамилий спортсменов и людей, внёсших вклад в развитие новокузнецкого спорта и упомянутых в нашем издании. Энциклопедия рассчитана на широкий круг пользователей - школьников, родителей и, конечно, любителей спорта. Работа получила положительную оценку тренеров и специалистов комитета по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Новокузнецка. По словам председателя комитета Д.Г. Беспалова, «...Одним из несомненных достоинств энциклопедии является раздел "Я хочу заниматься...". Предлагаемый перечень учреждений

спортивной направленности, с подробным описанием деятельности каждого, даёт возможность ознакомиться заочно с тем или иным видом спорта, культивируемым в городе. Актуальность данной энциклопедии высока в связи с тем, что решение задач формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, сообразно личным способностям, можно реализовать средствами физической культуры и спорта. Данная энциклопедия отвечает статусу авторской и может быть рекомендована к тиражированию». В настоящее время энциклопедию получили все детские библиотеки города.

Теме спорта был посвящен ряд библиотечных мероприятий. В ЦДБ прошёл День информации «Да здравствует спорт!». На абонементах были оформлены книжные выставки: «Физкультура!», «Спорт. Красота. Настроение».

Читателей младшего возраста познакомили с литературой, представленной на выставках; ребята отгадывали загадки о спорте, читали стихи. Кроме этого все желающие могли поиграть в подвижные игры: «Фигуры», «Море волнуется», «Третий лишний», «Канатоходец» и др.

В читальном зале прошёл просмотр литературы «Лучше спорта может быть только спорт!». Первый его раздел «Быстрее. Выше. Сильнее» знакомил с литературой по различным видам спорта, историей их развития. Здесь же были представлены книги о зарождении и развитии Олимпийских игр. О самых сильных, самых быстрых, самых ловких атлетах планеты, кумирах и звёздах мирового спорта, подробностях их спортивной карьеры, выдающихся достижениях ребята узнали из раздела «Звёзды спорта».

В рамках проходившего Дня информации состоялась презентация электронной энциклопедии «Город спортивных традиций». В мероприятии приняли участие школьники Центрального района Новокузнецка. На встречу были приглашены почётные ГОСТИ: Дамир Гильванов, заслуженный мастер спорта, обладатель Кубка России и Кубка мира по самбо, и Светлана Щербакова, тренер-преподаватель ДЮСШ № 4. Ребята с интересом слушали выступавших, а затем задавали вопросы. Дети попросили Дамира Гильванова показать некоторые приёмы самбо. В конце презентации каждый желающий мог получить автограф чемпиона на память.

Девиз Олимпийского движения - «Главное не победа, главное - участие» - актуален и для массового спорта. Возможности для физического развития есть у каждого горожанина. Впереди - новые турниры, чемпионаты, Олимпиады... Кто знает, может быть, совсем скоро в нашем городе появится новый Олимпийский чемпион! Будущее спорта - в руках молодых!

Л.Дягилева

СКАЖИ НАРКОТИКАМ - НЕТ!

//Новая библиотека.-2010.-№1.-С.4-5.

Мы не можем находиться со своими детьми 24 часа в сутки. Но нас не может не волновать, как они проводят свой день, как ведут себя в той или иной ситуации. Воображение рисует нам ужасные картины: сыну (или дочери) предложили наркотик и он (она) согласился. А если попал в плохую компанию? А что, если... Да мало ли этих «если»! Каждой матери хотелось бы, чтобы в это время рядом с нашими детьми находились люди, способные помочь им найти правильное решение.

Думаю, что родителям учащихся 11 класса средней школы № 24 г. Ульяновска можно не беспокоиться. На днях ребята приняли участие в состоявшемся в Центральной городской библиотеке им. И.А. Гончарова круглом столе «Скажи наркотикам - нет». Им не читали скучную и нудную лекцию. В течение часа школьники вели диалог с председателем Совета социально-информационного центра «Здоровое поколение» Ульяновской региональной организации «Равный среди равных» Татьяной Дикаревой, координатором волонтерского центра Ксенией Нечаевой, волонтером Центральной городской библиотеки им. И.А. Гончарова

Ларисой Камаевой, организаторами встречи - ведущим методистом библиотеки Татьяной Алисевич и заведующей сектором массовой работы Ниной Вьюшиной.

Ребята приняли участие в инсценировках различных ситуаций. Одна из них: тебе предложили наркотик. Откажись так, чтобы не обидеть того, кто к тебе обратился. Подросткам весело. Они ищут варианты ответов:

- Не хочу, потому что хочу быть здоровым.
- Не хочу и тебе не советую. Хочешь, расскажу, к чему это может привести?

Информацию о вреде наркотиков ребята получают от ...самих наркоманов. Мы видим их лица с демонстрируемых во время круглого стола видеороликов. Почти все они - сверстники тех, кто принимает участие во встрече. В их монологах - предостережение: «Мало утверждать, что уж кто-кто, всего лишь попробовав, не станешь наркоманом. Я тоже так думал...». Исповедь еще одного наркомана пересказала волонтер Лариса Камаева. Его беда началась с ... любопытства и уверенности, что уж с ним-то ничего не случится, ведь он всего лишь попробует, что это такое. Ведущие встречи предупреждают: нельзя даже пробовать.

Нина Александровна предлагает рассмотреть еще одну ситуацию:

- Вы попали в компанию, где вам предложили попробовать «уколоться». Вы отказываетесь. Надо знать, что бывают случаи, когда таких стойких ребят -могут принудить принять наркотик. Что делать, если это случилось?
 - Сказать об этом родителям, отвечают ребята.
 - А если вы уже, что называется, «поплыли»?
 - Сделать все, чтобы не принять дозу второй раз, и как можно быстрее вернуться домой.
- А если не пускают? Но, предположим, вы смогли вырваться. Что вы предпримете в первую очередь?
 - Больше в эту компанию не ходить.
- А что надо сделать в первые часы после случившегося? Я имею ввиду насильственное введение наркотического средства. Не знаете? Специалисты рекомендуют, как это ни странно, вести себя достаточно медленно. Активные действия способствуют закреплению в организме наркотического средства. Но, дойдя до дома, нужно позвонить маме или в скорую помощь, где вам смогут успеть прочистить кровь.
- Думаю, не соглашается один из подростков, что одного раза недостаточно, чтобы попасть в зависимость. Разве что он проведет в этой компании дня два-три...
- Если случайно, соглашается Татьяна Андреевна, когда весь организм как бы протестует против наркотика...

Ксения Нечаева ставит перед участниками «круглого стола» новые вопросы. Известно, что в Голландии нет запрета на наркотики. Может быть, стоит легализовать их и в России?

- Не стоит, решают ребята, чтобы не было соблазна даже попробовать.
- Друг стал наркоманом. Продолжите ли вы с ним отношения?

Многие отвечали «да», ведь это - друг, надо помочь ему.

- Важно понять, - предостерегает их Нина Александровна, - что перед вами - уже другой человек. Уже с первого приме наркотика он стал меняться. Теперь главная цель его существования - уколоться. Он уже не может думать о чем-то другом. Для каждой новой дозы ему нужны деньги. Большие деньги. Если их не будет, ваш друг, скорее всего, пристрастится к воровству. Вначале он начнет продавать вещи родителей, а потом может ограбить и вас. К сожалению, наркоманы - люди предсказуемые. Пристрастие к наркотикам меняет человека до неузнаваемости. Начав принимать, он заведомо отказался и от родителей и от вас.

Выводы «круглого стола»: Не общаться с теми, кто принимает наркотики. Отказываться даже попробовать. Не поддаваться на провокации «Ты - слабак», «Да ничего не будет». Сделать все, чтобы тебя оставили в покое и перестали уговаривать.

Татьяна Дикарева убеждена, что один из способов подстраховать себя - начать убеждать в этом других. У многих занимающихся в социально-информационном центре «Здоровое поколение» ребят это получается. Татьяна Александровна пригласила 11 класс школы № 24 школы принять участие в акции волонтеров в День борьбы со СПИДОМ. Ксения Нечаева

рассказала о новом проекте «Танцуй ради жизни». Лариса Камаева напомнила о том, что каждый вторник волонтеры собираются и в Центральной городской библиотеке им. И.А. Гончарова.

Заместитель директора ЦГБ им. И.А. Гончарова В.Д.Челнокова призвала ребят к активному пользованию библиотеками города; напомнила, что и библиотеке их района есть литература о вреде употребления наркотиков. «Все это написано для вас, ведь мы хотим, чтобы вы были здоровыми и счастливыми. Есть книги, которые надо читать наедине. А что-то - для того, чтобы убедить друзей, которые вам дороги».

Л.Журнист

Марш здорового образа жизни

//Библиотека.-2008.-№10.-С.23-26.

Кто в «ТЕРЕМОЧКЕ» ЖИВЕТ

Своеобразным магнитом, притягивающим малышей к Каменской детской библиотеке, стал кукольный театр «Теремочек», с помощью которого у нас проводится дремало интересных мероприятий. Только за последнее время прошли «Посвящение в читатели», тематические вечера «Как ваше слово отзовется...», «Сигареты — это яд для больших и для ребят», экологическая встреча «Как сберечь планету».

Не обходится без «Теремочка» и ежегодная «Книжкина неделя». Минувшей весной состоявшееся в дни каникул открытие Недели было посвящено замечательному детскому писателю Н. Носову, 100-летие со дня рождения которого отмечается в этом году. В молодежном центре досуга «Сибирь» был полный аншлаг. Инсценировки произведений писателя в исполнении учащихся 4-х классов обеих каменских школ («Живая шляпа», «Огурцы», «Затейники», «Телефон») перемежались рассказом о жизни Н. Носова, концертными номерами участников художественной самодеятельности МЦД «Сибирь», Дома творчества, музыкальной школы. В фойе была оформлена выставка рисунков учащихся.

Самой торжественной частью праздника, который получился очень ярким, запоминающимся, было награждение лучших читателей библиотеки, победивших в викторинах и конкурсах рисунков по мотивам произведений Н. Носова.

Такой вот вместительный сказочный «Теремочек» есть в нашей библиотеке.

И если уж, как в сказке заведено, спросить: «А кто в «Теремочке» живет?», то в ответ услышите вполне правдивый ответ: «Читатели — книжек почитатели...»

ОТ СОБИРАНИЯ ПАЗЗЛА ДО ЧИТАТЕЛЬСКОГО МАРАФОНА

Приглашение к игре — еще один практикуемый у нас способ привлечь внимание малышей к чтению. Для этого библиотека приобрела много настольных игр, паззлов, содержание которых чаще всего связано с сюжетами популярных книг. Поиграв, ребенок чаще всего обязательно попросит и книжку, а в придачу библиотекари предложат ему еще и разные интересные журналы, книжки-игрушки.

Встречаясь с родителями, стараемся непременно разъяснять им, что именно детская книга имеет огромное влияние на ребенка. «Какой бы интересной не была домашняя и школьная жизнь ребенка, не прочти драгоценных детских книг — он обворован», — эта мысль писателя Сергея Михалкова доведена нами до сознания заботливых пап и мам юных наших читателей, в которых библиотекари справедливо видят своих помощников. Замечено, что если родители не мыслят свою жизнь без книг, активно сами читают, то и дети, как правило, быстро приобщаются к книгам. И очень правильно поступают те родители, которые дружат с детской библиотекой.

С каждым папой или мамой, пришедшими в библиотеку вместе с ребенком — новым нашим читателем, стараемся провести простую, доходчивую беседу «в пользу детского чтения». Вот основные наши тезисы-аргументы. В детстве счет времени идет иначе, тут каждый день — открытия. И острота восприятия у детей такова, что ранние впечатления могут потом влиять на всю взрослую жизнь. Хорошая, вовремя прочитанная книга может иногда решить судьбу человека, определить его идеалы. И наоборот, если ребенок не становится читателем к двенадцати годам, не проводит свободное время с книгой, то маловероятно, что он станет соответствовать будущим ожиданиям как общества, так и самих родителей. И здесь многое зависит от семьи.

А таких читающих семей, где читают не только дети и их родители, а также бабушки и дедушки, в библиотеке немало.

Частые гости у нас Валентина Анатольевна Тогочеева с внуками Артемом и Димой, Надежда Михайловна Галиулина со своим внуком Ванюшей, семья Колосовых: внучка, мама и их бабушка, Галина Дмитриевна Тесля с внуком Левой Бондаревым, а также его мама Елена Геннадьевна Бондарева, семья Нодельман, Марина Леонидовна Быкова с дочкой Аленой, Елена Алексеевна Бутуханова со своим внуком Андреем, Полина Вансилу со своей мамой Мариной Александровной. Светлана Владимировна Картошкина также приобщила к чтению в нашей библиотеке всю свою семью. Совсем недавно записались в библиотеку, но уже активно посещает ее семья Бритченко — Екатерина Викторовна со своим сыном Димой. Многие родители с удовольствием приходят в нашу библиотеку и, как сами говорят, отдыхают здесь душой. Так как библиотека работает все дни, кроме субботы, то в воскресенье многие мамы вместе с детьми с удовольствием посещают ее: знакомятся с новыми журналами и выставками, рассматривают яркие альбомы, играют вместе с детьми в разные игры и даже охотно собирают паззлы и, главное, конечно же, выбирают книги на дом.

Совместно с Каменской администрацией наша библиотека объявила конкурс-марафон на самую читающую семью и самого читающего ребенка, итоги которого подводятся на любимом празднике каменчан — Дне поселка. Победители награждаются призами и ценными подарками, для нас же, библиотекарей, самое важное то, что само чтение становится престижным, социально востребованным и поощряемым всем миром.

БЫТЬ НУЖНЫМИ МЕСТНОМУ СООБЩЕСТВУ

Видя главную задачу в поддержке и развитии интереса к чтению, коллектив библиотеки старается в полной мере учитывать запросы местного сообщества, и это, конечно же, способствует росту авторитета, повышению социальной востребованности нашего учреждения.

Важным направлением его работы стало краеведение. Совместно с поселковой библиотекой нами была написана и издана книга «Каменск». Сейчас осуществляем сбор и обработку текстов и иллюстраций для нового сборника об истории и современной жизни поселка, материалы из которого частично были использованы и при подготовке краеведческого издания о нашем крае, выпущенного к 80-летию Кабанского района. Для этого приходится собирать и обрабатывать огромное количество архивных материалов, воспоминаний старожилов поселка, организовывать поисковую работу краеведов и юных следопытов. Так библиотека становится не только хранителем книг, но и собирателем самой исторической памяти о родном крае. В 2007 г. наш коллектив (а это всего три сотрудника — Людмила Анатольевна Журнист, Наталья Сергеевна Лобанова, Елена Юрьевна Полевина) победил в районном конкурсе «От истоков в будущее», куда были предоставлены собранные нами материалы по истории поселка Каменск, увидевшие свет также и на страницах республиканской газеты «Байкальские огни».

Особую социальную востребованность видим мы в работе по целевым комплексным программам, направленным против курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа. Она ведется у нас начиная с 1999 г., и накопленным немалым опытом мы охотно делимся с коллегами.

Главное в этой непростой работе — найти надежного союзника и партнера. Таким стал для нас «Союз борьбы за народную трезвость». Совместными усилиями в библиотеке

проведены шок-уроки по теме «Стоит ли идти за Клинским?», а затем и конкурс сочинений на эту тему. Многие наши читатели вместе с родителями вышли на Марш здорового образа жизни по поселку с плакатами, лозунгами «Мы за трезвый Каменск». А преподаватели и воспитатели ПУ № 4 и Каменского детского дома с интересом посетили устроенный нами семинар-тренинг, посвященный борьбе с курением, алкголизмом и наркоманией среди детей и подростков.

Чтобы глубже понять корни и масштаб этого зла у нас в поселке, решили провести среди школьников и учащихся профтехучилища анонимное анкетирование, цель которого — выявить количество ребят, подверженных вредным привычкам, выяснить потребность молодежи в информации о них и связанных с ними болезнях, а также то, в какой форме они хотели бы получать такую информацию. Исследование показало всю остроту проблемы курения, алкоголизма, наркомании в нашем поселке. В частности, выяснилось, что каждый пятый подросток уже знаком с наркотиками.

Нужно не просто бить тревогу, но предпринимать конкретные шаги по исправлению ситуации. Что здесь может библиотека? У нас есть то, что всегда было «вначале» — Слово. Есть книги. Есть жгучее чувство боли за сломанные судьбы детей и подростков... И — желание действовать. Начали с того, что инициировали районный конкурс сочинений «Открытое письмо начинающему наркоману». А затем устроили дискуссионно-проблемные встречи КВН для учащихся обеих поселковых школ и ПУ № 4.

По инициативе библиотеки были проведены районные слеты добровольцев «V1VAV1TA» по профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции, в которых приняли участие представители всех школ района, многие работники местных администраций, включая глав, а также сотрудники: Республиканского центра профилактики СПИДа, Министерства образования и науки и других структур.

Затем работу нужно было переводить, что называется, в практическую плоскость. Было организовано обучение добровольцев из числа учащихся школ, профтехучилищ по работе с ровесниками по профилактике наркомании и СПИДа. С участием добровольных помощников библиотека разработала и осуществила немало мероприятий по профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции, причем наши методические наработки активно используются как в общеобразовательных, так и культурных учреждениях района, республики и даже других регионов России, а опыт нашей работы в этом направлении освещался на страницах журналов «Библиотека», «Читаем, учимся, играем», «Библиотечной газеты».

Успех принесло то, что нам удалось наладить тесную связь с партнерами, расширить круг союзников по борьбе с социальным злом, привлекая действенную помощь таких разных структур, как районные управления образования и здравоохранения, санэпидстанции, Республиканский Центр профилактики СПИДа, Министерство образования и науки, Госкомитет по делам молодежи РБ (ныне Министерство образования и культуры), Госнаркоконтроль, Республиканская КДН и многие другие учреждения и организации.

Все это дало большой импульс в развитии этого направления нашей работы, сделав ее заметной не только в масштабах поселка, но и всего района.

Частые гости нашей библиотеки — педагоги школ, детских садов, детдома, Дома творчества, ПУ № 4. Наши партнеры получают здесь не только нужные книги, но и необходимую методическую помощь при подготовке мероприятий воспитательного и образовательного характера.

В планах библиотеки создание «Центра поддержки образования в помощь школьным программам и воспитательному процессу детей и подростков» нашего муниципального округа, образовательного интернет-кафе «Эрудит», в котором пользователи смогут получать необходимую информацию через Интернет, а в случае необходимости — и в распечатанном виде или на современных электронных носителях.

Для осуществления этих и других своих планов библиотека активно привлекает средства спонсоров. Надо сказать, что в самые неблагоприятные времена библиотека и выжила-то, собственно, во многом благодаря им, нашим благодетелям, и выглядела достойно как внешне, так и в материальном плане. Так, в тяжелые годы, в условиях недофинансирования, силами

работников БЭС в качестве безвозмездной спонсорской помощи был сделан ремонт в библиотеке. Тогда же у нас появилась и новая техника: компьютер (подаренный депутатом Народного хурала Республики Бурятия А. П. Поповым), принтер (дар Республиканского центра профилактики СПИДа), телевизор цветной, сканер (получен от Комитета по делам молодежи), ксерокс (подарок Президента Республики Бурятия Л. В. Потапова).

ЧИТАТЕЛЬ ВЫХОДИТ НА ПЛОЩАДЬ

За последние годы нами претворены в жизнь целевые программы: «В новое тысячелетие без вредных привычек», «Умей сказать — нет!», «Мы выбираем жизнь». Сейчас осуществляется проект «Здоровые дети Каменска». Уже упомянутый Марш здорового образа жизни «Мы за трезвый Каменск» — часть этого большого проекта, поэтому расскажу о нем подробнее. В проведении марша нас поддержали администрация МО ГП «Каменское», учебные заведения, медики поселка. Можно сказать, равнодушных не было.

Многочисленные участники акции (а среди них были многие наши читатели — учащиеся обеих школ п. Каменск, студенты ПУ № 4, медики, другие жители поселка) прошли по улицам с транспарантами и плакатами в поддержку здорового образа жизни. Поддержать марш приехали студенты Селенгинского медучилища, которые раздали участникам листовки и другие информационные материалы по здоровому образу жизни. Здесь же с помощью добровольцев была проведена уличная акция «Меняем конфеты на сигареты». Сотни обмененных сигарет тут же были изрезаны и выброшены в ведро с красноречивой надписью «мусор».

Завершил шествие состоявшийся в центре поселка митинг, после которого самодеятельные артисты выступили с шоу-представлением на темы марша. Участвовавшая в мероприятии заместитель главы местной администрации Татьяна Павловна Суранова вручила денежные призы и почетные грамоты победителям и самым активным участникам проведенного накануне библиотекой конкурса сочинений «Стоит ли идти за Клинским?» Главный специалист Республиканского наркологического диспансера Зинаида Базаровна Михайлова, руководитель студенческого центра медпрофилактики Любовь Владимировна Сапунова в этот же день провели семинар-тренинг с преподавательским составом ПУ № 4 и Каменского детского дома по профилактике асоциального поведения молодежи.

Участниками митинга было принято обращение ко всем жителям Кабанского района.

Думаю, что содержание этого документа может представлять интерес и для читателей нашего профессионального журнала, а потому приведу некоторые его фрагменты:

«Обращаемся к вам, чтобы выразить свою большую озабоченность в связи со сложившейся обстановкой в нашем поселении, в районе и в целом в стране.

Каждый год мы теряем молодых людей и людей трудоспособного возраста, которые по тем или иным причинам прямо или косвенно погибли из-за употребления алкоголя и других наркотиков.

Из-за чрезмерного употребления алкоголя рождаются больные дети, разрушаются семьи, растет число сирот при живых родителях, которые в погоне за мнимыми удовольствиями забыли о своих детях.

Центральные средства массовой информации отнюдь не способствуют трезвенническим настроениям населения, с экрана на нас выливается огромный поток насилия, пьяного веселья, рекламы пива. Все это не может не отражаться на нравственности молодых людей и нашего общества.

Не пора ли положить этому конец! Каждый из нас должен задуматься об этом и сделать все возможное в этой непростой ситуации...

Только трезвая Россия станет великой!»

На том, как говорится, и стоим.

Умное чтение — великая облагораживающая все наше общество сила, и, как показывает наш скромный опыт, библиотека, даже такая маленькая, как наша, может многое делать для

того, чтобы в XXI веке наша Россия вернула себе высокое звание самой читающей, а значит, и духовно могучей, непобедимой страны.

Е.М.Зуева

Предупреждение привычки к табакокурению

//Зуева Е.М. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде.- М.,2008.-С.20-23.

Курение табака («медленного убийцы») наносит огромный вред здоровью людей. В мире от болезней, вызванных курением, ежегодно умирает около 5 млн. человек, в том числе в Российской Федерации - от 330 до 500 тыс. человек. По данным статистики, в России курят 60% мужчин и 40% женщин. К этому показателю приближаются и данные по распространению курения среди школьников: 50% мальчиков и 30% девочек. Значительный рост потребления табачных изделий отмечается с начала 90-х годов. Несомненно, свою роль сыграла реклама на телевидении, в СМИ, на улицах. Активно ведется скрытая пропаганда в художественной литературе и кино, где положительные герои (молодые, красивые, богатые, привлекательные личности, на которых хотят быть похожими все подростки), показаны курящими, а покупка ими табачных изделий определенных марок и фирм свидетельствует об успехе и привилегированном положении в обществе. Об истинных масштабах наносимого курением вреда говорится и пишется немного расхожая фраза о «капле никотина, убивающей лошадь» воспринимается большинством как устаревшая шутка. Мало кто знает, например, что никотин разрушает в организме витамины А, С, Е. Но гораздо более печально, что малоизвестен действующий федеральный закон «Об ограничении курения табака» (№ 87-ФЗ от 10.07.01, в редакции от 10.01.03), где есть и ст. 7 «Пропаганда знаний о вреде курения табака», обращенная к учреждениям образования и культуры, т.е. непосредственно к библиотекарям.

В большинстве государств мира ведется борьба за здоровье населения, против никотиновой зависимости. В январе 2008 г. правительство России проголосовало за присоединение к Рамочной конвенции по борьбе против табака, принятой Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и действующей с 2005 г. Этот документ обязывает каждую подписавшую его страну к принятию мер, обеспечивающих защиту от воздействия табачного дыма на рабочих местах внутри помещений, общественном транспорте, закрытых общественных местах.

Библиотеки, в том числе и российские, вносят свой вклад в борьбу с курением, используя традиционные и новые формы и методы работы. Так, например, заведующая библиотекой СШ № 7 г. Якутска Т.К. Седых подготовила материал для беседы по этой теме со школьниками начальных классов (Приложение 18). Вместе с тем, известно, что в 9-10 лет более 90% школьников не только знают, что курить вредно, но и горячо осуждают курение. Однако в подростковом возрасте многие из них начинают курить, несмотря на теоретическую осведомленность о пагубном влиянии курения. Поэтому для библиотекарей особенно важно активизировать антитабачную деятельность в переходный период от младшего школьного возраста к среднему. Психологи считают, что в это время более эффективно обращать внимание ребят не на пагубные последствия этой вредной привычки, а на преимущества некурения. Действительно, отдаленная угроза умереть в 30-40 лет из-за курения подростков волнует мало. Вместе с тем, ближайшие последствия: снижение спортивных успехов, эффективности усвоения учебного материала, ухудшение внешнего вида и самочувствия могут стать важными факторами профилактики курения среди учащихся 5-8-х классов.

Библиотечные мероприятия могут раскрывать психологические приемы, используемые в рекламе табачных изделий, практически помогать вырабатывать способы противостояния, используя ролевые игры, моделируя тренировочные ситуации. Примеры аналогичной работы за

рубежом представлены, например, на сайте «Духовно-нравственное воспитание детей сегодня». Думается, что на поведение учеников может повлиять обсуждение и даже простое знакомство со следующей информацией: «Группа американских психологов под руководством Альфреда МакАлистера провела "вакцинацию" учеников седьмого класса средней школы против склонности к курению, возникающей под влиянием рекламы. Семиклассников учили реагировать на телерекламу, подразумевающую, что раскрепощенная женщина курит, такой фразой: "Какая же она раскрепощенная, если зависит от табака". Они также участвовали в ролевых играх, в которых игрок, которого обозвали слабаком за то, что он отказался от сигареты, должен отвечать фразой типа: "Я был бы слабаком, если бы закурил только ради того, чтобы произвести на тебя впечатление". После нескольких таких сеансов "прививок против рекламы", полученных в седьмом и восьмом классах, "вакцинированные" учащиеся были в два раза менее склонны начинать курить, чем невакцинированные" ученики другой средней школы с такой же частотой курения среди родителей». (Для тех, кто заинтересовался материалами сайта, назовем основные его рубрики: Вредные привычки. Вредная привычка табакокурения. Жертвы рекламы табачных изделий. Вакцинация против рекламы, с подрубриками «Дети мечта рекламодателя», «Аутотренинг», «Контрреклама».)

Библиотекари могут использовать и, например, материалы профилактического урока на тему «Реклама - человек - здоровье», представленные в газете «Пока не поздно».

Тем подросткам, кто решил отказаться от курения, могут помочь предложенные библиотекой «правила СТОП»:

- С сдержитесь. Острое желание затянуться дымом обычно длится всего пару минут и проходит независимо от того, закурил ли человек или нет.
 - Т трижды медленно вдохните и выдохните, чтобы преодолеть желание закурить.
- О отвлекитесь: откройте журнал или книгу, позвоните по телефону, заговорите с друзьями.
- Π пейте воду, пейте медленно, чтобы почувствовать ее вкус. Вода растворяет никотин, находящийся в организме, он вымывается вместе с ней.
- В 1988 г. Всемирная организация здравоохранения объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Именно тогда перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. В 2004 г. появилось первое в мире государство, где полностью запрещено курение: Королевство Бутан. Сегодня к Всемирному дню без табака многие библиотеки организуют конкурсы антитабачной рекламы.

При подготовке тематических мероприятий, подборе источников для рефератов и проектов советуем воспользоваться материалами Интернета. Здесь можно найти статистические сведения, обширную информацию об истории, причинах и последствиях курения, рекомендации о том, как бросить курить, и др.

Е.М.Зуева

Профилактика наркозависимости

//Зуева Е.М. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде.- М.,2008.-С.23-27.

Находясь между Европой и Азией, имея после распада СССР открытой значительную часть границ, Россия стала территорией транзита наркотиков. Это привело к росту числа наркозависимых россиян в геометрической прогрессии. Статистика свидетельствует, что к 2005 году в России более 4 млн. людей употребляли наркотики, и количество погибших от них людей выросло до 70 тыс. человек в год. Наркодилеры давно определили образовательные учреждения как мини-рынки сбыта психоактивных веществ. Реклама наркотиков идет двумя путями: бытовым (из уст в уста, реклама энергетических напитков на радио, транспорте и пр.) и

косвенным. Косвенная реклама - видео - и книжная беллетристика с описанием волшебного действия наркотиков, непобедимости наркодельцов и прибыльности наркобизнеса, откровения звезд эстрады, кино, спорта, связанные с потреблением наркотиков, и раздувание скандалов в бульварной прессе.

К сожалению, долгое время система антинаркотических мероприятий была направлена на лиц с выраженными признаками наркозависимости, в то время как более важна и необходима профилактическая воспитательная работа в школах. Последовательная противонаркотическая и противоалкогольная деятельность включает информирование о причинах, последствиях употребления наркотических веществ, формирование навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках и алкоголе, обучение умению принимать правильные решения В рискованные моменты жизни. Современное «антинаркотическая пропаганда» дано в законе «О наркотических средствах и психотропных веществах» (№ 3 - Ф3 от 10.12.1997 г. в ред. от 25.10.2006 г., ст. 1): «это - пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании». Здесь же закреплена и ее обязательность в молодежной среде.

Проблемы превентивной психологической защиты школьников становятся частью воспитательной работы в школе и, следовательно, в школьной библиотеке. Следует иметь в виду, что пассивные формы работы (лекции, беседы, выставки, презентации книг и АВД) должны непременно переходить в активные, с вовлечением ребят в обсуждение информации, оценку ее. В современных условиях - это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации.

Широкие возможности в данной области предоставляет сфера обучения учащихся исследовательской и проектной деятельности. Это подтверждают уже созданные школьниками работы. Например, в фонде Библиотечно-информационного центра (БИЦ) красноярской гимназии «Универс» хранится «Сборник лучших творческих работ учащихся» (Вып. 1-2). В него включен целый ряд материалов учеников, прямо или косвенно связанных с проблемами духовно-нравственного становления. В выпуске № 2 (Красноярск, 2001.64 с.) три творческие работы посвящены теме наркомании:

- 1. Архипова Л. Наркотики среди молодежи.
- 2. Потылицына О. Исследование отношений подростков к наркотикам.
- 3. Рябыкина Н., Хамова А. Наркомания и проблема психологической зависимости.

Работы школьников читаются буквально «на одном дыхании» и оставляют сильное эмоциональное впечатление, что существенно отличает их от материалов, создаваемых взрослыми. Все работы снабжены списками литературы, использованной при проведении исследований и оформлении результатов. Наличие в списке к работе О. Потылицыной материала Л. Архиповой свидетельствует о том, что результаты исследовательской работы известны гимназистам и достаточно популярны среди ребят. Обращает на себя внимание отсутствие в списках нетрадиционных носителей информации. Это определенный сигнал для школьных библиотекарей, заставляющий задуматься:

- в фонде нет АВД данной тематики? (скорректировать комплектование);
- издания есть, но ребята не смогли их найти? (проверить наличие описаний в СБА);
- школьники не знают, что АВД можно и нужно включать в списки использованной литературы (проконсультировать);
- авторы работ не владеют навыками описания аудиовизуальных и электронных документов (провести обучение).

Проблемы борьбы с наркоманией не проходят мимо внимания школьных библиотекарей, инициируя поиск форм и методов влияния на ребят в этой сфере. Так, заведующая библиотекой СОШ № 22 п. Беркакит (Республика Саха (Якутия)) В.Б. Кардаполова отмечает, что «в некоторых наркологических клиниках Запада и России как обязательное средство реабилитации применяется чтение, причем чтение осмысленное, с пересказом. Привлечь наркозависимых

детей к чтению, привить хоть какие-то интересы и вместе с классным руководителем составить план чтения - это реальный и весомый вклад школьного библиотекаря в решение проблемы».

Формирование антинаркотической установки школьников должно стать постоянным, поэтому и работа библиотеки в данном направлении не может быть эпизодической.

Поводом для мероприятий, связанных с темой наркотиков, может стать, например, международный День борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, приуроченный к 26 июня (Решение Генеральной Ассамблеи ООН от 7.12.1987 г.).

Системно организовать материалы в помощь борьбе с наркоманией библиотекарям поможет тематическая картотека. Предлагаем использовать для ее создания макет, разработанный библиотекой Ярославского ИРО.

Картотека «Наркомания России молодеет» с подразделами:

- Нормативные документы
- Научно-методическое обеспечение профилактика наркомании
- Наркотики как проблема школы

виды наркотиков, признаки употребления их, как правильно вести разговор с детьми с целью профилактики

- Роль учителя в профилактике наркомании анализ отечественной наркотической ситуации, памятки педагогам
- •Из опыта работы по профилактике наркозависимости работа разных учреждений по профилактике наркомании
- Как помочь наркозависимым подросткам программы преодоления наркозависимости у детей
 - Беседы со школьниками
 - Внеклассные мероприятия

сценарии, агитбригады, ток-шоу и др. формы работы (Подробнее см.: «Наркомания России молодеет» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.iro.yar.ru:8101/institut/biblio.shtml#3.

Если в библиотеке недостаточно литературы, советуем обратиться к электронной библиотеке сайта «Наркотики.ru», где помещены тексты более десятка изданий для педагогов и родителей. (Режим доступа: http://www.narkotiki.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендательный список произведений художественной прозы

Российская проза

- 1. Агеев, М. Роман с кокаином [Текст]. М.: Согласие, 1999. -321с.
- 2. Булгаков, М.А. Морфий [Текст]: повесть, рассказы/М.А. Булгаков. СПб.: Азбука-классика, 2005. 188 с.
 - 3. Виноградов, Р.Л. Длинные деньги [Текст]: роман. М.: Олимп, 2004. 299 с.
 - 4. Высоцкий, С.А. Белая дурь. М.: Детектив-Пресс, 2002. -411 с.
- 5. Воронин, А.Н. Лабиринт для Слепого [Текст]: роман. М.: АСТ; Минск: Соврем, литератор, 2001. 382 с.
- 6. Гайдук, Ю.Ф. Шанс для обреченного [Текст]. М.: АСТ и др., 2000. 427 с. (Обожженные зоной).
 - 7. Ильин, А.А. Соколы Сталина [Текст]: роман. СПб.: Нева, 2004. 309 с. (Смерш).
 - 8. Карелин, Л.В. Даю уроки [Текст]: роман-дилогия. М.: Моск. рабочий, 1988.-313 с.

- 9. Леонов, Н.И. Козырные валеты [Текст]: повесть. М.: Эксмо, 2004. 316 с. (Русский бестселлер).
 - 10. Мариенгоф, А.Б. Циники [Текст]: роман. М.: Современник, 1990. 108 с.
 - 11. Мелихов, А.М. Чума [Текст]: роман. М.: Вагриус, 2003. 302 с.
 - 12. Незнанский, Ф.Е. Славянский кокаин [Текст]: роман. М.: АСТ: ОЛИМП, 2004. 314 с.
 - 13. Пелевин, В.О. Generation «П» [Текст]: роман. М.: Эксмо, 2006.-351 с.
 - 14. Соболев, С.В. Секретная миссия [Текст]: роман. М.: Эксмо, 2004. 443 с.
 - 15. Тамоников, А.А. Группа быстрого реагирования [Текст]. -М.: Эксмо, 2004.-411 с.
 - 16. Угрюмов, В.Б. Боец. Крыша для Урала [Текст]: роман-боевик. СПб.: Нева, 2004.-316 с.
 - 17. Ширянов, Б. Верховный пилотаж [Текст]: роман. М.: Зебра Е, 2003.-217 с.

Зарубежная проза

- 1. Айтматов, Ч. Плаха [Текст]: роман. СПб.: Азбука-классика, 2005.-413 с.
- 2. Берроуз, У. Голый завтрак [Текст]: роман. СПб.: Симпозиум, 2001. 391 с.
- 3. Виткевич, СИ. Наркотики. Единственный выход [Текст]: роман. М.: Вахазар; РИПОЛ КЛАССИК, 2003. 496 с.
- 4. О'Генри. Избранное [Текст]: в 2 т. М.: Радуга, 1993. Т. 1. Из содерж.: Чья вина. С. 244-250. Т. 2. Из содерж.: Туман в Сан-Антонио. С. 305-313.
- 5. Де Квинси, Т. Исповедь англичанина, употреблявшего опиум [Текст]: роман. СПб.: Азбука-классика, 2005. 219 с.
- 6. Конан Дойл, А. Отравленный пояс [Текст]: повесть// Затерянный мир. М.: АСТ, 2003. С. 247-344. (Мировая классика).
 - 7. Кастанеда, К. Отдельная реальность [Текст]. М.: София, 1999. 256 с.
 - 8. Оутс, Дж. Блондинка [Текст]: роман: в 2 т. М.: АСТ, 2001. 464 с.
 - 9. Селби, Х. Реквием по мечте: Культовый роман ищущего человека.- М., 2010.- 288 с.
 - 10. Сивасанкари. Наркоманы [Текст]: роман. М., 1992. 144 с.
- 11. Стейнбек, Д. Собр. соч. [Текст]: в 6 т. М.: Правда, 1989. Т. 5: На восток от Эдема: роман. 685 с.
- 12. Стивенсон, Р.Л. Странная история доктора Джекила и мистера Хайда [Текст]: повести и рассказы. М: Азбука, 2006. 320 с.
 - 13. Сюзан, Ж. Долина кукол [Текст]: роман. СПб.: Интерграф-сервис, 1992. 541 с.
 - 14. Уэлш, И. На игле.- М., 2003.- 381 с.
- 15. Фаррер, К. В грезах опиума//Фаррер К. В грезах опиума; Милые союзницы; Дом вечно живых; Человек, который убил [Текст]: романы. М.: Изд. центр «Терра», 1997. 542 с.

Е.М.Зуева

Воспитывать детей трезвенниками

//Зуева Е.М. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде.- М.,2008.-С.27-30.

Алкоголизм - это порождение варварства — мертвой хваткой держит человечество со времен седой дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского.

Джек Лондон

На фоне быстрого распространения наркомании в России ослабло внимание к проблеме массовой алкоголизации населения. Между тем, практически по всем параметрам - уровню потребления алкоголя, заболеваемости, смертности, преступности на почве алкогольного опьянения, степени подверженности алкоголизации подростковой и женской части населения - оно достигло уровня, серьезно подрывающего духовно-нравственные основы жизнедеятельности общества.

Если у взрослого человека переход от пьянства к алкоголизму занимает 5-10 лет, то у ребенка формирование хронического алкоголизма происходит в 3-4 раза быстрее.

Исследования, проведенные среди подростков-школьников, выявили, что основную роль в приобщении к алкоголю сыграли существующие традиции и обычаи. 57,7% мальчиков и 73,4% девочек впервые познакомились со спиртными напитками дома в дни праздников и семейных торжеств. На развитие склонности к алкоголизму у детей младшего подросткового возраста выявлено также влияние сверстников. Среди мотивов употребления алкоголя подростки 12-16 лет называют: самоутверждение - 56,9%, символическое участие (давление со стороны подростков того же возраста) - 31,1%, снятие психического напряжения - 12%.

Наиболее существенными факторами риска раннего злоупотребления алкоголем считаются конфликтные отношения в семье, аномалии характера, раннее начало девиантного поведения (импульсивность, непослушание, агрессивность, антисоциальные поступки), инфантилизм, невысокий интеллектуальный уровень, низкая школьная успеваемость, отсутствие планов на продолжение образования. К алкоголизму таких детей толкает внутренний дискомфорт, создаваемый отсутствием необходимого для правильного развития одобрения взрослых и сверстников, неудовлетворенная потребность в самоуважении. Правильное отношение к таким детям, соответствующая помощь со стороны родителей, педагогов и библиотекарей, нахождение для них сферы деятельности, где подросток может показать успехи, препятствует развитию раннего алкоголизма.

К основным способам профилактики алкоголизма среди детей младшего подросткового возраста специалисты относят:

- 1. Просвещение родителей в форме лекций, бесед.
- 2. Формирование нравственной личности учащихся и осознания подростком ценности своего здоровья.
- 3. Своевременное определение феномена психологической готовности к употреблению алкоголя у подростков.
 - 4. Ознакомление подростков со специальной литературой о вреде алкоголя.

Как видим, по меньшей мере два способа (1 и 4) могут быть использованы всеми библиотекарями для профилактики детского алкоголизма.

Среди новых для общества видов алкоголизма следует отметить так называемый «пивной» алкоголизм, все шире распространяющийся в молодежной среде, в том числе и среди девушек. Хотя большинство людей традиционно считает пиво слабоалкогольным напитком, в настоящее время оно перестало быть таковым, в новых его сортах содержание алкоголя достигает порой 12%. Ложным является и утверждение, что в тех странах, где пьют много пива, уровень алкоголизма меньше. Систематическое потребление пива приводит ко всем тем болезням, что свойственны потребляющим алкоголь: повышению артериального давления, нарушению функций печени и почек, сердечно-сосудистым заболеваниям и др. Есть и специфические заболевания. Например, все чаще врачами отмечается синдром «пивного сердца»: оно увеличивается в размерах, провисает, становится дряблым и с трудом выполняет свои функции. При этом пивной алкоголизм формируется более незаметно и обманчиво.

Несомненно, радует тот факт, что в 2005 г. президент России В. Путин подписал федеральный закон «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе».

Школьники должны быть информированы о том, что закон запрещает продажу и распитие пива во всех видах общественного транспорта городского и пригородного сообщения, а для несовершеннолетних запрещены продажа и распитие пива в любых местах. Такие меры должны

серьезно оздоровить нацию, ведь согласно маркетинговым исследованиям, 15% городского населения в России в возрасте после 16 лет пьют пиво именно в общественных местах. Отдельные библиотеки уже включились в процесс «антипивной» пропаганды. Так, ЦГБ для детей и юношества г. Новоуральска Свердловской области провела масштабную общегородскую акцию «Нам без пива жить красиво?!». В программе были конкурс слоганов, речевок, транспарантов с антирекламой пива, информационные радиообзоры о вреде пива, шоудискуссия и др. (http://www.child-library.ru/news-culture.html).

Поводов для беседы о вреде алкоголя - немало. Например, о вреде пьянства библиотекарь может говорить с теми, кто изучает тему «Иконопись» в курсе «Основы православной культуры», знакомя ребят с иконой Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша». (Изображение и краткая история явления чудотворной иконы в Высоцком монастыре г. Серпухова Московской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа к ст.: http://home.onego.ru/-eparhia/alkogol.html).

Е.М.Зуева

Игромания – болезнь века

//Зуева Е.М. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде.- М.,2008.-С.30-35.

Изобретение азартных игр - «источника радостей и несчастий» в разное время приписывалось то индийцам, то египтянам (игральные кости находили в гробницах египетских фараонов), то грекам. Сегодня трудно сказать, кто первым проявил страсть к азартным играм, но всепоглощающее желание играть и выигрывать - в кости ли, в карты, в рулетку или же в банальную лотерею - с веками нисколько не ослабевало: достаточно прочитать произведения Ф.М. Достоевского, А.И. Куприна, Дж. Лондона, А.С. Грина и др. (Отдельные произведения русской прозы описывают карточные игры так называемого интеллектуального жанра: рассказы А. Андреева «Большой шлем», А. Чехова «Винт», повесть Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича».)

Долгое время считалось, что с пристрастием к азартным играм человек в состоянии справиться сам, однако ныне, поддерживаемое современными технологическими возможностями, оно приобрело характер эпидемии. Поразительная доступность игровых автоматов (а они есть практически почти в каждом населенном пункте), провоцирует потенциальных игроков. Особенно легко на игровые автоматы (те, что таскают мягкие игрушки краном или выдают жвачку, предлагая побороться за приз) «подсаживаются» дети и подростки. Если учесть, что государственная инфраструктура детского и подросткового досуга в России разрушена до основания, то у обычного ребенка для содержательного времяпрепровождения возможностей немного.

Разумеется, сама по себе любовь к азартным играм - это еще не болезнь. Однако есть некая грань, перешагнув которую обычный игрок превращается в одержимое существо с горящими глазами, способное поставить на кон все - начиная от имущества и кончая собственной жизнью. И это уже болезнь - патологически навязчивая страсть к игре. В самостоятельное заболевание зависимость от игры (гэмблинг, лудомания, игромания) была выделена совсем недавно.

Игроманами не рождаются, игроманами становятся. Среди факторов, провоцирующих развитие «игромании», - иерархия ценностей человека. Ценность денег в современном обществе весьма высока, при этом во многих из нас живет архетип Иванушки-дурачка, которому все достается «за так». Но не стоит считать, что игроками становятся только подростки, склонные к легкой наживе, ограниченные. Как правило, среди игроков - энергичные, во многом талантливые, стремящиеся к успеху натуры. Обычно психологи

называют три главные причины того, что школьник становится игроком: скука, поиск острых ощущений и желание испытать судьбу.

Специалисты выделяют четыре стадии игровой зависимости. Первая - когда игра нужна, чтобы снять стресс, вторая - когда к автомату тянет постоянно, даже когда ничего плохого не случилось. На третьей стадии, даже придя в школу, подросток думает только о том, как бы скорее оттуда вырваться и погрузиться в стихию игры. На четвертой, последней стадии проявления естественного образа жизни (учеба, друзья, спорт, другие интересы) теряют всякую ценность, игра становится единственным смыслом жизни.

По оценке специалистов, поведение патологических игроков очень сходно с поведением алкоголиков и наркоманов. Возбуждение, получаемое от игры, представляет собой своего рода интоксикацию: повышение размеров ставок отражает соответствующую фазу привыкания. То же происходит и с алкоголиками или наркоманами, которым необходимы все большие дозы для получения удовлетворения. Подобно алкоголикам и наркоманам игроки могут целыми сутками обходиться без еды и сна, когда они захвачены игрой. Они часто берут взаймы, чтобы расплатиться с долгами, в обмен на обещание прекратить играть. Точно так же, как у алкоголиков или наркоманов, объясняющих любые свои чувства потребностью в «дозе», толчком к игре могут стать практически любые эмоции или впечатления. При вынужденном прекращении у игроманов происходит что-то вроде «ломки» или похмелья. Иногда у патологических игроков возникают ощущения раздвоения личности во время игры, случаются провалы в памяти, как это бывает при наркотическом или алкогольном опьянении. Кроме того, у игроков часто наблюдаются приступы панического страха, признаки общей депрессии, суицидальные попытки. Стремительно растет процент игроков, которым меньше 20 лет, и это вызывает серьезные опасения, поскольку, чем раньше человек начинает, тем быстрее втягивается, и сегодня самые запойные игроки - мужчины, как правило, начинавшие еще подростками.

Таким образом, современная «игромания» оценивается специалистами как разновидность наркомании в очень тяжелой социальной форме. Однако если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом. Поиск методов помощи азартным игрокам еще только начинается. Пока патологическая страсть к игре очень плохо поддается лечению: американские врачи говорят, что из обратившихся за лечением игроманов доводят его до конца 30-70%, а из прошедших курс не играют в течение года 20-50%. В настоящее время все кампании борьбы с азартной зависимостью отдают безысходностью. Поэтому самая лучшая за щита - не пробовать играть вовсе, наиболее рациональный подход - это борьба за человека, за здорового человека, за сохранение его психического здоровья.

Тест «Проверь себя»

- Ты иногда скармливаешь игровому автомату пятак-другой.
- Ты с интересом прислушиваешься к разговору о том, что Ваня (Петя, Миша) недавно выиграл у автомата 200-300 рублей.
 - Возможно, тебе самому однажды повезло выиграть рублей 50 или 100.
- Ты иногда простаиваешь у игрового автомата, пытаясь разгадать «систему выигрыша» или посмотреть на счастливчиков, которые выиграли.
- Ты мысленно коллекционируешь истории о том, как кому-то из «умельцев» удалось обмануть автомат.
 - Ты иногда мечтаешь о том, куда бы ты потратил выигранные деньги.

Да? Поздравляю. Это первая стадия заболевания, на которой еще не поздно отказаться от игры. Но у тебя есть все шансы заболеть «игроманией» серьезно. Сначала ты начнешь тратить на игру все карманные деньги, затем придется воровать... Тебе это надо? Если ты еще не решил, почитай «Игрока» Достоевского. Иногда помогает.

Симптомы патологического игрока:

- 1) поглощенность, озабоченность игрой (вспоминает о прошлых играх, планирует будущие ставки, думает о том, как найти деньги на следующую игру);
 - 2) играя, испытывает возбуждение и повышает ставки;
 - 3) испытывает затруднения при попытках контролировать или прервать игру;
- 4) чувствует тревогу или раздражение при необходимости ограничить ставки или остановить игру;
- 5) играет, чтобы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии);
 - б) предпринимает попытки отыграться на следующий день после проигрыша;
- 7) обманывает членов семьи или терапевта с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
- 8) совершает такие незаконные действия, как подлог, обман, кража или растрата для финансирования игры;
- 9) вызывает игрой риск потерять работу, близких друзей, возможность продвижения по службе или получения образования;
- 10)перезанимает деньги у других лиц, чтобы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой.

Если у вас наличествуют 4 или более симптома, то это уже болезнь...

Пока психиатры бьют тревогу, говоря об эпидемии зависимости от «одноруких бандитов», азартные игры приходят непосредственно в дом через сети Интернет. Так, в США уже насчитывается более 1500 интернет-сайтов, обслуживающих азартных американцев, и ежегодный доход от их деятельности превышает 5 миллиардов долларов. Идет формирование виртуального игорного бизнеса и в Рунете (русскоязычная часть Интернета), здесь борьба за покорение азартной публики новым видом развлечений только начинается. Однако уже сейчас библиотекарям нужно следить за тем, к каким сайтам обращаются их читатели.

Специалисты считают, что игромания - первая эпидемия чисто поведенческой зависимости и прогнозируют появление других подобных эпидемий. Сегодня уже невозможно не упомянуть о такой форме аддиктивного поведения, как компьютерная зависимость. К сожалению, эта проблема вошла в нашу жизнь всерьез и надолго. Особенно легко «подсаживаются» на компьютер подростки 12-15 лет. Они способны сутки проводить в компьютерных залах, и сами уже не способны справиться с патологическим влечением к компьютерным играм. При этом многие современные компьютерные игры преднамеренно моделируют девиантное, деструктивное поведение. В подобных ролевых играх быстро усваиваются агрессивные модели поведения, а реализация агрессивных импульсов происходит уже не в игре, а в жизни.

Компьютерная игромания проявляется в следующих формах:

- Чрезмерная увлеченность работой в Интернете собственно поиск информации. Из-за неограниченного доступа к информации и «информационного вампиризма» пользователя она нередко создает иллюзорное ощущение собственной мощи. Особая опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются почти единственным средством коммуникации с миром.
- Болезненная зависимость от видеоигр. Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в бесконтрольной компьютерной игровой деятельности. Побочными эффектами видеоигр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности (особенно у детей).
- Поглощенность общением он-лайн с друзьями по Сети. Это дает возможность найти себе виртуального собеседника, практически удовлетворяющего любым критериям. Важно, что при этом не дается никаких обязательств поддерживать с ним общение в дальнейшем. Эта форма зависимости приводит к пренебрежению личностными контактам в реальной жизни и имеет специфические возрастные особенности.

Исследования доказывают, что зависимые игроки не могут самостоятельно ограничить количество времени, проводимое за компьютерными играми. Зависимость от компьютерных игр - такое же психическое расстройство, как и алкогольная и наркотическая зависимость, и нуждается в лечении, иногда принудительном.

Игры, как утверждают психологи, могут быть полезными - развивающими, интеллектуальными. Но чтобы ребенок почувствовал разницу и научился выбирать лучшее, ему нужна помощь взрослых, в том числе и библиотекарей.

Литература:

Болезни от компьютера: профилактика и лечение [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://comp-doctor.ru/

Игровая зависимость - пути преодоления [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.narcocenter.ru/page/15/

Мосина, М. Игромания - новая детская болезнь [Электронный ресурс]. - Режим доступа к ст.: http://rus.delfi.lv/news/woman/dom/articlephp?id=12984813&categoryID=5293986

Тест: Есть ли у вас проблемы с азартными играми? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.f-dv.ru/?p=8

Тест на наличие игровой зависимости [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.narcocenter.ru/page/16/

Художественные произведения классической литературы об игроках [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.1casino.ru/obzor/260.html

(Гоголь Н.В. «Игроки»; Грин А.С. «Гениальный игрок»; Достоевский Ф.М. «Игрок»; Кристи А. «Душа крупье»; Куприн А. «Система»; Лондон Д. «Малыш видит сны»; Лермонтов М.Ю. «Штос»).

А. Кузина

«Все лекции о вреде наркотиков - мимо!»

//НаркоНет.-2010.-№5.-С.22-27.

Если набрать в любом поисковике запрос «профилактика наркомании в школе», можно получить более ста тысяч ссылок. Уже из первых десяти вы сможете узнать, что профилактика наркомании в школе нужна, без нее — никак и что она является важнейшим звеном. Но сомневаюсь, чтобы вы нашли хоть какие-то четкие рекомендации или нормативные документы.

В нашем обществе профилактика наркомании среди учащихся по-прежнему воспринимается исключительно в виде конкурсов плакатов и лекций гастролирующих по школам наркологов. На большее не хватает ни знаний, ни фантазии. Именно поэтому о государственной программе до сих пор ходят только разговоры.

Тем не менее, в России существуют территории, на которых первичная профилактика наркомании проводится уже много лет. О том, как она проходит в Ломоносовском районе Москвы, рассказывает Александр Дрейзин, руководитель информационно-образовательных программ фонда «НАН».

«Лекции - не работают!»

С Александром Анатольевичем мы встретились в его кабинете в реабилитационном центре для подростков «Квартал» (официальное название — детско-подростковый реабилитационный комплекс «Квартал»). В дверях я разминулась с обливающейся слезами мамой.

- Мама малолетнего потребителя?

— Нет, пока ее сын просто «не слушается» и «не реагирует». Но чтобы начать профилактику, не надо доводить до того момента, пока он начнет колоться. Тем более, что она затронет и маму...

Профилактика, как известно, бывает трех уровней: первичная, вторичная и третичная. Первичная — работа с теми, кто еще не пробовал. Вторичная — с теми, кто имеет опыт, но не имеет зависимости. И третичная — с теми, кто уже болен, у кого есть сформировавшаяся зависимость. И вот, ответьте мне: бывает такое, что идет обычный ребенок по улице и вдруг ему стукнуло в голову: «А не ввести ли мне героинчику в вену?»

- Нет, не бывает.
- Правильно, чтобы это произошло, должно совпасть, по меньшей мере, две позиции: чтобы ему было плохо жить на белом свете и чтобы рядом оказался кто-то, кто сказал бы, что проблему можно решить с помощью наркотиков. Когда мы говорим о первичной профилактике, имеются в виду не занудные лекции о том, что наркотики бяка и так далее. Первичная профилактика наркомании, на мой взгляд, сводится прежде всего к тому, чтобы наладить семейные отношения, помочь ребенку, когда ему плохо. Причем в своей родной семье в первую очередь.
 - Но в школе первичную профилактику понимают не так.
- Школе нужны лекции. Причем, ни о чем. Ну, пришел доктор, Пробубнил лекцию, рассказал клинику: интоксикация, ломки и так далее, попытался напугать ребенка. Но в этом возрасте запугивать бессмысленно! Они же не боятся смерти. Они не понимают, что вот всё будет, а их не будет. Поэтому это не просто мимо, это вредит! Когда по городу развешены плакаты «Нет наркотикам!», это лучшая реклама наркотиков, какую только можно придумать. Потому что слова «не» и «нет» пропадают, остается слово «наркотики». Идет ребенок везде «наркотики, наркотики, наркотики». В конце концов, ему станет интересно а что же это такое? И школьные лекции о вреде наркотиков, на самом деле тоже пропаганда, реклама. Эффект от них чаще всего бывает прямо противоположный.
 - Хорошо. А если придет человек в погонах и расскажет о последствиях?
 - То же самое. Эффект нулевой.
 - А если бывшие потребители?
- Придут и скажут: «Вот, ребята, нам было плохо. Но, впрочем, сейчас нам хорошо». Ребенок подумает: «Я попробую, они же сейчас нормальные. Значит, и со мной все будет то же самое», Даже если детям скажут, что две трети из тех, кто употреблял, ушли в мир иной, это не усвоится в силу возраста. Поэтому все лекции «о вроде наркотиков» мимо.
 - Но они востребованы.
- К сожалению, да. Врачей-наркологов по-прежнему приглашают для чтения лекций детям. Но в моем понимании первичная профилактика это, прежде всего, профилактика детского насилия, последствий гиперопеки.

Мамы «группы риска»

В нашем обществе под насилием прежде всего понимаются ремень и розги. Но сегодня в это понятие входит и насилие моральное, к которому относится и гиперопека.

Гиперопека — чрезмерная забота о детях, которая выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При гиперопеке ребенок лишается возможности самостоятельно преодолевать трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях и ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей. У ребенка развивается так называемая выученная беспомощность — реакция на любое препятствие как на непреодолимое.

— Я много работал со взрослыми наркоманами, — продолжает Александр Дрейзин. — Так вот, героиновые наркоманы в своем большинстве — из семей с гиперопекой. Это когда мама решает за ребенка его проблемы и принимает за него все решения, «Мама лучше знает,

что тебе надо!» — классическая фраза. В результате мы получаем то, что ребенок не готов противостоять никому и ничему. Ему надо к кому-то прилипнуть, кто и дальше, вне семьи, будет за него все решать. Если такому ребенку, сформированному в ситуации гиперопеки, попадется Тимур и его команда, то он будет колоть дрова и носить бабушкам воду. А если попадется наркодилер, то, скорее всего, он подсядет на иглу.

Вы никогда не задумывались, что любовь родителей можно измерить количественно?

- Семь объятий в день и так далее?
- Нет, количеством навыков, которые есть у ребенка. Что он умеет делать в три, пять, двенадцать лет? До какой степени вы подготовили ребенка к самостоятельной жизни? Допустим, в пять лет он должен самостоятельно одеваться и раздеваться, есть и умываться. И чем более самостоятельный ребенок будет, тем лучше. Смысл воспитания в отлучении ребенка от себя, формировании его самостоятельным, самодостаточным. Каждая самостоятельно застегнутая пуговица это новый навык, улучшение качества мышления. Но мама с детского сада сама все застегивает сама и приговаривает: «Дай я, ты не сможешь, ты не сумеешь».
 - Это еще гиперопека или уже насилие?
- Уже насилие, потому что мама препятствует развитию ребенка, блокирует его. И это творят многие именно любящие мамы! Я обратил внимание, что гиперопека чаще всего бывает у детей, которые либо поздно родились, либо трудно, либо травма была в детстве, например, мама кипятком обварила. А дальше гиперопека. Она решает, что он должен надеть, что есть и пить. Что-то произошло в школе, мама несется туда. В результате у ребенка нет навыков самому принимать ответственные решения. А чьи проблемы мама решает, когда так себя ведет? Исключительно собственные. У нее есть тревога за собственное чадо, и она разрешает проблему собственной тревоги в виде гиперопеки. Но ребята именно из таких семей с гиперопекой становятся наркоманами.
 - Получается, что такие дети уже в «группе риска»?
- Когда мама строит свои взаимоотношения по принципу гиперопеки, они уже в зоне риска. Когда мама принимает все решения за ребенка, ребенок в группе риска. Когда в семье идет насилие, ребенок в группе риска. Поэтому, повторяю, смысл профилактики наркомании во многом сводится к выстраиванию родительско-семейных отношений.

Поле для реабилитации

- В таком случае, первичная профилактика в школе должна начинаться с родителей?
- Воспитание детей надо начинать со дня их рождения. Именно поэтому должны быть школы для родителей. Чтобы получить водительские права, надо три месяца учиться. А чтобы стать родителем... Многие и минуты не задумываются, что это означает.
 - А есть такие школы в вашем округе?
- Есть. У нас в «Квартале» по вторникам проходит специальная родительская школа, психотерапевт ведет занятия с родителями. А по субботам у нас читают традиционные лекции, проходят психотерапевтические занятия.

У нас в районе достаточно много структур, которые работают с семьей. Это и «Дети улиц», и Центр психолого-педагогического сопровождения, и общественная организация «КаВоКа». Информацию о том, что есть такие занятия, надо доносить до родителей на родительских собраниях. Ведь учителя много видят и знают. Спросите у них: «Кто из детей формируется в ситуации гиперопеки?» Тут же скажут. Вот вам и проблемная группа. И учителю надо подойти к таким родителям и дать им рекомендацию обратиться к специалисту.

Недолюбленные дети видны? Конечно. Для них у нас тоже есть своя технология — технология «позитивного большинства».

Технология «позитивного большинства» — создание рядом с ребенком пространства, в котором есть неформальные позитивные лидеры: увлеченный преподаватель, тренер и т.д. Это может быть клуб, секция и т.п.

— У нас полно секций, кружков, есть клубы, замечательные тренеры. Просто надо знать, что есть реабилитационное пространство. А вот для этого в школах должны работать социальные педагоги, которые владеют этой информацией.

Реабилитационное пространство (РП) — территориальная система служб, учреждений и общественных инициатив, которые осуществляют поиск и реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в опасных или неблагоприятных социальных условиях. Основная задача РП — обеспечение принципов непрерывности и единства подходов а оказании многопрофильной помощи несовершеннолетнему с момента выявления признаков дезадаптированности до восстановления его адаптационных возможностей.

Но социальные педагоги бывают разные. Я как-то спрашиваю одного из них: «Как вы работаете с теми, кто состоит у вас на внутришкольном учете?» — «Я с ними работаю». — «У вас ребенок прогуливает, что выделаете?» — «Я с ним разговариваю». — «О чем?» — «О том, как плохо прогуливать».

А он что, этого не знает? Что нового ему сообщили? Надо понять, почему он прогуливает, что с ним происходит! Надо заглянуть вглубь.

- То есть социальный педагог самая значимая фигура в вопросе профилактики наркомании, потому что он может увидеть проблемы ребенка даже раньше, чем родители?
- Да, с моей точки зрения, это тот человек, который является соединяющей ниточкой между ребенком и его семьей и специалистами. Причем многие социальные педагоги по наивности считают, что они должны сами решать все проблемы. Это на самом деле наивно. Они должны помогать решать эти проблемы, используя ресурсы всего района. Они должны понимать, что такое «реабилитационное пространство «паспорт реабилитационного пространства», какие программы есть рядом с ними.

Но пока они так не работают. А для социального педагога очень важно, чтобы он не замкнулся внутри школы, а увидел, что на соседней улице есть образовательный центр, есть медицинский центр, общественные и религиозные организации. И все готовы работать с детьми, просто надо грамотно использовать эти ресурсы. И если мы будем их грамотно использовать, мы сможем дать ребенку то, в чем он нуждается.

Сейчас мы начинаем обучать этому социальных педагогов, чтобы мы могли выдернуть ребенка не тогда, когда он стал колоться и пить пиво, а на том этапе, когда он только-только показывает, что что-то не так. Не надо с ним разговаривать о вреде прогулов и алкоголя! Лучше отведите его в секцию.

- То есть профилактика наркомании это максимальное использование ресурсов реабилитационного пространства. И как это работает в вашем Ломоносовском районе?
- Школьная профилактика зациклена па том, что есть такие наркотики и надо уметь в нужный момент сказать им «Нет!». Но наркотики только одно из проявлений девиантного поведения.

Среди тех детей, которые попадают в поле зрения КДН, в подавляющем большинстве случаев мы выделяем пять проблем. Первая — эмоции. Ребенок не умеет выражать эмоции либо у него неуправляемое чувство гнева. Вторая — он не умеет общаться. Третья — дети созревают неравномерно. Один ушел вперед, другой задержался. Как он может о себе заявить? Девиантным поведением. Он начинает хулиганить, бить стекла. Четвертая проблема — проблема семьи. И лишь пятая — какая-либо зависимость.

Наш метод состоит в следующем: мы предлагаем выявить у ребенка его проблему и предложить путь ее решения. Это может быть и коммуникативный тренинг, и тренинг личностного роста. В Ломоносовском районе существует реабилитационное пространство для таких детей, например, центр «Юго-Запад», клуб «Альмега» со скаутской группой, который занимается коммуникативными проблемами подростков, начиная с 14 лет. То есть структура прописана.

Вот она, профилактика! Не надо ждать, пока дети сядут на иглу. И до этого можно увидеть, что ребенок в чем-то нуждается, и предложить ему что-то.

— Получается, что невозможно отделить первичную профилактику от вторичной.

— И не надо их делить. Нужно просто понять, что химическая зависимость — это частный случай девиантного поведения. Если он бьет стекла — ему плохо, просто он по может словами это выразить. Прогуливает уроки — ему плохо. Уходит из дома — ему надо помочь. А будет он бить стекла или подсядет на иглу — все зависит от ситуации.

«Ребята, я против»!

- Хорошо, мы знаем, как работать с «проблемными» родителями и детьми. А как быть с остальными? Для них система первичной профилактики в Москве есть или нет?
 - Что-то есть. Но, к сожалению, в большинстве случаев это не то.
 - А законодательно?
- На словах есть, на деле нет. У нас есть масса документов, но все заканчивается тем, что звонят учителя или завучи и просят, чтобы приехал нарколог попугать детей.
 - Но Минобразования, наверняка, выпускало что-то.
- Килограммы текстов ни о чем. Тут ведь не поурочно надо! Мы говорим, что нужно сформировать такие отношения, чтобы дома ребенка любили. А как это дашь поурочно?

Представьте себе банальную ситуацию: приходит дочка домой и говорит: «Мама, и укололась». Если мама брякается в обморок, а папа хватается за ремень, больше дочка к ним не подойдет.

- А что надо сделать?
- Сказать: «Дорогая, это общая наша с тобой проблема, давай вместе подумаем, что будем дальше делать». Если мы начинаем свои эмоции лелеять, носиться с ними, то мы не сохраним эмоциональный контакт с ребенком. А если мы начинаем решать проблемы ребенка, не замыкаясь на собственных эмоциях, если мы любим ребенка, а не себя, то тут и выплывает, кто кого любит.

Я всегда вспоминаю притчу. Стоит хасид, ест рыбу. К нему подходит раввин и смотрит. Хасид говорит: «Что ты смотришь, я рыбу ем. Я рыбу люблю», А раввин отвечает: «Ты не рыбу любишь, а вкус рыбы у себя на языке. Если бы ты рыбу любил, ты бы аквариумы строил». Есть классическое определение любви — активная заинтересованность в развитии объекта. Многие ли родители любят своих детей с этой точки зрения?

- Вас послушать, родители должны быть слишком умными. И все время анализировать свои чувства.
- Родители должны любить реальных детей, а не тот образ, который они зачастую создают у себя в голове. Им надо задумываться: что такое я, что такое мой ребенок и что такое мой ребенок для меня? Сколько мы видим родителей, которые просто виснут на детях и отравляют им жизнь? «Я посвятила свою жизнь ребенку!» Был у меня один придушенный талантливый музыкант. Он мне показал свой телефон: мама звонила ему до 30 раз в день! Папа работает, деньги зарабатывает. Маме заняться нечем. Вот она всю энергию на бедного парня и тратила.
 - То есть масштабная кампания на всю школу не работает?
- Нормальное общение это когда на один негативный стимул шесть-семь позитивных. Вся наша пропаганда строится на запугивании, а это не работает. Тупик. Надо на позитиве. Хочешь быть успешным? Это твой выбор. Ты решаешь. Можешь не учиться, но это твой разбег. Чем быстрее разбежишься, тем дальше прыгнешь по жизни.

Кстати, есть очень интересная работающая технология «Чистая книга».

Чистая книга — документ в виде книги с чистыми страницами. Заполняется путем добровольного и исключительно личного внесения в нее имени любого человека, который обязуется не употреблять наркотики, содействовать их нераспространению и, по возможности, противодействовать их производству и употреблению другими людьми.

Вы знаете, что первый движущийся предмет, который видит цыпленок, он считает своей матерью? А то место, на котором находятся птицы семейства воробьиных на 10-12 день, они считают своей родиной и позже прилетают туда птенцов высиживать? Это называется «импритинг, запечатлевание». На этом принципе и построена методика «Чистая книга».

Ребенок еще далек от наркотиков, он еще маленький, до пубертата, но где-то в толстой книжке уже написал, что он против наркотиков («Я не хочу, чтобы от них кто-то погибал»), и ему дают брелок какой-нибудь, футболку, неважно! Этот ребенок идет по жизни, зная, что он занял позицию по отношению к наркотикам «Я против наркотиков, которые употребляют люди!». Это тоже первичная профилактика, если ребенок занял позицию. И дальше, когда возникнет дилемма — принимать или нет, — он говорит: «Ребята, я против, это плохо!». Он не знает, откуда это пришло. Но идет по жизни с этим.

- А ему скажут: «Да ты слабак!»
- Это уже следующее: как он может этому противостоять. Но главное, что у него изначально есть позиция. Часто нет никакой позиции, а здесь есть.
 - Существуют какие-либо тренинги на умение говорить «Нет!» наркотикам?
- Есть. Но я хочу еще раз сказать, что мы упираемся в то, что есть химическая зависимость. А на самом деле есть девиантное поведение, которое возникает, когда ребенку плохо. То, что он пришел к наркотикам, это частный случай. В основе этого лежит детское насилие, то, что ребенку просто плохо. Профилактика того, что ребенку плохо, и есть, на мой взгляд, первичная профилактика.

Н.Нестерова

Главные беды России Гражданский Форум по проблемам алкоголизма

//Библиотечное дело.-2011.-№4.-С.42-44.

Казалось бы, каким образом библиотека может повлиять на решения такой острой проблемы, как пьянство? Библиотеки Брянской области используют все возможности для формирования негативного общественного отношения к употреблению алкоголя.

Профилактика асоциальных явлений является одним из важнейших направлений деятельности библиотек Брянской области: они проводят дискуссии, гражданские форумы, лекции-диалоги, деловые, ролевые, познавательные игры, беседы, оформляют тематические выставки, создают информационные ресурсы по данной проблематике. Работа эта ведётся непрерывно и целенаправленно.

С1991 г. библиотеки Брянской области прибегают к такой форме работы, как Гражданский Форум (Форум по общественно-значимым проблемам). Форум предполагает поиск ответов на наболевшие вопросы в ходе открытого многостороннего диалога.

Извечный вопрос

Предметом очередной серии Форумов и нового пособия стала проблема злоупотребления алкоголем в России. Основу содержания дискуссионного пособия «Пьянство и алкоголизм в России: как решить проблему?» составили взгляды граждан на пути решение данной проблемы. Предложенные в пособии подходы и стали точкой отсчёта для дальнейших публичных обсуждений.

В 2009 году в Брянской области на базе библиотек прошло 20 Гражданских Форумов, в которых приняли участие более 500 человек — врачи-наркологи, психологи, сотрудники правоохранительных органов, представители администраций, образовательных учреждений, госслужащие, библиотечные работники, руководители общественных организаций, студенты, школьники, заинтересованные граждане. Участники были единодушны: пьянство и алкоголизм — это очень серьёзная проблема для России, в том числе и для Брянской области. Особенную тревогу вызывают рост женского алкоголизма и пристрастие молодого поколения к

«энергетическим» напиткам, которые в сочетании с алкоголем отрицательно влияют на здоровье, но не признаны в обществе опасными.

В ходе Форумов были рассмотрены четыре подхода к решению проблемы пьянства и алкоголизма.

Предупреждение. Просвещать и воспитывать

Сторонники этого подхода исходят из того, что причины проблемы — сильные алкогольные традиции, отсутствие знаний о вреде алкоголя. Необходимо создавать атмосферу нетерпимого отношения к алкоголизму, реализовывать просветительские и обучающие программы. Большую роль в этом должны играть СМИ. О проблеме пьянства и алкоголизма необходимо говорить, рассматривать самые различные её аспекты. Просвещение населения поможет сформировать у людей новое понимание проблемы, изменить отношение к ней.

«Владея информацией, человек может оценить опасность и последствия злоупотребления алкоголем, ведь предупредить болезнь легче, чем потом её лечить».

«Для каждой возрастной и социальной группы требуется своя форма и способ подачи информации. С самого раннего возраста человек должен слышать о вреде алкоголя».

«Нужно менять отношение к алкоголю, относиться к злоупотребляющим людям осуждающе, изучать зарубежный опыт».

«Надо очень осторожно и грамотно подходить к информации, которая даётся в рамках мероприятий по профилактике пьянства и алкоголизма, она должна быть откорректирована врачами, психологами и др.».

Противники такого подхода отмечали, что просвещение и образование — это вклад в будущее, но не решение проблемы, которая уже существует.

«Профилактика может в какой-то степени повлиять на детей и подростков, на тех, кто ещё не начал пить, но никак не поможет людям, регулярно употребляющим алкоголь, тем, у кого уже сформировалась психологическая или физическая зависимость от него».

«У нас всё заканчивается на первичной профилактике. Вся эта деятельность сводится в итоге к роликам, а надо больше внимания уделять вторичной профилактике, работать с пьющими людьми».

«Для такой просветительской деятельности нужно иметь достаточное количество подготовленных людей».

Отмечалось также, что примеры, нормы поведения и отношения к алкоголю чаще всего закладываются в детстве в семье, а просвещать или переучивать взрослое население очень сложно.

Ужесточение. Усилить контроль, ограничить доступность

Сторонники второго подхода предполагают, что проблему усугубляют доступность алкоголя, отсутствие строгого государственного контроля над его производством и реализацией, мягкая система наказания за злоупотребление алкоголем. По их мнению, ужесточение законов, ограничение доступности алкоголя, и введение принудительное лечение для людей, страдающих пьянством и алкоголизмом, даст быстрый положительный результат.

«Надо возродить систему ЛТП. Это даст возможность хотя бы временно оградить общество, семьи от злоупотребляющих алкоголем»..

«Граждане должны нести личную ответственность за употребление спиртного».

Возражения против такого метода решения проблемы тоже нашлись: в стране процветают бюрократизм и коррупция, уже принятые законы и распоряжения не работают.

«Запретный плод сладок. Подростки и молодёжь будут стремиться нарушить запреты».

«Необходимо более требовательно относиться к исполнению принятых законов».

«Очень сложно будет бизнесу отказаться от части своей прибыли в целях оздоровления всего общества».

Некоторые участники выразили озабоченность отсутствием у власти ответственности за данные гражданам обещания, отсутствием реального контроля за соблюдением законов и

распоряжений, низкой правовой культурой населения. На форуме в Суземском районе был приведён пример несовершенства действующего законодательства: подростка, пьющего пиво на центральной площади Суземки, не удалось привлечь к ответственности, так как это место не входит в перечень мест, где запрещено употребление алкоголя.

Споры вызвало и само определение «запретные меры». Как определить степень жёсткости запретов? Можно ли возвращаться к практике принудительного лечения?

Реабилитация. Медицинская и психологическая помощь

Согласно этому подходу алкоголизм — это болезнь. Страдающий алкоголизмом человек нуждается в лечении. Для решения проблемы необходимо качественное медицинское обслуживание, доступность его для населения, внедрение наиболее эффективных методик и программ, использование успешного зарубежного опыта.

«Надо содействовать организации социально-реабилитационных центров для поддержки больных алкоголизмом. Это реально поможет адаптации людей в обществе после лечения».

«Государство должно помогать людям справиться с этой болезнью, нести ответственность за своих граждан. Люди должны знать, куда можно обратиться за помощью. Лечение должно быть доступным и бесплатным».

«Раньше существовала система лечебно-трудовых профилакториев, где людей лечили и они проходили трудотерапию. Были, конечно, минусы, но и плюсов было много».

Критика в отношении этого подхода сводилась к следующему.

«Строительство лечебных центров, подготовка специалистов требует больших финансовых затрат».

«В России нет рекомендованных комплексных реабилитационных программ, примеров, опыта их внедрения и реализации».

Благосостояние. Решить социальные проблемы

Четвёртый подход базируется на допущении, что рост употребления алкоголя в России вызван экономическими и политическими потрясениями в конца XX - начала XXI века. Следует принимать меры по повышению качества жизни, гарантировать социальную защиту, создавать условия и возможности для труда и отдыха.

«В деревнях и малых населённых пунктах нет работы, условий для проведения досуга. Алкоголь — убежище от всех проблем и невзгод. Надо обязательно предложить альтернативу алкоголю; когда человек занят, когда у него есть работа, пить некогда».

«Если у людей будет возможность нормально трудиться и отдыхать, то спадёт напряжённости в обществе, возрастёт чувство защищённости, у людей появится уверенность в завтрашнем дне».

«Проблема пьянства среди молодёжи коренится в том, что её досуг не организован, так что молодые, пьют от скуки».

Высказываясь в защиту этого подхода, представители старшего поколения вспоминали о том, что раньше у молодежи был очень большой выбор доступных (бесплатных) кружков, клубов, секций. Большую роль в вовлечение широких кругов учащихся и молодёжи в общественную и государственную жизнь играло пионерское и комсомольское движение.

Скептики указывали на слабые стороны такого подхода:

«Пьют не только люди, находящиеся в сложной социально-экономической, стрессовой ситуации, но и благополучные с этой точки зрения люди».

В заключение дискуссии участникам было предложено высказать своё мнение о прошедшем Форуме и отношении к решению проблемы после дискуссии. Все участники были единодушны: назрела необходимость решать эту проблему на региональном и государственном уровне.

«Необходима действенная государственная политика в отношении употребления и злоупотребления алкоголя в нашей стране».

«Проблема пьянства и алкоголизма должна выноситься на широкое обсуждение в обществе, решаться на всех уровнях власти».

«Государство недостаточно активно занимается решением данной очень актуальной проблемы».

«Необходимо приглашать людей, прошедших лечение, и услышать их мнение».

«Забыты и утрачены семейные традиции, родители недостаточно общаются с детьми».

«Пока в стране не заработают законы, рассчитывать на какие-то положительные изменения бессмысленно».

Большинство участников форумов пришли к выводу, что наилучший подход к решении проблемы — комплексный подход, объединяющий все четыре названных направления. Говорилось и о том, что необходимо личное участие и неравнодушие каждого в решении данной проблемы.

На Форумах чаще всего были высказаны следующие предложения по решению проблемы:

- ввести уголовную ответственность за продажу спиртного, в том числе и пива несовершеннолетним; за самогоноварение;
 - запретить рекламу пива, энергетических напитков в СМИ;
- уделить больше внимания трудоустройству подростков и молодёжи в летний период, частичной занятости в течение учебного года;
- проводить массовые мероприятия без продажи спиртного (ограничить продажу, строго контролировать возраст);
- ввести антиалкогольный всеобуч в школе, начиная с младших классов; Участники дискуссий сказали, что на

Гражданском Форуме есть возможность услышать различные точки зрения и свободно высказать своё мнение, отметили эффективность такой методики обсуждения.

«Гражданский Форум является действенным механизмом обсуждения важных для общества проблем».

«Форумы позволили каждому из участников высказать своё мнение и услышать других людей разных возрастов, специальностей, социальных групп».

«Значительно расширилось представление о масштабе проблемы, возможных способах её решения».

Как показали Форумы, широко распространено мнение, что решение проблемы злоупотребления алкоголем в большей степени зависит от государства, от самих граждан мало что зависит. Однако есть примеры результативности Форумов и активной гражданской позиции населения. В Павловском поселении Унечского района по результатам обсуждения выдвинута инициатива разработки местной программы по пропаганде здорового образа жизни «Дружно, смело, с оптимизмом — за здоровый образ жизни!». В неё будут включены консультации фельдшера, уроки здоровья, конкурсы плакатов, представления книг, праздник семьи, день трезвости и др. В реализации программы предполагается участие всех специалистов поселения. Участница Форума в г. Сельцо принесла для библиотеки книги в дар по проблеме алкоголизма, рассказала о своей личной борьбе с этой проблемой.

По итогам Форумов было высказано мнение, что организация и проведение таких форумов является вкладом в развитие гражданственности, поддержку демократических принципов и участие граждан в общественной жизни. Практически все дискуссии, мнения граждан по решению проблемы пьянства и алкоголизма были освещены в местных средствах массовой.

Для библиотек организация и проведение Форумов по общественно-значимым проблемам открывает новую страницу в области просвещения и воспитания, в формировании гражданской культуры, ответственности перед настоящим и будущим региона, страны. Проводя подобную работу, библиотека становится инструментом объединения местных жителей. В ходе Гражданских Форумов происходит формирование сообщества с близкими каждому целями, у каждого участника появляется чувство собственной ответственности за решение проблем, осознание своего места и роли в происходящих процессах, понимание важности конструктивного подхода к решению проблем.

Гражданские Форумы по актуальным проблемам продолжаются. Присоединяйтесь. Не будьте равнодушными. От каждого из нас многое зависит!

Л.Плетнёва, Ю.Симонова

Библиотекарь и здоровье детей Осваиваем тему вместе

//Библиотека в школе.-2009.-№8.-С.16-17.

В последнее время много говорится о здоровье нации, и это не случайно. Трудно представить себе человека, который не хотел бы быть здоровым. Личный и общественный интерес к проблеме понятен, ведь здоровье - важный показатель общественного развития, определяющий экономический, трудовой, демографический, культурный и духовный потенциал общества и страны в целом.

Особенно беспокоит здоровье наших детей. Ведь ребёнок должен быть не только здоровым сам: нужно, чтобы в будущем он и детей своих вырастил здоровыми. Это значит, что сохранение здоровья - одна из самых важных социальных задач. Понятие «здоровье» включает в себя не только физическое, но и психологическое и социальное благополучие человека. Следовательно, не только непосредственные меры по укреплению организма, но и весь образ жизни человека - гарантия долголетней, продуктивной, здоровой жизни!

Сегодня большинство библиотек проводят различные мероприятия, связанные с пропагандой здорового образа жизни. Не отстаём и мы. Проводим работу с различными категориями читателей, касающуюся вопросов здоровья человека и профилактики вредных привычек.

В 2008 г. в рамках библиотечной программы «Стиль жизни - здоровье!» специалисты областной детской библиотеки совместно с медицинскими психологами организовали три выездных семинара «Здоровье как личностный ресурс». Семинары были пока проведены для руководителей и сотрудников детских библиотек, работников социальных и медицинских служб Харовского, Междуреченского, Грязовецкого районов Вологодской области. Участники семинара познакомились с обзором литературы по теме «Здоровый образ жизни», обсудили влияние питания и физической активности на здоровье человека, узнали о факторах риска развития неинфекционных заболеваний.

Завершались встречи занятием с элементами тренинга «Формирование физического и психического здоровья».

Ход занятия

- 1. Знакомство. Можно использовать любое упражнение на знакомство, например «Баранья голова», когда каждый участник должен назвать не только своё имя, но и имена тех, кто представился раньше (выполняется, например, по кругу). Данное упражнение «разогревает» группу и помогает запомнить друг друга по именам. Затем даётся задание определить, с каким образом или символом ассоциируется понятие «здоровье», и написать или нарисовать это на бейджике. Каждый участник рассказывает о том, что он изобразил.
- 2. После знакомства медицинские специалисты проводят лекции, обязательно общаясь с участниками тренинга (получая обратную связь). Темы выступлений следующие: «Здоровье физическое, психическое, социальное основа благополучия человека», «Влияние питания на здоровье человека», «Профилактика хронических стрессовых состояний», «Синдром психоэмоционального выгорания, его профилактика».
- 3. Участники получают творческое задание: создать коллаж-рекламу, используя вырезки из иллюстрированных журналов. Участники делятся на три группы. Первой группе даётся задание создать рекламу по физическому аспекту здоровья (спорт, питание, закаливание,

массаж); второй - по психологическому аспекту (эмоции, чувства, настроение); третьей – по социальному компоненту (семья, быт, отдых, финансы). Это можно сделать разными способами: рисовать; делать аппликации, используя старые журналы; просто собрать в коллаж вырезки из журналов, «рекламирующие» здоровый образ жизни. Затем идёт представление творческого проекта каждой группы.

- 4. Далее следует небольшая дискуссия. Ведущий задаёт вопрос: «Какой аспект здоровья, по-вашему, наиболее важен?» В ходе дискуссии присутствующие приходят к общему мнению, что, только уделяя внимание каждому аспекту здоровья, можно получить наилучший результат. Таким образом формируется понятие «здоровый образ жизни» и вырабатывается комплексный подход к здоровью.
- 5. В конце занятия участники тренинга садятся в круг, принимают удобное положение. Включается специально подобранная музыка для релаксации (звуки природы с наложенной мелодией), ведущий читает текст любой медитативной сказки (у нас это сказки Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой). Главное назначение медитативной сказки создание положительного образа ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА и снятие психоэмоционального напряжения, а также закрепление установки на дальнейшее личностное развитие.

Мы увидели, что людям не хватает профессиональных, медицинских, научных знаний. Самое главное, чтобы эти знания преподносились доступным языком. Участники пришли к общему выводу, что только комплексный подход к здоровью сделает человеческую жизнь наиболее полной, радостной и успешной и что при этом только сам человек делает выбор и несёт за него ответственность.

По отзывам участников, мы отметили следующие особенности наших семинаров:

- 1. 1акое мероприятие позволяет создать творческую, неформальную обстановку, что способствует большей открытости людей и готовности к общению.
- 2. Разнообразные формы работы (дискуссия, беседа, мозговой штурм) способствуют более полному и доступному изложению и усвоению информации.
- 3. Творческое задание позволяет проявить фантазию, знания, умение работать в «команде», а также представить тему обсуждения в наглядной и необычной форме.
- 4. Умение расслабляться необходимо для сохранения здоровья человека. Очень важно

то, что через сказочную обстановку можно мягко, чутко и бережно научить чувствовать своё тело, дыхание, создавать целительные и радостные образы здорового человека.

5. Новые знания, полученные на семинаре, библиотекари, педагоги, социальные работники будут использовать в своей ежедневной работе с детьми и подростками.

Занятия семинара хороши тем, что их можно адаптировать, модифицировать в зависимости от возрастной и профессиональной категории, а также темы и поставленной задачи. Такие мероприятия в Вологодской областной детской библиотеке проводятся с 2007 г. Совместная деятельность библиотекарей и медицинских работников помогает сформировать понятие комплексного подхода к здоровью.

Кроме того, для читателей подросткового возраста разработан обучающий тренинг «Я и моё здоровье». Занятия по заявкам школ города проводят специалист по гигиеническому воспитанию, психолог и сотрудники библиотеки. В дальнейшем подобные мероприятия планируем проводить в детских библиотеках области.

Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% — экологическими; на 20% — биологическими (наследственными) факторами и на 10% — медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде — потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Молодёжь от 16 до 29 лет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составляет около 30 % населения.. Так вот, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %.

Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях. При этом они еще идеологически неустойчивы, и в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. Это хорошо понимают на Западе. В Америке и Европе в последние годы начался бум борьбы за здоровый образ жизни. Люди считают калории, следят за давлением и весом, занимаются спортом. Быть здоровым стало престижно и модно. К примеру, во многих странах объявлена настоящая война табаку. В Англии разработана большая социальная программа «Курение – убивает».

В формировании у молодёжи убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни огромная роль принадлежит библиотекам, особенно тем, кто целенаправленно работает с подрастающим поколением. Отечественные юношеские и детско-юношеские библиотеки с различной степенью интенсивности и ответственности работают в этом направлении. Анализируя отчёты, мы столкнулись с неединичными примерами, когда работа библиотеки по пропаганде ЗОЖ вообще не упоминается. Но, даже когда работа по формированию здорового образа жизни заявлена среди приоритетных направлений, иногда она ограничивается несколькими стандартными мероприятиями, представляет собой хаотичное использование различных методик. Однако есть позитивные примеры комплексной глубокой работы региональных библиотек в этом направлении, который, надеемся, будет интересен и полезен коллегам.

Отметим, что при разработке программы формирования здорового образа жизни обязательно следует учитывать, что она должна быть комплексной. Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существованием множества факторов, воздействующих на здоровье человека.

Любая программа профилактики, в том числе, по формирования здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Тем не менее, во многих библиотеках уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но не ведется, или почти не ведётся, популяризация физической активности. А ведь это — важнейшая составная часть здорового образа жизни, а в системе профилактики — физическая культура играет главенствующую роль.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни — такова цель мероприятий, проводимых Мордовской республиканской юношеской библиотекой в рамках программы «Здоровая молодежь — здоровая Россия».

Одной из действенных форм работы является школа безопасности. Более 5 лет библиотека совместно с МОУ «Средняя общеобразовательная школа №28», где учится много ребят из неблагополучных семей, ведет Школу безопасности «Умей сказать: «нет!». Работа школы направлена на профилактику наркомании. Основная задача – ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды, научить учащихся тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы. Первое занятие Школы «Не отнимай у себя завтра» запомнилось читателям выступлением безопасности оперуполномоченного отделения межведомственного взаимодействия в сфере профилактики Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков и сопровождалось показом видеофильма «Право на жизнь». Ребята наглядно увидели, к чему приводит употребление психоактивных веществ, проследив судьбы молодых людей. К занятию была подготовлена выставка-предостережение «Внимание: наркотики». В рамках Школы на последующих занятиях состоялись театрализованное представление «Мы выбираем жизнь», где волонтеры театра-студии разыгрывали реальные ситуации из жизни молодежи, показывая пути приобщения подростков к наркотикам; встречи с врачом-наркологом Республиканского наркологического диспансера и психологом-терапевтом Центра видеофильма «ВИЧ. Знать, чтобы жить»; были организованы ряд выставок, в частности внимание участников Школы привлекла выставка-призыв «Осторожно: СПИД». На заключительном занятии школы ребята заполняли представленные им анкеты «Здоровый стиль жизни».

Участники часа протеста «В сетях порока» обсудили проблему наркомании у подростков, видеофильм «Право на жизнь» помог им прийти к выводу о том, что проще отказаться от наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

В библиотеке разработана программа «Молодежь Мордовии навстречу Олимпиаде в Сочи 2014 года» на 2009–2014 гг. В рамках Программы прошли акция «Читать о спорте книги надо, мы ждем тебя Олимпиада», мероприятия по популяризации спорта, здорового образа жизни, такие как: конкусно-игровая программа «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», экскурс в историю олимпийских игр «Дистанция длиной в тысячелетия», беседа «Жизнь стоит того, чтобы жить», час полезных советов «Хочешь быть здоровым — будь им», час общения «Здоровая семья — здоровая страна» и др.

В Республиканской детско-юношеской библиотеке Чувашии в январе 2009 года была разработана комплексная целевая библиотечная программа «Твоя жизнь – твой выбор» на 2009 – 2013 гг.». В рамках программы Консультативно-методическим центром (КМЦ) по профилактике асоциального поведения детей и подростков за 2009 год проведено 61 мероприятие (включая заседания клубов). С 1 января по 20 апреля 2009 года в библиотеке был объявлен республиканский конкурс творческих работ среди детей и подростков «В будущее без риска» по двум номинациям: «рекламный плакат», «фотоколлаж». Цель конкурса – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивным веществами.

В рамках программы наряду с традиционными мероприятиями (кинотренинги: «Это не жизнь», «Роковое удовольствие. Флирт со смертью», «О вреде курения»; уроки здоровья: «Остановись и подумай», «Новому веку – здоровое поколение»; диско-лекции «Я выбираю жизнь», Недели здоровья, читательские конференции, ролевые игры, тренинги, диспуты, мозговые штурмы), библиотека применяет креативные формы работы. К Международному дню борьбы с наркоманией в парке «Дорисс» состоялась молодежная волонтерская акция «Все в твоих руках. Думай!»

<u>Псковская областная библиотека для детей и юношества</u> в 2009 году провела цикл мероприятий под общим названием «Здоровая молодежь — здоровая нация». Программа включила в себя различные аспекты понятия здорового образа жизни и разнообразные формы подачи материала, в том числе:

- «Посеешь привычку пожнешь характер». Час здоровья. О негативном отношении к вредным привычкам, здоровом образе жизни
- «За шаг до наркотиков». Дискуссия, книжная выставка «На краю пропасти», оформление плаката «Страшная статистика» со статистическими данными к дискуссии.
 - Диалоги о здоровье «Пять слагаемых здоровья».
 - «Курить здоровью вредить». Дискуссия и интерактивная игра
- «Пусть беда минует тебя», (о наркомании и СПИДе). Библиотечные уроки, просмотры видеофильма
 - «Здоровая молодежь здоровая нация». Методико-библиографические материалы
- Урок здоровья «Право на жизнь»: дискуссия «Наркотики: миф или реальность», видеопросмотр (10-е классы)
- Урок здоровья «Заповеди здоровья»: диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?», беседа, тест,

Конечно, активность в работе по пропаганде ЗОЖ напрямую зависит от того, какое внимание этой проблеме уделяется в регионе.

Например, в 2009 году вышел Указ Президента Республики Татарстан «О проведении в Республике Татарстан Года спорта и здорового образа жизни». Республиканская юношеская библиотека Татарстана активно включилась в эту работу, была разработана комплексная система тематических мероприятий. Это – республиканские конкурсы, акции, встречи, циклы информационно-познавательных программ, встречи в молодежном интеллектуальном клубе «МИК», психологические тренинги и практикумы. Проводились различные акции, направленные на создание качественной информационной и просветительской среды по всему спектру вопросов жизни молодежи, отвечающей разнообразным интересам молодых людей: спорт, образование, труд, карьера, общественная и личная жизнь, организация свободного времени и многое другое.

Популяризация спорта и физической активности, утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни для жителей республики особо актуальны сейчас, когда Казань объявлена столицей Всемирной летней Универсиады 2013 года.

В начале 2009 года РЮБ выступила инициатором проведения республиканского конкурса «О, спорт, ты — мир!», посвященного Году спорта и здорового образа жизни в Татарстане. Конкурс, организованный библиотекой совместно с газетой «Выбор», вызвал большой интерес у его участников. Тематика вопросов касалась достижений спортсменов Татарстана на чемпионатах страны, Европы, мира и Олимпийских играх. В конкурсе приняли участие молодежь из многих городов и поселков республики и Казани: учащиеся средних школ, профессиональных лицеев, средних специальных заведений. Конкурс показал, что молодежь любит спорт, знает его героев и результаты их достижений на соревнованиях самого высокого уровня.

С целью изучения интересов молодежи к спорту проведено анкетирование «2009 год – Год молодёжи, спорта и здорового образа жизни». Респондентами стали учащиеся Казанского училища олимпийского резерва, Казанского профессионального колледжа № 19 и читатели РЮБ — всего168 человек. В процентном соотношении это выглядит следующим образом: обучающихся гуманитарным дисциплинам — 41%, обучающихся техническим дисциплинам — 39 %, обучающихся спортивным дисциплинам — 20%.

Общий вывод анкетного опроса:

- большая часть анкетируемых –77% отметила, что объявление 2009 года Годом молодежи, спорта и здорового образа жизни, мероприятия по подготовке к Универсиаде не изменили их взглядов на спорт, но здоровый образ жизни их привлекает;
 - активно интересуются спортом почти 36% из числа всех ответивших на вопрос;

- пассивно, т.е. на досуге, на отдыхе, являясь зрителями TB, стадиона, -48 %;
- совершенно уверены в необходимости заниматься спортом современной молодежи 28% всех респондентов;
- респондентов, считающих, что спорт это главное, что характеризует современного молодого человека 6%, и все они учащиеся Казанского училища олимпийского резерва;
- тех, кто полагает, что всей молодежи заниматься спортом не обязательно, разумнее физкультурой 29%, отрицательно ответили –27%;
- -20 направлений в спортивной жизни Татарстана участники анкетирования назвали перспективными. Наибольшие рейтинги имеют футбол и хоккей. Оба вида спорта составили 65 % (35 % и 30 %) т.е. львиную долю мотивированных симпатий.

С целью более широкого информирования по наиболее актуальным темам подготовлены тематические папки: «2009 — Год молодёжи и спорта», «Спорт — спасительная сила», «Навстречу летней Универсиаде—2013 г.». Регулярно пополнялись проблемно-ориентированные базы данных: «Мир молодёжи», «Универсиада», «ЗОЖ и профилактика наркомании».

2009 год в Ульяновской области объявлен Годом здорового образа жизни. Именно этому был посвящен заключительный день Недели книги для молодежи в <u>Ульяновской областной библиотеке для детей и юношества имени С.Т. Аксакова</u> – День валеологии.

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Психическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга. Обязательной составляющей профилактических программ является развитие личностных ресурсов и поведенческих навыков, следовательно возникает необходимость в участии психологов в подобных программах.

В Республиканской юношеской библиотеке Татарстана действует Библиотечный социально-нравственный центр «Айсберг», направленный на популяризацию здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений в молодежной среде. Групповая информация в центре осуществлялась через постоянно действующие книжные выставки «Твое здоровье в твоих руках», «Быть здоровым это модно», «Если подросток попал в беду»; «Новинки психологии». В ноябре на базе центра состоялось расширенное заседание антинаркотической комиссии Ново-Савиновского района г. Казани. Сотрудниками центра была представлена интерактивная презентация, обзор книжной выставки, проведен лекторий на тему: «О профилактике асоциальных явлений в подростковой и молодежной среде». Информация о заседании антинаркотической комиссии была размещена на сайте мэрии г. Казани и на сайте РЮБ.

Как и в предыдущие годы, основной формой групповой работы психолога в библиотеке оставались психологические практикумы и тренинги. Главное назначение психологических практикумов — оказание психологической помощи в установлении эмоциональной связи как с родными и близкими, так и с другими людьми, в формировании сознательного отношения к себе, умении ладить с окружающими, в подготовке к важным этапам в жизни как, например, овладение профессией и связанные с этим трудностями. После посещения психологических практикумов большинство ребят начинают задумываться над значимостью собственного «я», а осознание собственной значимости повышает самооценку, придает уверенность в своих силах, делает жизнь более полноценной.

В 2009 году проведены практикумы: «Мы и они» – практикум, направленный на принятие не только своей, но и чужой позиции, «Семейные расстановки» – рассматривались психологические проблемы, возникающие в связи с нарушением ролей в семье, «Верность себе» – развитие навыков самомотивации, умения справляться со стрессами и перегрузками, «Основы бытовой дипломатии» – как сказать «нет» и не обидеть, «Позитивное самоубеждение»

— развитие позитивного сомоубеждения — основа профилактики асоциальных явлений и формирования жизнеутверждающих позиций; «Жить в мире с собой и другими» — определяет и корректирует стиль общения и реагирования в конфликтах; «Я+ты», «Не заслоняй мне солнце» — (созависимость) программируется правильное поведение созависимых людей; «Рабы и хозяева» — как стать психологически независимой личностью.

Психологическая студия «Вершина» заседания, в которой проходят 1 раз в две недели для подростков 15–16 лет. Всего за год прошло 14 заседаний, в которых приняли участие 40 человек. Заседания были посвящены темам: «Культура здорового образа жизни», «Знакомство», «Правила групповой работы», «Умеем ли мы общаться?», «Какие способы общения мы знаем?», «Умеете ли вы слушать?» «Почему мы конфликтуем?», «Как вести себя в конфликте?». Студию «Вершина» посещают в основном старшеклассники. Уже названия заседаний, говорят о важности, актуальности, современности тем на которые обращает внимание психолог. Именно в этом возрасте уже осознанно молодежь начинает думать о своих личностных качествах, стремится развивать, откорректировать некоторые черты характера, получить советы по развитию воли, рекомендации по совершенствованию и развитию деловых, коммуникативных черт.

<u>Иркутская областная юношеская библиотека им. И.П Уткина.</u> Реализация программы «Социальной адаптации читателей методами психологической поддержки» способствует своевременной психологической помощи читателям юношеского возраста в самореализации творческого потенциала, а также более полному удовлетворению актуальных для этого возраста информационных потребностей. Одной из актуальных для молодого читателя является проблема межличностного общения. Поэтому специалистами отдела психологии был подготовлен и проведен новый цикл тренинговых занятий «Азбука общения», направленный на развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе, взаимодействовать со сверстниками. Для читателей среднего школьного возраста проведена психологическая игра «Необитаемый остров», направленная на умение вести дискуссию, отстаивать собственную точку зрения, работать в группе.

Кемеровская областная библиотека для детей и юношества. Информационнопросветительская служба «Маяк» провела комплекс мероприятий по формированию у детей и молодежи позитивного отношения к жизни и здоровью. В апреле все структурные подразделения библиотеки принимали участие в Неделе Жизни. В 2009 году «Неделя жизни» была приурочена к Году молодежи в России и прошла под девизом «Искомое находится в тебе». Семь тематических дней – День открытых сердец, День читательских радостей, День чудес и открытий, День ответственности, День читательского добрых дел, День самоуправления. Лень здоровья были наполнены информационно-позитивными мероприятиями. В течение всего года проводились библиорейды «Яркий вкус к жизни». В учебных заведениях города дети и молодежь имели возможность просмотреть слайд программы, видеопрограммы, принять участие в обсуждении волнующих их тем. Ребятам предоставлялась полезная информация не только в виде обзоров книжных новинок, популярной периодики, но и Интернет-ресурсов. Правильно расставленные нравственные приоритеты помогают детям и подросткам ориентироваться в окружающем мире, способствуют их социальной адаптации и умению противостоять асоциальным явлениям.

Молодежные акции в библиотеках стали проходить гораздо чаще и разнообразнее.

Республиканская детско-юношеской библиотеке Чувашии в рамках программы наряду с традиционными мероприятиями к Международному дню борьбы с наркоманией в парке «Дорисс» организовала молодежную волонтерскую акцию «Все в твоих руках. Думай!». Традиционно 2 раза в год (март-апрель и октябрь-ноябрь) библиотека активно принимает участие в республиканской молодежной акции «Молодежь за здоровый образ жизни», в рамках которых в 2009 г. прошли Неделя здоровья, круглый стол «Роль книги и библиотеки в профилактике правонарушений», день здоровья, диспут «Где найти витамин жизни?» и другие.

<u>Иркутской областной юношеской библиотекой им. И.П Уткина</u> была проведена Молодежная акция «Хочешь быть здоровым – будь им!» 7 апреля, в День здоровья. В акции

приняли участие сотрудники Областного центра медицинской профилактики, которые представили наглядные экспонаты: легкие курильщика, печень алкоголика, муляжи больных СПИДом и наркоманией, наглядно демонстрирующие последствия вредных привычек. В программу мероприятия входила встреча с актерами театра-студии «Обыкновенное чудо» МОУ СОШ № 14 г. Иркутска и игровая программа «Своя игра».

В <u>Кемеровская областная библиотека для детей и юношества</u> 26 июня провела акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Акция 2009 года «Время выбирать…» прошла под девизом «Молодежь выбирает книгу!». Акция проходила в несколько этапов.

Первым этапом акции стала презентация Экспериментального Центра чтения. Вторым этапом акции стало проведение тематического радиоэфира на «Радио Кузбасса». 8 июля специалисты библиотеки приняли участие в передаче «Полчаса с вами». Во время передачи были оглашены задачи акции, ее содержание по ключевым моментам, место и время проведения, и обсуждались актуальные вопросы, касающиеся детского и подросткового чтения. Данный проект библиотека реализует не первый год. В 2006 году он проходил под девизом «Решись быть мудрым», в 2007 году — «Радуга жизни в нас самих», в 2008 году — «Я люблю жизнь». Основной целью проекта является привлечение внимания к проблеме употребления молодежью наркотических средств и борьбе с наркобизнесом путем формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, пропаганды чтения среди подростков и молодежи, а также активной жизненной позиции, развитие творческого потенциала у подрастающего поколения. Конкурс был организован в рамках благотворительной программы ОАО «Кузбассэнерго» при содействии Кузбасского центра «Инициатива».

Эффективность работы напрямую зависит от координирования и объединения усилий библиотеки с другими заинтересованными организациями. В Коми республиканской юношеской библиотеке в 2009 году продолжалось развитие сотрудничества с Республиканским некоммерческим фондом «Возрождение». В период с 17 по 20 марта в юношеской библиотеке была проведена библиотечная акция «Наркотики не пройдут!». Были подготовлены обзоры литературы, книжная выставка «Вера, надежда, любовь». Читателям раздавали закладки с антитабачной рекламой, с советами, как бросить курить.

В рамках общероссийской акции «Здоровье детей – неприкосновенный запас нации» в общеобразовательных школах совместно с координаторами центра «Возрождение» был проведен цикл классных часов по профилактике никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, в рамках классных часов состоялись тематические беседы, презентации-антирекламы, видеоролики о вреде употребления ПАВ. Идея проведения подобных классных часов по формированию культуры ЗОЖ вызвала интерес и у других преподавателей 8–9 классов, поэтому было принято решение о продолжении цикла,

В Республиканской юношеской библиотеки Мордовии к Международному дню борьбы с наркотиками прошла молодежная акция «Предупрежден – значит вооружен». К этому дню были приурочены дискуссионные качели «Дорога к беде». Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам, как поступить, если тебе предложат покурить «травки», есть ли безобидные наркотики, какие существуют наказания за распространение наркотиков – на эти вопросы воспитанниками социально-реабилитационного центра «Радуга» искали ответы вместе с библиотекарем. В заключение встречи был проведен обзор литературы по книжной выставке «Наркотики – опасно для жизни».

В Курганской области библиотекарями Петуховского района при финансовой поддержке Администрации района был реализован проект «Здоровое поколение 21 века».

Библиотеки города Мурманска в рамках акции «Молодежь выбирает здоровье» организовали: круглый стол с участием психолога комплексного центра социального обслуживания молодежи «Когда тебе трудно. Подросток в экстремальной ситуации»; час информации «Мы за здоровый образ жизни».

В Ульяновске прошла акция «Антитабак». В акции с удовольствием принимали участие дети и взрослые. В фойе библиотеки посетители могли ознакомиться с материалами, представленными на выставке, в ходе познавательной мини-игры «Вся правда о табаке» участники разыгрывали ситуации отказа от курения, с задором забивали гвоздь в импровизированную «сигарету» под девизом «Забей на сигарету» и оставляли свои пожелания, размышления по поводу курения. Также все желающие могли посмотреть мультфильм «Медведь и трубка».

В 2009 году в Казани проходил республиканский антинаркотический марафон, в котором принимала участие и библиотека. В рамках марафона организована встреча-беседа учащихся с преподавателем медицинского университета, тема встречи – «Ислам и здоровье».

Сотрудниками Коми республиканской юношеской библиотеки 11 августа был проведен День здоровья «Будущее России – здоровая молодежь», в рамках которого состоялись: видеочас «Знать, чтобы не оступиться», на который были приглашены подростки из социальных центров, в информационных окнах КРЮБ демонстрировались тематические выставки-просмотры «Береги себя для жизни», «Полезные привычки», прошел мини-концерт с участием координаторов республиканского центра «Возрождение». В рамках общероссийской акции «Здоровье детей – неприкосновенный запас нации» в общеобразовательных школах совместно с координаторами центра «Возрождение» был проведен цикл классных часов по профилактике никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, в рамках классных часов состоялись тематические беседы, презентации-антирекламы, видеоролики о вреде употребления ПАВ. Идея проведения подобных классных часов по формированию культуры ЗОЖ вызвала интерес и у других преподавателей 8—9 классов, поэтому было принято решение о продолжении цикла, что в свою очередь имеет положительную сторону, поскольку информационная работа по профилактике злоупотребления ПАВ требует систематического и комплексного подхода.

Разнообразные по формам и разноаспектные по содержанию мероприятия ярко и активно проходят в библиотеках.

В Республиканской детско-юношеской библиотеке Чувашии прошла читательская конференция по повести Екатерины Вильмонт «Секрет подозрительного профессора». В своем произведении автор поднимает проблемы нравственного становления современных подростков. В работе читательской конференции приняла участие юрисконсульт при МВД Чувашской Республики Надежда Гаврилова. В ходе обсуждения ребята смогли высказать свое отношение не только к распространению курения и употребления алкоголя в подростковой среде, но и об участии подростков в организованной борьбе наркобизнесом и наркодельцами. А Надежда Алексеевна объяснила ребятам на примерах героев книг, как нужно действовать в подобных ситуациях, не подвергая свою жизнь опасности.

Коми республиканская юношеская библиотека. 17 марта координатор республиканского фонда «Возрождение» провел профилактическую беседу с видеопрезентацией о вреде курения для студентов Сыктывкарского кооперативного техникума. На встрече демонстрировались отрывки из документальных фильмов, рассказывалось о последствиях употребления наркотиков и сигарет. В завершении проведена викторина «В объятиях табачного дыма». Ребятам был предложен обзор литературы о профилактике алкоголизма табакокурения в молодежной среде. Результаты мини-опроса подтверждают, что после диалогов о здоровье у многих подростков изменилось отношение к курению и алкоголю.

В Республиканской юношеской библиотеке Мордовии Дню борьбы со СПИДом была посвящена конференция «СПИД. Можно ли остановить эпидемию?». Эпиграф конференции «Не погибни из-за невежества!». Эти слова взяты не случайно – анкетирование подростков говорит о том, что знания об этом грозном заболевании отрывочные, ненаучные. Конференция была подготовлена со студентами Саранского строительного техникума, с «трудными» подростками. Сами подростки выступили в несколько непривычной для них роли людей разных профессий: журналист, вирусолог, врач-инфекционист, социолог. Их рассказ был иллюстрирован медиапоказом.

В целях антиалкогольной пропаганды, профилактики табакокурения библиотекой активно использовались различные формы мероприятий: час-размышление, диалог-предостережение, беседы, литературные обозрения и др.

Так, на часе-размышлении «Курение — за и против» обсуждался волнующий подростков вопрос: Если ты куришь, то почему? Во время часа были проведены ситуационные игры, в ходе которых ребята всевозможными способами должны были отказаться от предложенной сигареты. Проигрывая такие ситуации, подростки в дальнейшем смогут противостоять соблазнам.

День здоровья «Здоровье как жизненный приоритет» прошел под девизом «В здоровом теле – здоровый дух». В программе Дня: конкурсно-развлекательная программа «Спорт – это здоровье», экскурсия в мир лекарственных трав «Нам от болезней всех полезней», обзор литературы «Береги здоровье смолоду», игра-конкурс «Мы здоровые ребята».

Урок спортивного мужества «Бессмертие красоты и силы» был посвящен молодым спортсменам, которые достигли высот в различных видах спорта. Особое внимание было уделено спортсменам-землякам. В рамках Программы провели социологическое исследование «Спорт и книга», которое явилось необходимым этапом для дальнейшего изучения отношения молодёжи к здоровому образу жизни, к спортивной литературе, к физкультуре и спорту.

Вологодская областная юношеская библиотека им. В.Ф. Тендрякова в рамках реализации областной целевой программы «Профилактика преступлений и других правонарушений в Вологодской области на 2009-2012 гг.» подготовила выступление с темой «Быть здоровым – престижно!» в вологодской колонии для несовершеннолетних п. Паприха – 31 августа (60 человек).

В <u>Республиканской юношеской библиотеке Татарстана</u> для учащихся Казанского медикофармацевтического училища, специализированной школы-интерната № 4 (всего 110 чел) проведен Час интересных сообщений «О, спорт, ты — мир!», посвященный истории организации Универсиад, традициям и символике их проведения, истории студенческого гимна «Гаудеамус», с демонстрацией видеороликов о спортивных сооружениях столицы Татарстана.

В <u>Костромской областной юношеской библиотеке</u> прошёл цикл мероприятий, приуроченный к празднованию Всемирного дня здоровья «Марафон здоровья», который включал в себя встречу читателей с преподавателями и студентами факультета физической культуры и спорта КГУ им. Н.А. Некрасова, организацию выставок по вопросам здоровья и красоты «Спорт – стиль жизни», «Здоровье: приятное с полезным».

В <u>Республиканской детско-юношеской библиотеке Чувашии</u> очень интересно и познавательно прошли мероприятия в рамках Всемирного дня борьбы с курением (27 мая мозговой штурм «Атака на табак, борьба с курением») и Всемирного дня отказа от курения (19 ноября мозговой штурм «О чем умалчивает реклама?»).

Во время мозгового штурма среди подростков «Атака на табак, борьба с курением» ребята просмотрели слайды с комментарием врача-нарколога «Табачная эпидемия — что же будет со всеми нами». После обсуждения причин пристрастия к табаку, перед ребятами была поставлена конкретная задача — найти альтернативу каждой причине начала употребления сигарет. Каждый из группы смог высказать свои мысли относительно ее решения без всякой оценки со стороны сверстников, что позволило рождению новаторских идей отказа от курения самими подростками.

После каждого мероприятия проводилось анкетирование по изучению удовлетворенности пользователей. Результаты показали, что мероприятия ребятам понравились, тематика очень актуальна сегодня. В анкетах ребята высказывали, что во время мероприятий они получили полезную, нужную информацию, которая им пригодится в будущем.

В <u>Костромской областной юношеской библиотеке</u> традиционным стало проведение областного творческого конкурса среди молодежи. В 2009 году он носил девиз: «Выиграй здоровье!». Работы принимались по двум номинациям:

- агитплакат «Учись говорить «Нет!»;
- сочинение «Мой образ жизни».

Возрастная категория конкурсантов — от 12 до 24 лет. Участниками конкурса стали молодые читатели различных районов Костромской области. Прислано было более шестидесяти работ. В августе в фойе библиотеки читатели смогли увидеть работы участников конкурса и выразить свои пожелания жюри.

Разнообразные, нестандартные формы используются для формирования здорового образа жизни у молодых в Мурманской области. Для старшеклассников Снежногорска прошло театрализованное представление «Жизнь прекрасна, если у тебя есть будущее», Востребованы тренинги, беседы с элементами игры «Вредным привычкам — нет!». Ребята заполняют опросный лист «Быть здоровым — модно, читать книги — престижно». Литературный час «Не отнимай у себя завтра» и час информации «Наркотики — полет, но в конце — всегда падение» в подростковом клубе «Память» организовали сотрудники библиотеки № 7 Мурманска. Читатели библиотеки № 8 приняли участие в дискуссии «Предупреждение пивного алкоголизма» и в устном журнале «Наркотическое зло».

Работала школа «Формула здоровья». Интерес учащихся вызвали откровенные разговоры на тему: «Хочешь быть здоровым — будь: это правильный путь!», «Взвесить «за» и «против», «Жертвы гамбургеров», «Модный синдром» (о синдроме хронической усталости школьников), «Невзгодам вопреки.»

В рамках декады «SOS» в библиотеках использовались интерактивные формы работы:

- акции «Территория здоровья» с презентацией идеи «Здоровым быть модно!» (Североморская ЦБС); «От отчаяния к надежде» (Зверосовхозский филиал Кольской ЦБС); «Брось курить!», «Молодежь против СПИДа» (Оленегорская ЦДБ); «Невзгодам вопреки» (ЦДБ Полярного);
- тренинги «Мое здоровье основа моей жизни», «Будь в курсе. Правила уверенного отказа», «Наркотики трагедия и боль» (Ловозерская ЦБ);
- информ-досье, слайд-шоу, беседы-диалоги по темам: «Объявляю наркотикам войну!», «Знаменитости против наркотиков», «Сквернословие и здоровье», «Знаки на теле», «Фильтруйте звук, господа аудиалы!» (ЦГБ Полярного);
 - дискуссия «Многоликое снадобье беса» (ЦДБ Полярного);
 - час информации «Умей сказать HET!» (МБО «Видяево»);
- В республиканской юношеской библиотеки Мордовии проведены Диалогпредостережение «Курение или здоровье? Выбирайте сами», Проблемный разговор «Добровольные пленники Бахуса», которые были проиллюстрированы медиапоказом.

Одним из главных событий 2009 года в деятельности Рязанской областной юношеской библиотеки им. К.Г. Паустовского стал Областной юношеский конкурс плаката «Мир без наркотиков».

- В Самарской областной юношеской библиотеке прошло «Кардиошоу».
- В <u>Центральной универсальной молодёжной библиотеке г. Барнаула</u> состоялся «Нетрадиционный урок здоровья» с участием журналистки Л. Кухаревой: мастер-класс по обливанию водой, хождению по стеклу, массажу и т.д. (посетило 48 чел.).
- В Ульяновской областной библиотеке для детей и юношества имени С.Т. Аксакова многократно проведена для подростков города и области интеллектуально спортивная игра «Здоров будешь всё добудешь».

Республиканские, краевые, областные юношеские и детско-юношеские библиотеки, являясь координирующими центрами для библиотек своего региона по работе с молодежью, разрабатывают инструктивно-методические документы, организовывают и проводят обучающие семинары, оказывают консультационные услуги по развитию в библиотеках этого направления деятельности.

В <u>Республиканской юношеской библиотеке Татарстана</u> с целью активизации работы библиотек республики по организации мероприятий, направленных на спортивно-оздоровительное воспитание молодёжи, пропаганду здорового образа жизни, а также совершенствование форм и методов работы с подростками и молодежью разработано инструктивно-методическое письмо о проведении Года молодежи и спорта в библиотеках

республики «Библиотека и молодежь: путь к здоровью», размещенный на сайте РЮБ. Настоящее издание содержит целый ряд рекомендаций по организации в библиотеках блицопросов, анкетирования, конкурсов и многих других библиотечных акций, отличающихся оригинальностью, нетрадиционной подачей материала. Например, предлагается открыть залы спортивной литературы, внедрить проект «Читай и ты победишь!», провести занимательные мероприятия «Спринтерское чтение», «Библиотечное ориентирование», «Читательский забег» и много других предложений.

Главными и ведущими специалистами РЮБ разработана методическая консультация «Роль библиотеки в популяризации массовых видов спорта и физической культуры в рамках проведения Года спорта», которая использовалась в ходе двух районных семинаров для библиотекарей районных ЦБС, а также в ходе Дня информации «Молодежь. Образование Библиотека» для библиотекарей школ г. Казани.

Совместно с отделом культуры администрации Ново-Савиновского района г. Казани был проведен семинар «Проблемы нравственного воспитания. Пропаганда здорового образа жизни» с приглашением заведующих библиотечными филиалами и психологов учебных заведений города (28человек).

<u>Кемеровской детско-юношеской библиотекой</u> разработаны рекомендации по использованию в библиотеках конкретных книг по профилактике наркомании у детей и подростков.

В Томской областной детско-юношеской библиотеке проведены семинары для специалистов по профилактической деятельности совместно с Федеральной службой по контролю за оборотом наркотиков России по Томской области. 4 областных семинара по теме: «Альтернативные формы профилактической работы в образовательных учреждениях» подготовлены для педагогов, воспитателей классных руководителей, заместителей директоров по воспитательной работе школ г. Томска.

Программа семинаров всегда насыщенная и интересная. Привлекаются представители успешно организаций, которые давно И занимаются альтернативными профилактической работы с детьми и подростками. Среди них такие учреждения как: Томский областной благотворительный общественный фонд «Сибирь - СПИД - Помощь»; Отдел медицинской профилактики Департамента здравоохранения Томской области; МОУ ДОД -Дом детского творчества «Планета»; МОУ ДОД – Дом детства и юношества «Кедр» и другие. Представители организаций представляют презентации своей деятельности и отвечают на вопросы участников семинара. Слушатели семинара смогли познакомиться с замечательным опытом работы своих коллег и приобрести надежных партнеров. Количество участников на каждом семинаре – более 100 человек.

Специалисты <u>Ульяновской областной библиотеки для детей и юношества</u> в рамках «Губернского книжного экспресса» провели консультации для сотрудников муниципальных и школьных библиотек: «Спортивно-интелектуальная игра «Здоров будешь — всё добудешь».

Широко используются в работе библиотек малые формы издательской продукции-памятки, закладки, буклеты, издаются методико-библиографические материалы.

Очень важно к программам профилактики привлекать самих школьников и студентов профильных вузов (психологических, медицинских, педагогических и т.д.) в качестве волонтеров. Студенты имеют малую возрастную разницу со школьниками и могут общаться с ними на «одном языке». Однако студенты уже поступили в вуз, т.е. воплотили один из ближайших планов многих школьников, поэтому они одновременно обладают большим авторитетом. Тем самым повышается вероятность более легкого восприятия и усвоения преподносимой студентами информации, что приведет к более активному ее применению.

ВОЗМОЖНОСТИ БИБЛИОТЕК ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

(консультация)

После ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы третьей угрозой для современного человечества является наркомания. Наркотики распространились в размерах, тревожащих российскую и мировую общественность. Наркоманию сравнивают с акулой с загнутыми внутрь зубами: попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно.

К сожалению, эта страшная примета современности усугубляется проблемой детской и подростковой наркомании. Наркотики становятся неотъемлемой особенностью молодёжной субкультуры, компонентом общения в молодёжно-подростковой среде. По данным современной статистики, больше половины мальчиков и около 40 % девочек в школах пробовали наркотик в том или ином виде (25).

Общество остро нуждается в работе по спасению детей и юношества от пагубного влияния наркотиков. Не случайно в Государственной думе проходили парламентские слушания «О мерах по предупреждению наркомании и токсикомании среди детей и подростков».

Найти выход из создавшейся ситуации пытаются правоохранительные органы, медицинские, образовательные, общественные и другие организации.

К сожалению, практически вся система антинаркотических мероприятий направлена на лиц с выраженными признаками наркозависимости, в то время как гораздо важнее профилактическая воспитательная работа. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни.

Задача дать предостерегающую информацию и уберечь от беды подрастающее поколение ложится на плечи семьи, школы, учреждений культуры. Не страх наказания способен удержать молодежь от употребления наркотиков, а терпеливое и убедительное объяснение последствий злоупотребления наркотическими препаратами.

В этой связи в последние годы заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, профилактики алкоголизма, курения, наркомании. Лечить наркотическую зависимость библиотека не умеет, бороться с наркобизнесом тем более, но зато имеет огромную информационную базу, большой опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере.

Как показывает практика, вести разъяснительную работу о вреде употребления наркотиков целесообразно с читателями разного возраста: детьми, подростками, их родителями, с молодежью; оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Работа по профилактике асоциальных явлений требует деликатности, специальных знаний и профессиональных навыков. Кто и как должен информировать молодежь о смертельной опасности, чтобы не оттолкнуть ребят нудными наставлениями? Какие методы библиотечной работы использовать, чтобы это было эффективно?

Цель консультации – показать роль библиотек в пропаганде здорового образа жизни, познакомить с опытом профилактической работы антинаркотической направленности, актуальными формами и методами этой деятельности.

Система библиотечной работы в помощь преодолению и профилактике вредных привычек традиционно базируется на литературе, в которой убедительно излагается их пагубность. Сегодня формировать осознанное неприятие порочных пристрастий помогают и материалы Интернет.

Как информационный центр, библиотека предлагает новые книги и периодические издания по теме, возможность выхода в Интернет, выпускает печатную продукцию, распространяет информационные материалы государственных медицинских, социальных учреждений, молодёжных, общественных организаций. Библиотеки приглашают к сотрудничеству специалистов по молодёжным проблемам: психологов, врачей-наркологов, представителей СМИ, правовых органов, различных общественных организаций и духовенство.

Большинство библиотек, занимаясь профилактической работой, используют научный подход, т. е. проводят опросы среди подростков, что позволяет чутко улавливать изменения в современной молодёжной среде, изучают проблему со всех сторон, а именно, исследуют специальную литературу, статистические данные УВД, медицинских учреждений и т. д.

Последовательная профилактическая воспитательная работа включает **информирование** о причинах, формах и последствиях употребления наркотических веществ, **формирование** навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках, **обучение** умению принимать правильные решения в рискованные моменты жизни. На основе теоретических и практических исследований разрабатываются программы, объединённые общей концепцией профилактической работы — создание в молодёжной среде ситуации, препятствующей потреблению наркотических веществ, формирование установки на здоровый образ жизни. Каждая программа включает в себя определённые виды деятельности: **распространение** информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотиков, табакокурении, алкоголизме, **формирование** у подростков навыков анализа и критической оценки информации и умение принимать правильное решение.

Важно отметить, что в работе таких программ библиотеками используется комплексный подход, который заключается во взаимодействии с администрациями городов и посёлков, медицинскими учреждениями, школами, правоохранительными органами, учреждениями культуры и спорта, средствами массовой информации. Хотелось бы отметить, что библиотечные программы, рассчитанные на продолжительное время — от года до 5 лет, способствуют положительному результату, привлечению подростков в библиотеку, их длительному общению и формированию молодёжных групп, созданию клубов по интересам. Обеспечивается занятость ребят и признание ими библиотеки как социально значимого института.

Таким образом, выбор форм и методов пропаганды в первую очередь зависит от участия библиотеки, от степени координации, которой удаётся достигнуть с учреждениями, ведущими работу с молодёжью, и которым не безразлично будущее страны.

Кроме того, поводом для разовых мероприятий, связанных с темой наркотиков, может стать Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, который ежегодно, по решению Генеральной Ассамблеей ООН, отмечается 26 июня.

Библиотекари могут использовать опыт, накопленный в этом направлении и достаточно широко представленный в профессиональной печати (см. список литературы).

Содержательный анализ публикаций по теме показывает, что библиотеки стали всё активнее пропагандировать здоровый образ жизни, стараясь как можно полнее раскрыть негативные стороны курения, алкоголизма и наркомании среди подростков, показать взаимосвязь между физическим и духовным становлением личности. Знания о необходимости серьёзного отношения к своему здоровью сотрудники библиотеки пытаются донести до ребят всеми доступными им формами и методами.

Основными задачами библиотеки являются:

- -пропаганда лучших произведений литературы, позволяющих представить нравственные ориентиры формирующейся личности;
- -систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя, ориентация на здоровый образ жизни;
 - -организация развивающего досуга детей и подростков;

- -максимальный охват детского населения, создание творческой, развивающей среды библиотеки, привлекательной для юношества;
- -поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени детей и подростков;
- -обучение и профессиональная помощь библиотекарям, занимающимся профилактикой асоциальных явлений в молодёжной среде.

Большой опыт антинаркотической пропаганды накоплен библиотеками Москвы и Московской области. Специалисты библиотек стараются сформировать у молодёжи потребность в информации о вреде наркотиков для их здоровья, развития их как личности, навыки сопротивления негативному давлению окружающих, умению в критический момент сказать «Нет!». При этом обязательно учитывается психология подростков: дух противоречия, присущий возрасту. Любое тематическое мероприятие в библиотеках строится таким образом, чтобы главная информация подавалась ненавязчиво.

Сотрудники Централизованной библиотечной системы № 5 г. Москвы разработали специальные приглашения, в которых были отражены списки литературы по наркомании, имеющиеся в библиотеке, а также адреса консультационных центров социальнопсихологической помощи.

Проведён цикл семинаров «Проблемы наркомании среди молодёжи» — обмен опытом для сотрудников библиотек. Естественно, что Российская государственная юношеская библиотека уделяет пристальное внимание этой национальной беде. Интересно проходят «круглые столы», тренинги, ролевые игры по профилактике наркомании.

Состоялся «круглый стол», организаторами и участниками которого выступили центр детско-юношеского воспитания и досуга «Преображенское», наркологический диспансер, Управление труда и занятости Восточного административного округа Москвы (2).

На нём присутствовали учащиеся десятых, одиннадцатых классов. Программой предусматривались выступления комиссии по делам несовершеннолетних, приведших статистику правонарушений, связанных с распространением наркотических средств; рассказ нарколога о книгах посвящённых этому злу и другим. Психолог Российской государственной юношеской библиотеки провёл ролевую игру «Как защитить себя от наркотиков».

Своим опытом работы по профилактике наркомании делятся библиотекари Подмосковья (4, 5). Эффективной формой работы с подростковой аудиторией стали ток-шоу. Центральная районная библиотека ЦБС Зарайского района совместно с комитетом по делам молодёжи провела ток-шоу «Молодое поколение выбирает здоровье». В нём приняли участие учащиеся средних школ города, гимназии, лицея, профессионального училища, Зарайского учебного педагогического комплекса. Были приглашены врач-нарколог ЦРБ, педагог-психолог, представитель комитета по делам молодежи, известные в городе спортсмены.

Все подразделения Серпуховской городской ЦБС тесно сотрудничают с образовательными учреждениями города. Педагоги помогают организовать аудиторию, состоящую не только из пользователей библиотек. Особенно популярны диалоговые формы мероприятий. Например, час-размышление «Уж сколько их упало в эту бездну» (о знаменитых людях, которые погибли из-за пристрастия к наркотикам), «Диагноз горя — наркотики», «Умей сказать «НЕТ!», «Мир без наркотиков» и др.

Неоднократно в Центральной районной библиотеке Орехово-Зуевского района проводились встречи с волонтёрами движения «За жизнь без наркотиков». Волонтёры учат ребят, как сопротивляться негативному давлению сверстников, рассказывают о профилактике СПИДа, проводят тренинги, агитируют подростков в молодёжные дружины.

К Международному Дню борьбы с наркоманией, Дню без табачного дыма в библиотеках оформляются книжные выставки и проводятся обзоры литературы, часы размышления, устные журналы, беседы, конкурсы рисунков, например: «Есть выбор: жизнь без наркотиков», «Научитесь сказать себе – нет», «Дорога, ведущая в пропасть», «Жизнь на кончике иглы», «Вверх по лестнице, ведущей вниз», «Опасно: наркотики!», «Помни о будущем», «Выбери себе

жизнь», «Умей сказать «нет» чадящему аду», «Губительная сигарета», «Если курит человек, то коротким будет век» и др.

Говоря о работе библиотек Московской области о профилактике наркомании, нельзя упускать из виду просветительскую работу с родителями, т. к. результаты исследований говорят о том, что многие причины обращения детей к наркотикам кроются в семейных проблемах. И кто, как не сами родители, лучше всех смогут помочь своему оступившемуся ребёнку.

Библиотекарям в работе с родителями нужно обратить внимание на глобальный характер угрозы наркомании. На атмосферу бездуховности, бескультурья, моральной распущенности среди подростков. Совместно с врачами-наркологами рассказывать о наркомании как болезни. Раскрывать особенности её возникновения, последствий, к которым приводит болезнь. Дать ориентиры, которые позволили бы родителям проявить наркотическую настороженность в отношении детей и тем самым принять активное участие в профилактике этого заболевания.

Особое внимание родителей следует обратить на причины наркомании, которые сложны и тесно связаны с семейно-психологическими, социальными факторами, формирующими личность человека.

Неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие перспективы и идеалов – всё это толкает молодёжь к наркотикам.

В процессе просветительской работы следует выделить в проблеме наркомании не только медицинский, но и нравственный аспект. Раскрыть механизм влияния наркотических средств на организм человека, на организм будущей матери, на потомство. Разъяснить, почему вредно употребление наркотиков — они губительно действуют на умственные и психические способности человека, резко снижают продолжительность жизни.

Родителям нужно научить детей проводить свободное время так, чтобы исключить возможность употребления наркотиков.

И библиотекарям, и родителям нужно помнить, что подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные формы информации – плакаты, фильмы, телепередачи.

Если ребёнок попал в среду наркоманов, то часто он сам не знает, как избавиться от этого, куда обратиться за помощью.

Поэтому в библиотеке для детей и родителей на видном месте нужно поместить плакаты с адресами наркологических служб, куда может обратиться за помощью попавший в беду человек. Плакаты с разъяснением законодательства по отношению к наркоманам и наркомании, телефоны доверия, центров социально-психологической и трудовой адаптации подростков, т. е. социальных служб помощи подросткам.

Большой опыт по организации наглядных форм информации накоплен в ЦРБ им. А. Ахматовой ЦБС Домодедовского района Москвы, ЦБС г. Электростали. Для родителей издаются информационные и рекомендательные списки литературы по темам: «Имя беды – наркотики», «Осторожно: секты», «Неформальные объединения подростков», «Что нужно знать о проблемах ваших детей», «Мир опасных пристрастий», «Помогите Вашему ребенку сказать «Нет» и др.

Они помогают читателям вооружиться знанием о сущности наркотиков, о формах их воздействия, способах и профилактике распространения этого зла, особенно в подростковой среде. Создаются досье полнотекстовых методических материалов: сценарии, беседы, классные часы, дайджесты статей из журналов, книг и Интернет-ресурсов по профилактике СПИДа, наркомании и алкоголизма. Публикуются нормативно-правовые документы, новые методики и разработки, аналитические материалы и рекомендации специалистов-медиков, психологов, педагогов. Рекомендации по оформлению ассоциативной выставки о наркомании предложила ЦГБ им М. П. Горелина г. Иваново (17).

Широкое освещение в специальной печати получил опыт работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании библиотек Кемеровской области (16; 27–28).

В стенах Кемеровской областной детской библиотеки им. Гайдара проходят циклы мероприятий, посвящённые антинаркотическому просвещению детей и подростков: обзоры книжной продукции, просмотры видеофильмов по теме, распространение книг, брошюр, листовок, индивидуальные консультации юристов, психологов для подростков. Создаются социально полезные для молодёжи картотеки, базы данных.

Значительное место в работе библиотеки Новокузнецкой ЦБС Кемеровской области занимают выставки-предупреждения, содержащие литературу о последствиях наркомании. Названия таких экспозиций могут быть самыми разными, но главная их цель — быть доступными и привлекать внимание молодёжи: «Спасибо — нет!», «Молодое поколение на игле — будущее страны во мгле», «Наркотики: путешествие туда без обратно!», «Молодёжь хочет жить, а не применять наркотики».

Выставки сопровождаются обзорами. В дополнение к одной из экспозиций библиотекари придумали свой «вредный совет», подражая Г. Остеру:

Если хочешь, чтобы мозги твои в губку превратились,

Водки пей как можно больше и кури, что попадется.

Уколи иголкой тонкой наркотический дурман,

И тогда твое желанье непременно совершится:

Соображать не будешь, и забудешь, кто ты есть! (16, с. 52)

Следует иметь в виду, что пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т. д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением подростков в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации.

Поисками новых форм работы с молодёжью по пропаганде здорового образа жизни, когда дети и подростки сами являются активными участниками, а не пассивными потребителями информации, активно занимается ЦБ г. Озёрска Челябинской области (29). Проводимые библиотекарями среди старшеклассников игры-тренинги «Мир без наркотиков» представляли собой групповую работу в командах. Задания давались самые разнообразные: создать свой сайт «Мир без наркотиков», разработать одноимённую городскую акцию с привлечением средств массовой информации, учреждений культуры, образования, медицины; порекомендовать книгу сбившемуся с пути другу (чаще всего старшеклассники рекомендовали Библию). В результате игры-тренинга школьники сами пришли к мысли о необходимости уделять больше внимания здоровому образу жизни. Вместе с тем, участники игры отметили, что усиленная антинаркотическая пропаганда может иметь и обратный результат. Во-первых, это своеобразная реклама, во-вторых, происходит привыкание, возникает некая «замыленность» и как следствие утрачивается суть. Попавшим в беду, лучше всего говорить о хорошем в жизни: спорте, книгах, музыке, молодёжных клубах и т. д.

Конечная цель таких мероприятий — вовлечение подростка в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение. Библиотеки как самые доступные учреждения культуры стараются вселить уверенность, что личность с богатой внутренней жизнью, духовно зрелая, заполнит свой мир литературой, произведениями искусства, спортом и т. д.

Примечательна в этом плане Чувашская республиканская юношеская библиотека, которая активно участвует в месячнике «Молодёжь против наркотиков». В фойе первого этажа библиотеки оформлен информационный стенд «Слезь с иглы», в читальном зале развёрнута большая книжно-иллюстративная выставка «Косая жизнь: разговор начистоту». Сотрудники библиотеки также провели анонимное анкетирование на тему «Молодёжь против наркотиков». Целью анкетирования было выяснение отношения юных читателей к проблеме наркологии и использование полученных данных в работе библиотеки по комплектованию книжных фондов, по планированию направлений массовой работы.

Среди удачных форм работы можно назвать импровизированные суды. Такой «Суд над наркоманией» прошел в ЦРБ Тугулымского района Свердловской области (11). На «суде»

свидетелями обвинения выступали нарколог центральной районной больницы и старший инспектор по делам несовершеннолетних. В результате разбирательства «суд» вынес обвиняемой смертный приговор. К этому «суду» подготовили книжную выставку «Знать, чтобы не оступиться». Сценарий составили так, чтобы ребята принимали активное участие в разговоре, откровенно отвечали на вопросы: «Что такое наркотики?», «Как ты относишься к наркотикам?», «Почему подростки употребляют наркотики?». Каждому из ребят предлагалось назвать самый, по его мнению, сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков. Вовлечение в разговор подростков очень важно, ведь не секрет, что информация, полученная от сверстников, воспринимается молодежью с большим доверием.

Уберечь детей от прогрессирующей эпидемии наркомании — задача, актуальная и для Хабаровского края. Подтверждением тому принятие целевой программыа «Комплексные меры противодействия распространению наркомании и незаконному обороту наркотиков на 2007-2010 годы». В ней большое внимание уделяется работе по профилактике употребления наркотиков и пропаганде здорового образа жизни среди молодёжи.

В рамках программы много было сделано по комплектованию библиотек книгами, периодическими и электронными изданиями по проблемам наркомании и наркопреступности. Библиотеки города Хабаровска и края активно включились в поддержку Программы, используя все доступные формы и методы работы: выставки литературы, беседы, обзоры, тесно сотрудничая с образовательными учреждениями, социально-реабилитационными центрами, центрами социально-психологической помощи (8; 10)

Мероприятия по борьбе с вредными привычками и болезненной зависимостью от табака, алкоголя и наркотиков, вопросы экологии человека, направленные на пропаганду здорового образа жизни, одни из самых актуальных в работе библиотек края.

При библиотеках Централизованной системы массовых библиотек г. Хабаровска открыты социальные гостиные, клубы для детей и подростков из неблагополучных семей, детей и подростков «группы риска» и «групп социального сиротства». Работу с такой категорией читателей в библиотеках ведут социальные работники: социальные педагоги и педагогипсихологи.

Организация полноценного досуга — одно из направлений работы муниципальных библиотек по формированию здорового образа жизни. Вовлечение детей в кружки по интересам, привлечение их чтению познавательной литературы, активизация массовой работы оберегает детей от их попадания в группы риска. Клубы по интересам дают возможность реализовать потребность каждого человека в общении и развитии. Несут радость познания, удовольствия общения, расширения кругозора.

В 2007 г. в рамках декады по профилактике вредных привычек в городских библиотеках прошла акция «Пристрастия, уносящие жизнь», в ходе которой ребята рисовали плакаты с лозунгами о вреде наркомании, табакокурения, алкоголя, участвовали в диспуте «Любопытство длиною в жизнь», шествовали по улицам города с лозунгами и плакатами.

В Хабаровском муниципальном учреждении культуры «Централизованная система детских библиотек» особый интерес читателей вызвали книжно-журнальные экспозиции: «Дым, уносящий здоровье, или Коварство голубого змея», «Путёвка в ад», кроссворд «Станешь ли ты долгожителем?», обзор книг по профилактике алкоголизма и наркомании «Мой выбор — здоровье», беседа для самых маленьких «Как стать Неболейкой», «Круглый стол для старшеклассников «Вредные привычки: мифы и реальность».

Одним из самых ярких мероприятий по пропаганде здорового образа жизни стала прошедшая 1 декабря (Всемирный день борьбы со СПИДом) в Центральной детской библиотеке им. А. Гайдара игра-путешествие «В поисках Страны здоровья». Учащиеся 3-4 классов побывали в стране «Мракотабачная», благополучно миновали «Топь пьянства» и вовремя остановились над «Пропастью наркотиков». В конце путешествия, разгадав все загадки Сестричек — вредных привычек и обойдя все препоны трудного пути, дети отыскали дорогу в самую прекрасную страну в мире — Страну здоровья.

Пропаганда здорового образа жизни, наркологическое просвещение в подростковой среде – одно из приоритетных направлений деятельности Центра детского чтения Дальневосточной государственной научной библиотеки (ЦДЧ ДВГНБ). В Центре активно используются различные наглядные формы и методы, такие как стенды, буклеты, закладки. Однако главной формой информирования детей остаются книжные выставки. Но традиционные книжные выставки изменились, теперь это выставка-размышление «Мы выбираем здоровье», выставкавопрос «Наркотик... стоит ли ему доверять?», выставка-диалог «Совершенно несекретно».

На выставках экспонируются книги, журналы, газетные публикации, буклеты, подготовленные молодёжным центром «Контакт», отделом по социальным вопросам Железнодорожного округа, краевым центром психологического здоровья. Кроме этого оформляется почтовый ящик, в который ребята опускают свои вопросы и получают ответы специалистов. В одной из таких встреч, под названием «Чтобы не умереть молодым», участвовал врач-нарколог А. Ткаченко.

В ходе работы книжной выставки «Мы выбираем здоровье», в ЦДЧ ДВГНБ, помимо презентации книг, журналов, рекламных материалов, был проведён шоу-урок с показом видеофильма о наркомании и анонимный опрос среди учащихся. Ребята отнеслись к информации на выставке с большим интересом, охотно отвечали на вопросы анкеты, целью которой было изучение распространённости употребления наркотических веществ в молодёжной среде. В октябре 2007 г. ЦДЧ ДВГНБ принял участие в краевой антинаркотической акции «Наркотик – ОFF». Акция входила в комплекс профилактических мероприятий Всероссийской антинаркотической программы «Поезд в будущее».

В течение года в Централизованной системе детских библиотек г. Хабаровска проводились следующие мероприятия: книжные выставки «Не сломай свою судьбу», беседы «Спасибо, не курю!», (БСЧ № 11), шок-урок «Вредными привычками прославиться нельзя « (ЦДБ), час любопытных фактов «Погасите сигарету» (ДБ № 9) и др. Программу «Здоровый образ жизни» реализует детская библиотека № 1.

Сохранение здоровья юных дальневосточников находится в центре внимания общедоступные библиотек Хабаровского края. В течение ряда лет библиотеки Охотской ЦБС работают по программе «Жизнь без наркотиков», которая посвящена пропаганде здорового образа жизни. В рамках молодёжной акции в ЦРБ проходят антинаркотические марафоны, встречи с работниками здравоохранения, социальной защиты населения. Пользуются популярностью среди читателей озвученные книжные выставки: «Если хочешь быть здоров», «Сам себе психолог» и др.

В центральной детской библиотеке пос. Чегдомын Верхнебуреинского района реализуется программа «Клуб «Здоровый образ жизни» для ребят среднего и старшего школьного возраста. Урок здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь» дал основы здорового образа жизни. Интерактивные беседы-тесты «Губительная сигарета» и «Эликсир молодости» проходили в диалоговом режиме.

Пропаганда здорового образа жизни — одно из основных направлений программы «Подросток», по которой уже несколько лет успешно работают библиотеки Аяно-Майского района. Программа нацелена на профилактику курения, алкоголизма и наркомании среди подростков, на сохранение и укрепление их здоровья. В 2006 г. ЦБ МЦБС Верхнебуреинского района приняла участие в разработке и реализации авторских программ «Дорогая плата за кайф» и «Экология души». В рамках работы по программе библиотеки разрабатывают и проводят увлекательные по форме и содержанию мероприятия: познавательные уроки, диалоги, дискуссии, шок-уроки. Активно используются также клубные формы, отвечающие духу времени и интересам молодёжи. Привлекает библиотека и такие социологические методы, как анкетирование, мини-опросы, тестирование

Занимаются изучением профилактики наркомании средствами библиотечной работы в детской подростковой среде и студенты факультета социально-культурной и информационной деятельности Хабаровского государственного института искусств и культуры.

Исследование, проведённое методом анкетирования читателей-подростков МЦБС г. Хабаровска, ставило целью выявить мнение читателей по проблеме наркомании в молодёжной среде и установить наиболее интересные, с точки зрения молодых посетителей, методы библиотечной работы по профилактике наркомании.

Ответы на первый вопрос анкеты отразили общее отношение юношества к наркотикам. Вопрос не содержал вариантов ответа, ребятам предлагалось самим закончить фразу «Наркотики – это...».

Все ребята, за исключением одного, считают, что наркотики — это «смерть», «яд», «проблема человечества XX–XXI веков», «вещества, приводящие к летальному исходу» и т. д. Это говорит о том, что они имеют объективное представление о наркомании и её последствиях. Некоторые даже указывали название наркотиков: героин, кокаин, опиум, марихуана, конопля и др.

На вопрос «Знакомы ли вы с наркотиками?» почти половина (40 %) опрошенных, ответили утвердительно. Хотя ни один из наших респондентов, судя по ответам, сам не пробовал наркотики. То есть можно сказать о том, что каждый второй подросток подвергается наркотическому давлению со стороны.

Для выявления источника получения информации о наркотиках был задан следующий вопрос, который содержал несколько вариантов ответов (телевидение, литература, друзья, родители и свой вариант), нужное необходимо было подчеркнуть. В основном опрашиваемые читатели подчёркивали сразу несколько вариантов. В общей сложности получилось 59 ответов, по которым можно судить, что основным источником информации о наркотических веществах является телевидение (42,4 %). На втором месте литература (молодёжные издания) – 20,4 %. Друзья и родители по 15,2 %. В пункте «свой вариант» 5,1 % указали: врачей, непосредственно наркоманов. Лишь один респондент указал, что о наркотиках он узнал в библиотеке! Отсюда следует, что почти всю информацию молодые люди черпают из окружающей их подростковой среды: это телевизионные фильмы, молодёжные издания, школа, друзья, и т. д.

Каким образом можно удержаться от соблазна попробовать наркотики? Как отказаться от предложения попробовать? Этому посвящён пятый вопрос анкеты, в котором отвечающие должны были сами дать ответы. Мнения получились различные, однако смысл один — необходимы определённые личностные и психологические качества, развитая сила воли, чтобы устоять перед наркотическим соблазном.

В вопросе «Сможет ли библиотека помочь в этом?» мнения опрашиваемых разделились. 26,6 % считают, что нет, большая же часть, 73,4 % согласилась, что библиотека может быть союзником в решении таких проблем, и сами предложили наиболее интересные варианты такой помощи

Назывались беседы, просмотры обучающих фильмов, а также психологическая поддержка и проведение акций против наркотиков. Стоит заметить, что ни один из подростков не назвал те формы и методы библиотечной работы, которые чаще всего используются в практике работы библиотек: книжные выставки, обзоры, заседания клубов. Отсюда следует, что школьники имеют своё мнение по вопросу, и библиотекарям стоит на это обратить внимание. Также из ответов видно, что молодые читатели готовы поддержать наиболее интересные формы работы библиотеки по пропаганде здорового образа жизни и принять в них активное участие.

Встреча с врачом-наркологом была бы интересна 43,4 % опрошенных, 23,3 % от неё отказались, а 33,3 % выбрали вариант «не знаю». Это говорит о том, что многие подростки сомневаются в результатах таких встреч.

Девятый вопрос имел цель выяснить, ведётся ли профилактика наркомании в школах. Из ответов стало ясно, что основным источником информации о проблемах наркомании является изучение школьного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Об этом говорят 83,4 % опрошенных читателей, 6,6 % затруднились ответить на этот вопрос, а 10 % отметили, что профилактика наркомании в их учебных заведениях вообще не ведётся.

Таким образом, опрос показал, что школьники осознают серьёзность этой проблемы и готовы принять активное участие в борьбе с этим негативным явлением среди молодёжи.

Заключение

Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, антинаркотической направленности — одна из важных составляющих профилактической работы. Но разовыми акциями остроту проблемы не снять. Знания, полученные из книг и уст библиотекарей, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в признании взрослых и друзей, в общении, в новых ощущениях и переживаниях. Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодёжи не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Самое важное в воспитательной работе библиотек — духовно пробудить ребёнка, подростка, воспитать личность, перед которой будут бессильны все соблазны и искушения современных пороков. Причём при планировании своей работы библиотекам следует отдавать предпочтение активным формам и методам, помогающим представителям подрастающего поколения самим формировать духовно-нравственные установки, собственные оценки и суждения.

Найти сценарии игр по пропаганде здорового образа жизни и мероприятий антинаркотической направленности в библиотеке и школе можно в Приложении 1.

Если библиотека испытывает нехватку литературы по теме, можно обратиться к списку в Приложении 2 и к электронной библиотеке, представленной на сайте «Наркотики.ru» (Приложение 3), где помещены тексты более десятка изданий для педагогов и родителей.

Список использованной литературы

- 1. **Ахметова, Н.** «Айсберг» заморозит «чуму»: о создании центра по профилактике наркомании / Н. Ахметова, К. Гусева // Библиотека. -2001. № 10. С. 49.
 - 2. Бабенко, С. Оградить от беды / С. Бабенко// Библиотека. 2000. № 5. С. 47–48.
- 3. **Барцева, Т.** Быть здоровым это стильно, или «жизнь стоит того, чтобы жить: заметки о смотре вузовских библиотек / Т. Барцева // Библиотека. № 8. C. 44–46.
- 4. Беда зовется наркомания / сост. Е. В. Зинина ; Моск. обл. гос. науч. б-ка им. Н. К. Крупской. М, 2006.-43 с.
- 5. В будущее с надеждой: из опыта работы [библиотек Московской области по профилактике наркомании] / Моск. обл. гос. науч. б-ка им. Н. К. Крупской; сост. Т. А. Ивкова. М., 2001. 29 с.
- 6. **Брюн, Е. А**. Наркомания: спасенье есть! / Е. А. Брюн // Студенческий меридиан. 2002. № 11. С. 22–24.
- 7. **Вознесенский, И.** Антинаркотическая программа в действии: «Проект ХОУП» работает в России / И. Вознесенский // Обучение & карьера. 2005. № 11 (54). С. 70–72.
- 8. Даньковская, О. ЗОЖ это путь для всех / О. Даньковская // Библиотека. 2006. № 12. С. 48—49.
- 9. **Еделева, Е. Г.** Опыт психопрофилактики наркомании и других видов зависимости с помощью интерактивной техники «Форум-театр» / Е. Г. Еделева // Пед. обозрение. -2003. -№ 2. С. 87–92.
- 10. Знак беды: методические рекомендации по профилактике наркомании / Хабаровская краевая детская библиотека; Науч.-метод. отдел. Хабаровск: ХКДБ, 2001. 64 с.
 - 11. Зуева, Л. Приговор... наркомании / Л. Зуева // Библиотека. 2007. № 10. С. 5.
- 12. **Зуева, Е. М.** М. Библиотеки в помощь профилактике вредных привычек / Е. М. Зуева // Библиополе. 2006. № 4. С. 40–45.
 - 13. Кто он, юный наркоман? // Основы безопасности жизни. 2000. № 2. С. 20–22.
- 14. **Кривошеева, Н.** Наркотики, вино, табак: тебе это надо? / Н. Кривошеева // Библиотека. 2005. № 11. С. 35–36.
- 15. **Куква, О. В.** Наркотики? Откажись от них навсегда! / О. В. Куква, Т. Ф. Прожорина // Мир библиогр. 2006. № 4. С. 24–30.

- 16. **Лекарева**, **Е.** Умей сказать «нет!» дурману / Е. Лекарева // Библиополе. 2007. № 9. С. 52–54.
 - 17. **Липина, Е.** «10 признаков надвигающейся опасности»: выставка о наркомании / Е. Липина // Библиополе. -2004. -№ 6. С. 20–21.
- 18. **Миронова, Т. Н.** В зоне риска молодёжи / Т. Н. Миронова // Юношеские б-ки России. М., 2000. Вып. 4 (11). С. 81–84.
- 19. **Мирошниченко,** Л. Д. Организация антинаркотической работы с подростками / Л. Д. Мирошниченко // Педагогика. -2000. N = 9. C. 18 26.
- 20. Наркомания и молодёжь: библиогр. список / Гос. ком. РФ по молодёж. политике, Рос. гос. юнош. б-ка; Информ.-библ. центр по проблемам молодёжи. М.: РГЮБ, 2000. 52 с.
- 21. **Некрасова,** Л. Предостеречь от дурмана / Л. Некрасова, Г. Гусамова // Библиотека. 2000. № 4. С. 55.
- 22. **Овчинникова, В. В.** Подросток и наркотики / В. В. Овчинникова // Юношеские б-ки России. М., 2001. Вып. 1 (16). С. 57–90.
- 23. **Овчинникова, Ю. В.** «Круглый стол по теме «Подросток и наркотики» / Ю. В. Овчинникова // Юношеские б-ки России. М., 2001. Вып. 2 (17). С. 93–98.
- 24. Профилактика алкоголизма и наркомании среди детей и подростков: рекомендации для педагогов, социальных работников и школьных психологов. Оренбург, 1998. (то же см.: Режим доступа: http:// center.fio.ru/metod/item.asp?id=10003704)
 - 25. **Рабович, Г.** Жизнь на кончике иглы / Г. Рабович // Библиотека. 2006. № 3. С. 36.
- 26. Романенко, Т. И. Пока беда не постучалась в дверь: профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни / Т. И. Романенко // Библиотека. 2004. № 10. С. 4–5.
- 27. **Самусева**, **Г.** Альтернатива дурману: профилактическая деятельность / Г. Самусева // Библиополе. -2007. N 25. C. 58.
- 28. **Самусева,** Г. С установкой на позитив: (профилактическая работа по наркомании в библиотеках Кемеровской области) / Г. Самусева // Библиополе. 2008. № 5. С. 66–68.
- 29. **Фесик**, **Е.** Успешные земляки пример молодым: новые формы работы с юными пользователями / Е. Фесик // Библиополе. 2007. № 3. С. 61–62.
- 30. **Фёдорова, Т.** Добровольное сумасшествие/ Т. Фёдорова // Библиотека.- 2001. № 8. С. 55–59.
- 31. **Чередниченко, Т. А.** Против наркотиков всем миром / Т. А. Чередниченко // Библиотека. 2004. № 1. С. 15—17.
- 32. **Чертова, Т.** Вырваться из «капкана белой смерти» / Т.Чертова // Библиотека. №4. С. 46—47.
- 33. **Чехов, О. А.** Социальная роль библиотек по предупреждению наркомании среди подростков: дипломная работа / О. А. Чехов ; науч. рук. Т. А. Ромашкина / Хабар. гос. интискусств и культуры. Хабаровск, 2004. 56 с.
- 34. **Шабалина, В. В.** Предупреждение наркомании как диалог с подростками / В. В. Шабалина // Мир детства. -2002. -№ 3. C. 22-27.
 - 35. Экономцева, Н. Ломка / Н. Экономцева // Ровесник. 2001. № 2. С. 13–14.

Приложение 1.

Сценарии игр по формированию здорового образа жизни, антинаркотических мероприятий в библиотеке и школе

Алферов, А. А. Мифы и правда о наркотиках: материалы к проведению антинаркотической конференции для подростков и взрослых / А. А Алферов // Читаем, учимся, играем. -2001.- Вып. 4.- С. 109-118.

Аранская, О. С. Деловая игра «О вреде токсикомании и наркомании»/ О. С. Аранская // Химия в школе. -2002. $-N_{\odot}$ 7. - С. 74-83.

Баклыкова, **Л.** Быть здоровым – это стильно! : сценарий праздника в День молодёжи / Л. Баклыкова // Сценарии и репертуар. – 2004. – № 7 (12). – С. 5–10.

Беда зовётся наркомания! : метод.- библиогр. материалы / Мурман. обл. дет.-юнош. б-ка. – Мурманск, 1999. – 30 с. – Содерж.: Наркомания – знак беды : сценарий театрализованного вечера. – С. 3–7; Здоровье нации : сценарий деловой игры для учащихся 9-х классов. – С. 8–12; Умному – чужие беды – наука: наркотики в молодежной среде : ролевые игры в молодежной для учащихся 10-х кл. – С. 13–18; Социальные последствия вредных привычек: алкоголь, курение, наркомания и токсикомания : урок для учащихся 11-х кл. – С. 19–23; Подростки и наркотики в современном мире : рекомендации по проведению родительского собрания. – С. 24–26; Грозит ли тебе наркомания? : тест. – С. 27–28; Склонна ли ты к наркотикам? : тест. – С. 29.

Бутусова, **Е.** Наркостоп : сценарий тематической дискотеки / Е. Бутусова // Сценарии и репертуар. -2004. - N $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{3}$ $\!\!\!_{4}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{3}$ $\!\!\!_{4$

«Вслед за ускользающей тенью…» : ролевая игра // Биология в школе. − 1999. − № 5. − С. 55–62.

Гайворонская, Т. А. Горькие плоды «сладкой жизни» : театрализованная беседа о вреде наркотиков / Т. А. Гайворонская // Читаем, учимся, играем. -2001. - N = 4. - C. 98-102.

Голубкова, Н. А. Искушение любопытством : кл. час о вреде наркотиков, курения и алкоголизма / Н. А. Голубкова // Читаем, учимся, играем. – 2007. – Вып.11. – С. 109–110.

Грезе, А. В. Не отнимай у себя завтра: сценарий, посвященный борьбе с наркоманией / А. В. Грезе // Читаем, учимся, играем. -2004. -№ 8. -C. 49–51.

Грушецкая, Т. Нет алкоголизму, курению, наркотикам : [сценарий шоу для старшеклассников] / Т. Грушецкая // Воспитание школьников. – 2000. – № 4. – С. 58–64.

Досадбикова, Р. Н. Ролевая игра «Суд над наркоманией» / Р. Н. Досадбикова // Преподавание истории и обществознания в школе. – 2003. –№ 10. – С. 58–61.

Евдокимова, К. В. Остановись и подумай! : кл. час, посвящённый проблеме наркомании, среди учащихся 5–11 кл. / К. В. Евдокимова // Читаем, учимся, играем. – 2008. – Вып. 3. – С. 108–110.

Игла в сердце : сценарий часа-размышления [о наркомании] / Амур. центр. район. б-ка, Хабаров. край. — Хабаровск, 2000. - 16 с. — Прил.: Внимание наркомания : кн. выставка. — С. 11—16.

Игнатюк, И. А. Мир без наркотиков: шоу-урок для учащихся 6-8 классов / И. А. Игнатюк // Библиотечная орбита. -2004. -C. 84–94.

Коваленко, Л. П. «За здоровый образ жизни» : сценарий проведения круглого стола / Л. П. Коваленко // Шк. б-ка. -2006. -№ 2. - C. 44-52.

Коротков, Ю. Не оборви свою песню! : рок-опера / Ю. Коротков // Сценарии и репертуар. $-2004. - N_{2} 7 (12). - C. 72-80.$

Курносова, **Л.** Суд над наркоманией / Л. Курносова // Воспитание школьников. -2002. – N $\underline{0}$ 3. – C. 71–73.

Моргунова, И. Е. История наркотических препаратов / И. Е. Моргунова // Читаем, учимся, играем. -2003. -№ 10. - C. 98–99.

Никитин, Л. Скажи наркотикам – нет! : акция – концерт / Л. Никитин // Сценарии и репертуар. – 2004. – N $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{3}$ $\!\!\!_{4}$ $\!\!\!_{2}$ $\!\!\!_{3}$ $\!\!\!_{4}$ $\!$

Никитин, Л. Юность без наркотиков и алкоголя : акция-концерт в рамках программы «Молодежь против наркотиков»: сценарий / Л. Никитин // Клуб. -2001. -№ 2. -C. 21–22.

Скачкова, Т. Н. Урок: «Наркомания: истоки, сущность и последствия» / Т. Н. Скачкова // Биология в шк. -1999. -№ 5. - C. 34–38.

Сторчило, А. «Твой выбор»: сценарий театрализованного представления, посвященного борьбе с табакокурением, алкоголем и наркоманией / А. Сторчило. — Хабаровск, ХГИИК, 2005. — $11\ c.$

Тест «Не идете ли вы на поводу у ваших друзей?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://libnn.ru/content/view/517/42

Удар по «кайфу» : сб. сцен. и метод. материалов, посвящ. профилактике наркомании, курения и СПИДа / сост. М. В. Бродская. – М. : ИМХО, 2005 - 115 с.

Шахамирова, А. Добрая жизнь — чистый ручей : урок на тему «Наркомания: причины, последствия, профилактика» / А. Шахамирова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2002. - N = 4. - C. 46 = 50.

Приложение 2

Литература для родителей и педагогов

Анисонян, М. Эпидемия (Из первых уст) / М. Анисонян // Свет. – 2001. – № 12. – С. 16–17.

Белогуров, С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманах: книга для всех. – СПб.; М. : «Невский Диалект» – «Изд-во БИНОМ», 1999. – 128 с.

Братилова, Т. И. В семье наркозависимый. Что делать? / Т. И. Братилова, О. П. Починок. – Ростов H/J: Феникс, 2005. - 224 с.

Гарифуллин, Р. Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей / Р. Р. Гарифуллин. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.

Горбатенко, Л. С. Родителям и педагогам: всё о наркомании. Эффективные программы профилактики, темы и материалы для внеклассных занятий. -2 изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. -352 с. - (Б-ка школьника).

Данилин, А. Г. Героин : Советы врачей для подростков и их родителей / А. Г. Данилин, И. В. Данилина. – М. : Центрополиграф, 2000. – 183 с.

Данилин, А. Г. Как спасти детей от наркотиков: пособие для родителей / А. Г. Данилин, И. В. Данилина. – М. : Центрополиграф, 2000. - 348 с.

Данилин, А. Г. Марихуана : Советы врачей для подростков и их родителей / А. Г. Данилин, И. В. Данилина. – М. : Центрополиграф, 2000. – 153 с.

Искумов, Н. Н. Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. / Н. Н. Искумов. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 302

Копонев, С. Дети и наркотики. Тест на внимательность родителей / С. Копонев // Человек и закон. -2005. -№ 7. - C. 112-115.

Макеева, А. Подросток тянется к наркотикам. Почему? / А. Макеева, Г. Макеев // Семья и школа. -2003. - N 2-8. - C. 16-17.

Макеева, А. Г. Не допустить беды: педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя / А. Макеева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004. — 191 с.

Мелихов, А. Жизнь без наркотиков: от иллюзии к реальности / А. Мелихов // Семья и школа. -2004. - N = 10. - C. 16-18.

Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей / под. ред. А. А. Гаранского. — Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 352 с. — (Психология безопасности и успеха).

Орлов, А. Вам подбросили наркотики? (Советы юриста) / А. Орлов // Ровесник. — 2001. — № 7. — С. 20.

Орлов, А. Ответственность наркоманов (Юридическая консультация) / А. Орлов // Студенческий меридиан. -2001. - N = 9. - C. 34-35.

Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под. ред. С. В. Березина и др. – М.: Изд- во Института психотерапии, 2001. – 256 с.

Рожков, М. И. Профилактика наркомании у подростков : учеб-метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 144 с. – (Психология для всех).

Сизанов, А. Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5–11 классы, ПТУ / А. Н Сизанов. – М. : «ВАКО», 2004. – 272 с. – (Педагогика. Психология. Управление).

Сирота, Н. А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота и др. – М. : Генезис, 2001. - 216 с.

Шаг за шагом от наркотиков: кн. для родителей. – СПб. : Центр профилактики наркомании, 2000.-56 с.

10000 советов. Как избавится от алкоголизма и наркозависимости / авт.-сост. Н. В. Белов. – М. : АСТ, Мн. : Харвест, 2005. – 400 с.

Н.В. Таустобова

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»

//Новая библиотека.-2011.-№5.-С.32-39.

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье нации на 50% определяется образом жизни. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то это на 50% определяет высокий уровень его здоровья. К сожалению, последние статистические данные свидетельствуют, что за период обучения в школе состояние здоровья школьников ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития ими навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Работа по пропаганде ЗОЖ является одним из приоритетных направлений деятельности детских библиотек Абаканской ЦБС. Свою задачу сотрудники детских библиотек видят в содействии воспитанию у детей и подростков сознательного отношения к здоровью как к главной ценности жизни.

Вся работа ведется в рамках программы ЦБС «Я - гражданин России», приоритетным направлением которой является пропаганда здорового образа жизни. О значимости профилактики наркомании средствами библиотеки говорит и тот факт, что библиотечные мероприятия по данному направлению включены в проект «Преодоление» Городской целевой комплексной программы «Дети Абакана».

Проанализировав опыт работы прошедших лет работы по данному направлению, и учитывая современные реалии, сотрудники библиотек пришли к идее переориентировать акценты в продвижении литературы по профилактике вредных привычек. Поэтому на первый план была выдвинута идея содействия формированию у детей и подростков престижности здорового поведения и воспитанию потребности в здоровом образе жизни. Пропагандируя здоровый образ жизни, мы стараемся как можно полнее раскрыть взаимосвязь между физическим и духовным становлением личности, организуем мероприятия по воспитанию физической, экологической и нравственной культуры детей.

Осуществляя работу по информационной поддержке профилактики наркомании, мы придерживаемся следующих постулатов:

- работа должна вестись комплексно. Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существовании множества факторов, воздействующих на здоровье человека;
- для антинаркотической деятельности, по возможности, привлекать сертифицированных специалистов, прошедших обучение;
 - участвовать в целевых программах российского и регионального уровней;
- вся работа должна вестись в рамках получения информации по здоровому образу жизни, главной целью которой является повышение престижности здорового поведения и воспитанию потребности в здоровом образе жизни;
 - повышение ценности собственной жизни;
- информация должна вестись дифференцированно: на специалистов, работающих с детьми, родителей и непосредственно на детей и подростков.

Литература, отражающая вопросы формирования здорового образа жизни, в детских библиотеках, в основном, издана в 80-е годы. Новых, современно оформленных изданий, очень мало. Спрос на литературу по здоровому образу жизни, по профилактике наркомании восполняется информацией из периодических изданий «Нарконет», «Семья», «Пока не поздно», «Соратник», «Воспитание школьников», «Лествица» и др. Кроме того, активно используются материалы папок- досье «Скажи наркотикам нет» (ф. 11), «Мы выбираем жизнь», «Зло, которое нужно искоренить» (ф.12), «Проблема века - наркомания» (ф.9), «Умей сказать нет», «Сон разума (наркотики)» (ЦДБ) и др. В них собираются интересные факты, сценарный материал, опыт работы других библиотек, методические рекомендации. Информация о публикациях в периодических и продолжающихся изданиях отражается в тематических картотеках «Наркомания - болезнь века», «Что губит нас...», «Новое поколение без наркотиков», «Картотека ЗОЖ» и др.

Групповая информация осуществляется через постоянно действующие книжные выставки: «Путеводитель по взрослой жизни» (ф.12), «Выбери жизнь!» («Росток»), «Книгомания против наркомании» (ЦДБ), выставка -информация «Просто скажи НЕТ» («Истоки»), «Если хочешь быть здоров...» (ф.2), «Забава для дураков» (Ф.9) В рамках Всемирного дня здоровья, Международного дня отказа от наркотиков, Месячника правовых знаний в библиотеках оформлялись выставки: выставки-предупреждения «Иллюзия рая», «Стоп! Наркотики!», выставка-совет «Знать, чтобы жить» и т.д. При организации выставок практикуется многоаспектная подача информации, когда представлены источники и о здоровом образе жизни, и о пагубности вредных привычек. На них непременно размещаются картотеки, списки литературы, листовки, памятки, буклеты. рекомендательные информационных технологий внедряются инновационные формы продвижения информации. Так в рамках реализации программы ЦБС «Защити себя сам» специалистами методического отдела была разработана и проведена презентация электронной выставки «Мы выбираем жизнь!». В течение месяца выставка экспонировалась по филиалам ЦБС. В процессе презентации читателей знакомили с литературой, освещающей формы проведении здорового досуга, а также распространялись буклеты и закладки с адресами и телефонами доверия. Наши партнеры - педагоги школ положительно оценили этот опыт работы. В настоящее время в библиотеки из школ поступают заявки на проведение данной презентации. Мероприятие проводится как самостоятельное, так и в сочетании с другими формами работы. Активно развивается издательская деятельность. Сотрудниками информационно-библиографического сектора ЦБ, специалистами библиотек разработаны информационные дайджесты, буклеты, информационные списки литературы, закладки: «Спортивные загадки», «А мы едем за туманом...», «Скажи наркотикам нет», «Рекомендации педагогам и родителям» и другие. Большую помощь в работе оказывает информационный список литературы «Профилактика правонарушений, безнадзорности и наркомании несовершеннолетних», который издает для библиотек ЦБС информационно-библиографический сектор ЦБ.

Известно, что самый страшный враг ребенка, подростка - скука. Если в нем не развит интерес к спорту, технике, искусству, то душевную пустоту может быстро заполнить нечто уродливое. В этой связи задача детской библиотеки - не просто информирование детей о последствиях употребления наркотиков, пристрастия к вредным привычкам, а прежде всего создание творческой, развивающей среды, привлекательной для детей и способной сформировать у них негативное отношение к праздному времяпрепровождению. На выполнение этой задачи направлена вся наша деятельность. Мы стараемся, чтобы каждый юный читатель чувствовал себя как дома и проводил свободное время с пользой и удовольствием.

С целью организации интеллектуального досуга детей и подростков в летнее время в ЦБС на протяжении многих лет работает проект летних чтений «В лето на всех парусах», финансовую поддержку которому оказывает Управление культуры, молодежи и спорта. В библиотеках организуются рабочие места для подростков - результат совместного проекта Отдела молодежи администрации г. Абакана и Городского Центра занятости населения.

Ежегодно в первый день летних каникул библиотеки организуют для своих юных читателей и их родителей праздник. В детском парке «Орленок», на площади перед Центром Детского Творчества, в Пушкинском сквере для своих действительных и потенциальных читателей организуются игровые программы, проводятся литературные конкурсы, викторины. Все участники получают в подарок информационные буклеты и приглашения посетить библиотеки города. На протяжении ряда лет сотрудники ЦДБ выезжают в детские лагеря отдыха «Меридиан» «Звездный». Библиотекари осуществляют библиотечнобиблиографическое обслуживание детей, проводят викторины, литературные игры, знакомят с периодическими изданиями. Для нас эти выезды ценны тем, что мы имеем возможность приобщать к книге «трудных» детей. Так в 2010 году конкретно для детей этой категории сотрудниками ЦДБ в лагере «Звездный» проведено два мероприятия, участниками которых стали 60 детей. Активизировалась работа по расширению информационного пространства библиотек, т.е. мы стараемся максимально приблизить наши информационные ресурсы к читателям. В парке «Комсомольский» в течение лета сотрудники ф. № 9 совместно со своими коллегами из библиотеки-филиала № 4 организовали выездной читальный зал, где проводили интеллектуальные игры, викторины, организовывали выставки литературы. Данный опыт очень хорошо зарекомендовал себя, и в текущем году сотрудниками методического отдела разработан проект «Библиотека под зонтиком», реализация которого намечена на 2011 год. Проект в первую очередь ориентирован на детей и их родителей и направлен на содействие проведению здорового времяпрепровождения.

С большой ответственностью мы подходим к организации и проведению мероприятий, напрямую связанных с проблемой наркомании, пристрастия к вредным привычкам. Психологи констатируют факт, что непродуманная подача информации о наркомании ведет к тому, что у детей и подростков в сознании сохраняется только информация о наркотиках, но не формируется отрицательное отношение к ним. Поэтому при проведении мероприятий по профилактике наркомании мы первоочередное внимание уделяем информированию о негативных последствиях употребления наркотиков. Мероприятия по профилактике наркомании проводятся дифференцированно.

- С детьми младшего возраста больше внимания уделяется игровым формам работы;
- Для детей среднего возраста и подростков Дни здоровья, дискуссионные формы работы, часы размышлений;
- Для родителей беседы, обзоры литературы по профилактике наркомании, с которыми библиотекари выступают на классных собраниях в школах.

В силу особенностей возраста дети и подростки отрицательно воспринимают любые нотации и нравоучения. Поэтому работу с ними мы пытаемся строить не с позиций наставления, а как диалог равных. То есть использовать интерактивные формы работы, которые дают возможность подросткам активно участвовать, а не пассивно воспринимать информацию, получать ответы на острые, трудные, неоднозначные вопросы, которые возникают в этом возрасте: это игровые программы, ролевые игры, дискуссии. Ролевая игра «Суд над табаком» (ф.10). Участникам была предоставлена возможность выступить в роли судьи, обвинителя, защитника, свидетелей, судебных заседателей, что позволило детям лучше прочувствовать тему.

Игра - предупреждение «Вредным привычкам - нет!» (ф.13) В ходе мероприятия читатели приняли участие в интерактивной игре «Это я, это я, это все мои друзья», обсудили полезные и вредные привычки, отгадывали загадки на тему здоровья, составляли анаграммы, рисовали плакаты на асфальте.

Информационная мозаика «Быть здоровым - это стильно» (ЦДБ) Добрый библиотечный домовой Библиоша решил ввести новую моду - быть здоровым и независимым от дурных привычек, в чем с ним согласились участники - учащиеся третьих классов. Урок-викторина «О самом главном» (ЦДБ). Читатели (учащиеся 3 класса) отвечали на вопросы викторины, выполняли задания Мойдодыра, послушали Доктора Здоровита, дали отпор Микробам, сами рассказали о том, что полезно для их здоровья. Час протеста «Остановись и подумай» состоялся

на пришкольной площадке СОШ №2 (в рамках Международного дня Здоровья). В ходе дискуссии участники обсуждали какими качествами должен обладать человек, чтобы не стать наркоманом, по каким причинам люди начинают употреблять наркотики, о последствиях употребления наркотиков.

Интересно и увлекательно проведены мероприятия - театрализованная программа «Как черные братья решили мир завоевать» (ф.10), спортивно - игровая программа «В путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!» (ф.11), Игра «Путешествие по планете здоровья» (ф.11), «Школа выживания, или Опасности вокруг нас» - комплексное мероприятие, включающее в себя дискуссию, обзор выставки «Книгомания против наркомании» (ф.13) и др. В силу особенностей возраста проблемы здоровья, пристрастия к вредным привычкам обсуждаются детьми на уровне догадок, а взрослый собеседник, нашедший с ними общий язык, может многое рассказать. Поэтому хорошо зарекомендовала себя такая форма распространения информации как Уроки здоровья:

- Урок здоровья «Здоровье залог успешного будущего» в программу которого была включена встреча восьмиклассников с врачом городской поликлиники, построенная в форме вопросов-ответов, просмотр фильма, проведение дискуссии по результатам просмотра. (ЦДБ);
- Урок здоровья «Полезные советы доктора Айболита» Встреча читателей библиотеки (третьеклассники) с медицинским работником, на мероприятии использовались элементы театрализации, (ф.9). Видеоурок «Наркомания: миф и реальность» (видеоролик с Туттой Ларсен) (Библиотека клуб «Истоки», ф.№2);
- Урок-предупреждение «Мы за здоровый образ жизни» (библиотека семейного чтения «Росток»), на котором ребята рисовали плакаты Я -против алкоголя», «Я против табака».

После посещения подобных мероприятий большинство ребят начинают задумываться над значимостью собственного «я», а осознание собственной значимости, в свою очередь, повышает самооценку, придает уверенность в собственных силах. Одной из наиболее эффективных форм информационного обслуживания читателей мы считаем проведение комплексных Дней информации.

Сотрудниками библиотеки №12 для восьмиклассников СОШ №19 был проведен День информации «Обман души, обман надежд». В ходе Дня информации была проведена электронная презентация выставки «Твой выбор? Выбери жизнь!», просмотр видеофильма «Дневник Насти». В конце мероприятия все участники получили информационные буклеты «Выбери свою судьбу сам». На протяжении длительного времени (с 2003 по 2008 годы) при библиотеке-филиале №12 работал детский клуб «Неболейка». Это ценный опыт работы с дошкольниками по данному направлению. На заседаниях клуба малыши знакомились с основами здорового образа жизни, оценивали поступки литературных героев в различных ситуациях, через игровые формы учились вести здоровый образ жизни. В настоящее время, планируя мероприятия по профилактике наркомании, мы стараемся привлечь внимание потребителей нашей информации проектами, обладающими характером событийности. Сотрудниками ЦДБ в детском парке «Орлёнок» и на площади Центрального дома детского творчества была проведена акция «Книгомания против наркомании». Более 500 абаканцев взрослых и детей получили информационные закладки «Выбери свою судьбу сам», «Что толкает в пропасть?», «Это нужно знать», «Как распознать беду».

Грамотно и профессионально вести разговор на тему наркомании сложно и ответственно, поэтому большое значение мы придаем созданию системы социального партнерства с заинтересованными организациями и учреждениями. Сотрудники правоохранительных органов - наши давние и надежные партнеры. Они непременные участники различных встреч, круглых столов, мероприятий правовой направленности.

Специалисты Центра медицинской профилактики оказывают помощь при проведении библиотечных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Общепризнано, что наркомания - это заболевание, и лучше врача никто не посоветует, на что сделать упор в разговоре детьми и подростками. Медицинские работники проводят беседы, консультации как для юных читателей библиотек, так и для их родителей.

Самые заинтересованные наши партнеры - это, конечно, педагоги школ. Наши мероприятия по пропаганде здорового образа жизни включаются в план воспитательной работы. Особенно эта работа активизируется в период проведения месячника правовых знаний. Сотрудничество с социальными педагогами облегчает работу с детьми из неблагополучных семей, ведь именно они чаще всего попадают в группу риска. В каждой библиотеке имеются списки детей группы риска, которым уделяют особое внимание. Мы стараемся привлечь этих подростков в библиотеку, чтобы занять их свободное время, рассылаем им персональные приглашения посетить мероприятия.

Давние творческие отношения связывают нас с Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации г. Абакана. Ответственный секретарь Комиссии Т.Н. Болиевская неоднократно принимала участие в работе семинаров по повышению квалификации для сотрудников ЦБС, регулярно выступала на библиотечных мероприятиях, посвященных проблемам наркомании.

Конечно, усилиями одной только библиотеки и общественных организаций нам вряд ли удастся разрешить эту серьезную проблему. Однако, информируя молодежь и подростков о вреде наркомании, способствуя формированию у них позитивного отношения к своему здоровью, мы вносим весомый вклад в важнейшее дело борьбы с наркоманией и пропагандой здорового образа жизни.

Е.Ю.Федоренко

Здоровая личность

//Народное образование.-2010.-№6.-С.156-160.

Здоровье как основной ресурс человека

Тематика сохранения здоровья детей в образовании — одна из самых популярных и обсуждаемых в периодической печати.

Обсуждаются причины ухудшения здоровья, связанные с особенностями ребёнка и неудовлетворительной работой системы образования, существенно влияющей на снижение ресурсов здоровья школьников. Среди схожих групп причин, обуславливающих эту тенденцию: рассогласование между условиями, педагогическими технологиями организации учебного процесса и физиологическими, соматическими, психологическими возможностями организма ребёнка, недостаточное образование в сфере знаний, умений и навыков по вопросам здоровья, слабая концентрация внимания на формировании мотивов ведения здорового образа жизни. В психологических, медицинских и педагогических исследованиях констатируется факт ухудшения здоровья детей за период обучения в школе по различным параметрам: зрение, осанка, характеристики нервной системы, эмоциональные расстройства и другие. В связи с такими данными возникает естественное желание остановить процесс и принять меры, способствующие здоровьесохранению или профилактике нездоровья. Как следствие, разворачиваются соответствующие программы: профилактики нарушения зрения, осанки, соматических заболеваний, мониторингов динамики различных характеристик ребёнка, так или иначе определяемых как показатели здоровья.

Вместе с этим здоровье рассматривается как набор физических показателей (хорошее зрение, осанка, работа внутренних органов (желудка, печени и других, отсутствие соматических заболеваний) или в контексте его утраты (здоровье через болезнь, а не как приобретаемый ресурс или достаточный), что, собственно, и задаёт вектор приложения усилий взрослых в образовании. Однако, несмотря на популярность такого направления в психологии, как психосоматика, характеристики психического здоровья не попадают в поле видения в системе образования, за исключением отдельных педагогических практик.

В таком подходе здоровье выглядит как ресурс, единожды данный человеку и требующий охраны, сбережения от посягательств внешней среды, а соответственно среда рассматривается как претендующая на его ресурсы — эти ресурсы отнимающая. При таком восприятии здоровье — предмет торга, а отношения напоминают экономические, когда один ресурс непременно плата за другой, наиболее важный в данный момент времени. Таким образом, идея платы здоровьем детей за образование и развитие негласно принимается взрослыми в образовании и обществом в целом.

Здоровье, безусловно, определяет функционирование человека, придаёт ему такие ключевые экономические свойства, как способность к физическому и интеллектуальному труду, способность обучаться, развиваться, воспроизводить потомство. Сущность здоровья как экономического ресурса раскрывается во взаимосвязи с такой экономической категорией, как труд1. Труд — продукт человека (здорового человека). Здоровье — не только основа труда, но сохраняет и увеличивает его продуктивность. Высокий уровень здоровья обеспечивает высокую продуктивность и эффективность труда. Таким образом, здоровье — основной ресурс, от степени обладания которым зависит удовлетворённость практически всех потребностей человека.

Результаты исследований в различных регионах России показывают: современники не относят здоровье к числу приоритетов и готовы пожертвовать им ради достижения материальных благ или социальных выгод. Исходя из меньшей ценности здоровья в сравнении с достижениями в других областях, растут притязания взрослых в отношении детей и их результатов, прежде всего в учёбе, часто они не адекватны с точки зрения возраста и индивидуальных возможностей ребёнка. Здоровье в представлении большинства взрослых не выглядит как развиваемый ресурс человека и не рассматривается как цель и ценность развития, хотя часто декларируется как значимая компонента человеческого существования. В лучшем случае речь идёт о развитии навыков здорового образа жизни, к которым относят: правильное питание, отсутствие вредных привычек, закаливание и другие практики, направленные на поддержание, прежде всего физических параметров здоровья.

Во многом такая ситуация по отношению к здоровью связана с отсутствием достаточно удовлетворительного представления о том, что подразумевается под термином «здоровье» человека. В настоящее время разработано множество различных определений здоровья и существует специфический взгляд на проблему, исходя из области знаний (медицинский, психологический, философский подходы). Однако нет интегрального подхода. Спорны критерии определения здоровья и соответственно неудовлетворительно обозначены пути сохранения здоровья в рамках возраста, поддержания в условиях активной деятельности; пути развития ресурсов здоровья в определённые жизненные этапы, и в рамках достижения значимых социальных результатов.

Здоровье — «норма» и «ненорма»

Как бы мы ни стремились к непредвзятости в определении понятия здоровья, опираемся на общепринятые нормативы, поэтому характеристики «здоровый» и «нормальный» воспринимаются часто как синонимы. Так, например, в Толковом словаре русского языка дано следующее определение: «Здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповреждённого организма». Кажется, что такое определение легко согласуется со здравым смыслом, стоит лишь определить понятия «нормальное» и «правильное». Однако определение этих понятий не является лёгкой задачей, поскольку связано с различными представлениями о норме и правильности закреплёнными в профессиональных областях и культурных стереотипах.

Во многом о житейских стереотипах, существующих в России, говорят пословицы и поговорки, используемые в современном обществе: платье нужно беречь снову, а здоровье смолоду; в здоровом теле здоровый дух; тот здоровья не знает, кто болен не бывает; без болезни и здоровью не рад; здоров, как бык, и не знаю, как быть, и другие. Эти данные говорят о восприятии здоровья, с одной стороны, как альтернативы болезни, с другой — как здоровья

тела, более того, позиционируется большая значимость телесного параметра, при этом понимание здоровья не представляется в диапазоне характеристик.

В большинстве случаев здоровье видится как набор телесных характеристик, и, как следствие, отношение к здоровью связано с поддержанием удовлетворительного состояния организма.

Понятие здоровья в обыденном сознании лишено психологического смысла: здоровый человек представляется как «человек без дефектов», практически «человек без свойств». Теоретически можно найти объяснение такого рода восприятию здоровья. В течение продолжительного времени внимание исследователей было сосредоточено на изучении аномалий, отклонений от нормы здоровья, такого рода феномены легче идентифицировать, как выступающие из «фона», а также на явлениях угрожающих обществу. Об этом свидетельствует хорошо развитая психология аномалий. «Симптомы» — это те стороны поведения, которые выходят за пределы предпочитаемых или установленных системой общества. Как следствие, мы имеем законы и способы социальной регуляции, в соответствии с которыми подобных людей помещают вместе в условия, где их оказывается легче изучать — больницы, тюрьмы и другие учреждения. Кроме того, существует имплицитное убеждение, согласно которому «нормальные» люди имеют право на личную неприкосновенность и на самостоятельное распоряжение собственной судьбой. Но здоровье не может быть сведено к «нормальности», которая понимается как простое соответствие исторически сложившимся социальным нормам, кроме того, не имеет смысла определять здоровье по принципу «от противного», определив как точку отсчёта болезнь, рассчитывая на то, что пояснение основных его закономерностей позволит одновременно установить более определённые границы.

Здоровая личность — такая же самостоятельная «диагностическая категория», как и любой другой тип личности. Более того, само противопоставление здоровья и болезни весьма проблематично. Например, если обратиться к исследованиям П.Г. Ганнушкина, который утверждает: «Со времён Клода Бернара можно считать установленным, что никакой коренной разницы между явлениями здоровья и болезни не существует, что наоборот существует необходимая связь между феноменами того и другого порядка, что в области патологии действуют те же законы и силы, что и в норме; разница только в том, что при последней нарушается гармония тех взаимоотношений между функциями организма, которые наблюдаются в норме»3. Подобный подход можно встретить и у И.В. Давыдовского. По его мнению, строгое разграничение и противопоставление нормального и патологического в физиологии не выдерживают критики. Любой факт патологии следует рассматривать как компенсаторно-приспособительный, это одна из вариаций адаптационной активности организма.

Здоровье в образовании. Сбережение или развитие?

В последнее время произошло расширение границ понимания здоровья. Здоровье стало рассматриваться как сложный многомерный феномен, сочетающий качественно различные компоненты. Так, Всемирная организация здравоохранения предлагает следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, умственного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или немощи». Подобное определение даётся в Толковом словаре психологических и психоаналитических терминов: «Здоровье — относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации». Здоровье здесь представлено не только как биологическая характеристика человека, но включает компоненты социальные, психические, духовные, то есть претендует на комплексный и междисциплинарный подход в понимании. В материалах В.И. Петленко, Д.Н. Давиденко выделяются следующие компоненты здоровья:

- Соматическое текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
- Физическое уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих приспособление организма к воздействию различных факторов.

- Психическое состояние психической сферы человека, состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения, нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту).
- Сексуальное комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- Нравственное комплекс характеристик мотивационной и потребностноинформационной основы жизнедеятельности человека, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. В настоящее время остро встаёт вопрос изучения здоровой личности, выявление тех черт, которые отличают здоровье от «нормальности». В различных исследованиях отмечается, что здоровые люди имеют высокие характеристики самоконтроля, обладают личной ответственностью, и наличием идеалов, постоянно расширяют осознание самих себя; развивают компетентность в удовлетворении базовых потребностей и в реагировании на опасность; вырабатывают реалистические и отвечающие их потребностям ролевые и межличностные отношения.

В гуманистических теориях подчёркивается, что на протяжении жизненного пути качества человека претерпевают постоянные изменения. К. Роджерс предложил динамическую модель «полноценно функционирующего человека». Здоровье рассматривается им в аспекте естественного личностного развития, роста — как атрибута свободно развивающейся и открытой опыту личности: «Полноценно функционирующий человек постоянно находится в процессе всесторонней самоактуализации; он способен всегда свободно реагировать на ситуацию и свободно переживать свою реакцию», что позволяет ему жить подлинной, по настоящему, хорошей жизнью. Согласно теории Э. Эриксона сама логика человеческого развития подводит личность к выбору между зрелостью, здоровьем — и регрессом; личностным ростом, самоопределением — и болезнью, неврозом. С точки зрения Э. Эриксона, человек принимая вызов в ходе каждого психосоциального кризиса, получает шанс к личностному росту и расширению возможностей. Теория Э. Эриксона предполагает наличие внутренней связи между личностным ростом и здоровьем.

Таким образом, психическое здоровье выступает интегральной характеристикой полноценности психического функционирования человека. Понимание механизмов психического здоровья неразрывно связано с общими представлениями о личности и механизмах её развития. Психическое здоровье понимается как зрелость личности, сохранность и активность личностной саморегуляции, ответственность, способность реализовать естественный потенциал человеческого призвания. Отсюда следует, что построение психологической модели здоровой личности должно содержать такие характеристики, как холистичность, динамика и структура развития.

Здоровую личность можно рассматривать, скорее, как процесс непрерывных изменений, нежели сложившуюся фиксированную систему.

Здоровье не может быть сведено к «нормальности», которая понимается как простое соответствие исторически сложившимся социальным нормам. Неправильно также определять здоровье как альтернативу болезни, рассчитывая на то, что выявление основных закономерностей болезни позволит определить критерии и границы здорового существования. Здоровье — явление самостоятельное и многоплановое, не может выглядеть только как набор физических показателей, единожды данных человеку. Установка на исследование динамики психического здоровья позволяет обратиться к комплексному подходу изучения психики человека, а не исследованию отдельных компонентов психического без понимания взаимосвязи всех уровней и систем организма человека.

В то же время физические характеристики здоровья следует соотносить с синзитивным периодом развития, который, вполне вероятно, разворачивается в дошкольный период жизни ребёнка, например работа зрительного анализатора, к школьному возрасту ребёнок обладает достаточно устойчивыми характеристиками зрения. При благоприятных условиях обучения зрение сохраняет устойчивость, если условия неудовлетворительные (плохое освещение,

высокие нагрузки на зрение, слишком мелкий шрифт), естественно, оно снижается. Такие характеристики должны быть понятны, и политика сохранения ресурсов здоровья относительно такого рода характеристик вполне уместна, однако далеко не все параметры здоровья, формируются к дошкольному возрасту, в том числе и физические, а продолжают формироваться в рамках взросления ребёнка. Примером тому могут служить такие параметры здоровья как стрессоустойчивость, выносливость к интеллектуальным нагрузкам, возможность самоконтроля, принятие неопределённости, ответственность за действия и другие. В связи с этим рассматривать здоровье только с точки зрения сбережения некорректно, так как в этом случае оно предполагает отношение к здоровью как статичному показателю.

Установка на развитие ресурсов здоровья включает создание условий в образовании, которые соответствуют приращению этих ресурсов, усилению и соответственно формированию здоровой личности.

И.В.Яковлева

Инновационные формы библиотечной работы по профилактике асоциального поведения среди детей и подростков

//Новая библиотека.-2009.-№12.-С.27-30.

Содействие формированию здорового образа жизни молодежи - одно из приоритетных направлений деятельности Чувашской республиканской детско-юношеской библиотеки. Используя все свои информационные ресурсы, мы стремимся помочь молодым людям научиться жить полноценной жизнью и сопротивляться влияниям, провоцирующим асоциальное поведение. Современная молодежь не терпит однообразия и рутины и с готовностью откликается на все новое, интересное, требующее активного участия.

Мы хотим познакомить вас с работой Консультативно-методического центра по профилактике асоциальных явлений среди детей и подростков (далее Центр), который работает при Чувашской республиканской детско-юношеской библиотеке с 1 марта 2000 г. Центр был создан при поддержке Государственного комитета Чувашской Республики по делам молодежи, функционирует в тесном взаимодействии с республиканским наркологическим диспансером.

Поначалу работа Центра была направлена на профилактику алкоголизма и наркомании и строилась по следующим направлениям: формирование фонда библиотеки по проблемам профилактики наркомании и алкоголизма среди подростков; формирование электронной информационной базы данных; работа кинолектория; проведение массовых мероприятий для подростков; индивидуальная консультативная помощь. Для анонимного консультативного приема психолога и врача нарколога был выделен и оборудован специальный кабинет с персональным компьютером для проведения индивидуальных тестирований. Благодаря созданию Консультативно-методического центра дети, подростки и молодежь, а также и их родители имеют возможность получать квалифицированную психологическую помощь бесплатно.

Вот несколько примеров из практики нашей совместной работы с детско-подростковым отделением наркологического диспансера. К нам обратилась группа подростковстаршеклассников из трех человек, которые хотели бросить курить, но боялись обратиться в наркологический диспансер. Ребята получили консультацию врача-нарколога, и дальнейшее наблюдение продолжили в диспансере.

Еще один случай из практики. На прием к нам приходит женщина и просит записать на консультацию свою дочь, у которой семейные проблемы. На прием дочка пришла вместе со своим молодым мужем. Проблемой молодой студенческой семьи оказался алкоголизм мужа. Мужчина не отрицал этого факта и хотел вылечиться от этого заболевания, но идти в наркологический диспансер отказывался - боялся. В библиотеке его проконсультировал врач-

нарколог. В ходе семейного консультирования мужчина был сподвигнут на дальнейшее лечение. Лечение и реабилитацию он получал в наркологическом диспансере. Это только малая часть нашей работы, когда мы помогаем людям преодолеть страх перед лечением в наркологическом диспансере.

Так работал Центр в первые годы своего существования.

С целью расширения сферы деятельности Центра, повышения результативности его деятельности, в 2004 году мы разработали целевую программу «Тинейджер. По лезвию бритвы?» и работали по ней с 2005 по 2008 годы. Целью программы было ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей идеалов, навыков культуры здорового образа жизни. Начали выпускать серии методико-библиографических материалов: «Познай себя, и ты познаешь мир», «Портрет подростка в современной литературе», «Мое здоровье - основа моей жизни». Проводили социологические исследования: «Подросток и наркотики», «Как живешь подросток?». Начали внедрять новые формы работы:

- тренинги по профилактике потребления психоактивных веществ;
- ролевые игры;
- диспуты;
- ток-шоу;
- совместное обсуждение литературных произведений, отражающих современные проблемы подростков.

В 2006 году поиск нетрадиционных методов работы с подростками и анализ результатов социологических исследований привел к идее создания Клуба общения для трудных подростков «Свободный разговор». В библиотеке мы создали комфортное пространство для объединения, свободного общения, организации досуга и самовыражения подростков, обеспечили их информационной консультативной поддержкой.

На заседаниях клуба проводятся тренинги разной направленности, психологическая диагностика; ситуативные игры; дискуссии. Члены клуба встречаются и обсуждают свои проблемы с врачами разных специальностей, представителями правоохранительных органов. Подобный подход к профилактической работе с подростками позволяет сделать акцент на формировании личности подростка, на осознании им жизненных ценностей и развивает его поведенческие навыки, позволяет подросткам выбрать осознанную жизненную позицию.

В 2009 году занятия в клубе проводятся по программе: «Я и мир», направленное на формирование ценностного отношения подростка к миру окружающих его предметов и явлений.

Занятия проходят во второй половине дня, когда ребята, загруженные проблемами в школе, приходят к нам в библиотеку и могут свободно общаться, решать возникающие трудности, да и «просто отдохнуть». Результативность клубных занятий подтверждается следующими фактами. До начала и в конце занятия я проводила с каждым участником цветовой тест Люшера, определяющий психоэмоциональное состояние в настоящий момент времени, в котором определялись показатели стресса и работоспособности. До заседания клуба у всех членов клуба показатели стресса были выше среднего уровня, а показатели работоспособности - на низком. После проведенного занятия результаты тестирования оказались прямо противоположными: показатели стресса снизился до пределов допустимой нормы, а показатели работоспособности резко возросли. Таким образом, в ходе занятия все члены клуба смогли снять психоэмоциональное напряжение.

Благодаря занятиям в клубе, подростки смогли повысить личностную самооценку, приобрести навыки, объективно оценивать жизненные ситуации, преодолевать критические моменты, получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы. Клуб «Свободный разговор» дает возможность ребятам выработать адекватную самооценку и уметь корректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

В 2009 году мы разработали новую целевую программу «Твоя жизнь - твой выбор» по формированию у детей и молодежи социальных навыков, необходимых для здорового образа

жизни. Программа состоит из трех блоков. Первый блок - психологическое сопровождение подростков. Второй - мероприятия, направленные на формирование активной жизненной позиции. Третий - библиотерапия. В рамках программы ведется цикл библиотерапевтических чтений на радио «Подросток: Трудный путь к себе», «Мы вместе». Новыми формами работы в рамках этой программы стал кинотренинг - показ фрагментов фильма с последующим его обсуждением и мастер-класс «В царстве этикета».

В рамках целевой республиканской программы «Дети Чувашии» наша библиотека ежегодно участвует в республиканской молодежной акции «Молодежь за здоровый образ жизни». Привлекая волонтеров, проводим волонтерские акции к Международным дням борьбы с наркоманией, борьбы с курением, борьбы со СПИДом. Ежегодно проводим конкурсы творческих работ по повышению престижа здорового образа жизни.

В 2008 году наша библиотека провела республиканский конкурс на создание анимационных мультфильмов и рекламных роликов антинаркотической направленности «Радуйся жизни!». Нетрадиционный формат творческих работ - наше "ноу-хау" в поиске новых способов привлечения общественности к проблеме асоциального поведения детей и подростков.

В заключение - коротко о результатах деятельности Консультативно-методического центра. Услугами Центра ежегодно пользуются более полутора тысяч подростков и молодых людей. За организацию информационно-методического центра наша библиотека получила Благодарность Первой национальной премии «Здоровое поколение XXI века». Деятельность Центра неоднократно рассматривалась на заседаниях Республиканской комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту. Опыт работы центра получил положительную оценку и рекомендован для внедрения в практику работы учреждений культуры и образования.

Центр является методическим звеном в работе детских библиотек республики по повышению престижа здорового образа жизни. По нашему примеру в детских библиотеках разрабатываются целевые программы, создается сеть клубов «Свободный разговор».

Деятельность Центра является объектом внимания специалистов не только Чувашской Республики и Российской Федерации, но и зарубежных стран. Мы принимали участников Всероссийского совещания детских наркологов (2004 г.), участников фестиваля «Волга против наркотиков» (2003г.), делегации специалистов Пензенской, Нижегородской, Рязанской областей. В феврале 2006 года - КМЦ посетила группа экспертов проекта «Развитие системы социальных услуг для наименее защищенных групп населения» в составе представителей Германии, Франции.

Конечно, в профилактике асоциального поведения детей и подростков большую роль играет семья. Библиотеку посещают разные семьи: молодые, многодетные, малообеспеченные, неполные, имеющие детей с физическими недугами. Их интересует не только книга, но и информация, касающаяся государственной и нормативной поддержки семьи, которую они могут получить в стенах нашей библиотеки.

С целью внедрения новых направлений работы с семьей, выявления спроса на информационные услуги, содействия социальному, духовному, моральному благополучию, взаимодействия по привлечению к чтению всех членов семьи, развитию интеллектуальных и творческих способностей детей, предоставления консультативной помощи родителям по проблемным вопросам воспитания в Чувашской республиканской детско-юношеской библиотеке в 2003 году был образован и работает по сегодняшний день клуб для молодых родителей «Семейный факультет».

Нарушение в общении, конфликтность, обособленность, «трудные», талантливые дети - вот неполный перечень проблем, с которыми сталкивается, практически, каждый второй родитель. И без психолога здесь не обойтись. Как показывает практика оказания психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удается создать благоприятный климат общения в семье.

Например, в клуб пришла мама с сыном-пятиклассником. Мама предъявляла жалобы на то, что мальчик плохо учится в школе, стал несобранным, начал ей врать, пропускать уроки, специально не записывал в дневник задания, чтобы потом их не делать. После индивидуального консультирования с применением рисуночного теста «Моя семья», было выявлено, что ребенок мечтает о дружной, сплоченной, счастливой семье. В своем рисунке мальчик нарисовал семью, которая смотрит спектакль, и в котором действующие лица его папа, мама и они с братом. Все они там счастливы: папа любит маму, а мама с папой любят их с братом. Оказалось, что родители находятся в конфликтных отношениях, а ребенок сильно переживал по этому поводу. И, как следствие, все это отразилось на его успеваемости и поведении. Мама была очень удивлена такими результатами. Она не ожидала, что именно таким способом ребенок хотел привлечь внимание родителей, объединить их, «помирить».

Родители осознают, в чем именно нуждаются их дети. Они даже хотели бы вести себя иначе, но на практике это не выходит. Книги по психологии воспитания детей, которые читают родители из лучших побуждений, иногда приносят родителям только вред: так как они узнают, что делают все не так, пытаются вести себя по новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят себя, а то и снова выливают раздражение на ребенка. Из всего сказанного следует вывод: родителей надо не только просвещать, но и обучать, обучать способам правильного общения с ребенком. В результате обучения на занятиях клуба для молодых родителей «Семейный факультет» многие родители смогли установить со своими детьми глубокое взаимопонимание. Взрослые, приходящие к нам в клуб вместе с детьми, обрели, наконец, собственную ценность. Идея проста, мы открывали её постепенно: если взрослый продолжает расти и меняться, находить в себе новые возможности, удивляться, радоваться, то ребенку с ним хорошо. Родители находят в клубе друзей, единомышленников, проживают новые социальные роли.

Безусловно, работа детских библиотек по профилактике асоциальных явлений детей и подростков - процесс долговременный, требующий от всех нас творческого поиска, умения понять и принять личность подростка.

II. Сценарные материалы

Е.Ю. Ильченко, А.И. Татарашвили, С.И. Холодок, вожатые ВДЦ "Океан"

Сценарии мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

Спортивно-конкурсная программа "Спортландия"

Фанфары. В зале темно. Бесшумно на сцену выходят и присаживаются на бочки "пираты".

Голос из радиорубки: Сколько лет прошло с тех пор, как Англия и весь мир говорили о необыкновенных приключениях доктора Ливси, капитана Смолиста и их друзей. А сколько в трактире рассказывали разных удивительных историй о Джоне Сильвере и его пиратах. С тех пор прошло много времени. И вот в один из, казалось бы, обычных океанских дней, в "Бригантине" произошло то, чего никто не ожидал...

Свет в зале. "Пираты" на сцене поют: "Пятнадцать человек на сундук мертвеца, йо-хо-хо! И....". На сцену энергично входит одноногий Джон Сильвер.

Джон Сильвер: Наконец-то, эта карта у нас в руках! Наконец-то, мы доберемся до сокровищ старого Флинта!

Слепой Пью: Дайте, дайте мне ee! (Берет карту.) Да, я узнаю эту бумагу! Я знаю этот почерк, эту роспись. Эта роспись старого Флинта.

Один из "пиратов": Тысяча чертей! В прошлый раз эти англичане увели у нас из-под носа сокровища, а сейчас никто нам не помещает!

Джон Сильвер: Я думаю, пора собираться в дорогу, пока о наших планах не пронюхали Капитан Смоллет и его моряки. В дорогу, морские волки!

Пираты уходят. Из противоположной кулисы выходят моряки, разговаривают.

Голос за кадром: Капитан Смоллет!

Входит капитан Смоллетт.

Кто-то из толпы: О-о-о! Смоллет! Какими судьбами!

Кто-то второй: Каким ветром вас сюда забросило?

Смоллет: Добрый вечер, джентльмены! Сегодня вечером, прогуливаясь по набережной, я встретил нашего старого доброго друга Бена Гана. Вот, что он мне поведал. Сидя в таверне, он услышал разговор двух искателей приключений, они обсуждали карту острова, на котором зарыты сокровища. Взглянув на карту, Бен узнал "остров сокровищ". На карте было отмечено новое место. Джентльмены, вы согласны отправиться в новое опасное, но увлекательное путешествие?

Все: Да! Конечно! О чем речь? Мы с вами, капитан Смоллет!

Смоллет: Тогда в путь!

Свет гаснет, все уходят. Фонограмма: "Юнона и Авось" (сборы в дорогу).

Голос из радиорубки: Трап на берег! Груз за борт! Отдать швартовый! Поднять паруса! Сушить якорь! Полный вперед!

Лучом света высвечиваются "пираты", которые рассматривают карту. Не замечая пиратов на сцену, с другой стороны, выходит капитан Смоллет с моряками. Свет в зале. "Пираты" увидели Смоллетта.

Пираты: 1-й Тысяча чертей!

2-й: Гром и молния!

3-й: Синий Краб и Три Поросенка, к дьяволу!

Из толпы "пиратов" выходит Дж Сильвер.

Джон Сильвер: Доктор Ливси! Каким штормом вас сюда занесло, и что вы тут вообще делаете!?

"Матросы" и "пираты" волнуются, кричат друг на друга.

Доктор Ливси: Спокойно, спокойно, господа! Что скрывать, мы приехали сюда с одной целью - найти сокровище, я думаю, нет смысла проливать кровь. Давайте придем к консенсусу мирным путем, поскольку у нас кворум.

Джон Сильвер: Черт возьми, я согласен! Что вы можете предложить?

Моряки совещаются.

Смоллет: Мы предлагаем соревнования!

Пираты: Тысяча чертей! Лопни моя селезенка! Вилы в печень! Зуб на мясо!

Джон Сильвер: Мы согласны!

Треллони: Ты, Сильвер иди в эту сторону (указывает в сторону детской команды "пиратов". А мы пойдем в другую сторону (указывает в сторону детской команды "моряков").

Пираты и моряки спускаются на первый ряд кино-концертного зала. Во время дружинного дела они организовывают болельщиков. Зал поделен на две части: справа сидят отряды, болеющие за "пиратов", слева, болеющие за "моряков". В детские команды "пиратов" и "моряков" входят по одному ребенку от каждого отряда. Количество девочек и мальчиков одинаково в каждой команде, возраст тоже учитывается. Выход Ведущего.

Ведущий: Добрый вечер, дорогие друзья! Думали ли вы когда-нибудь, что мы всей дружиной окажемся в самом центре вот такой заварушки? Но так или иначе, деваться нам некуда и поэтому я спрашиваю вас: "Есть ли в этом зале "пираты"? Есть! Я приглашаю команду "пиратов" на сцену /ребята поднимаются на сцену/. Есть ли в этом зале доблестные "моряки"? Есть! Прошу вас тоже на сцену. Прошу команды рукопожатием поприветствовать своих

соперников. Итак, представьте: море шумит, солнце печет, где-то на дне пещеры спрятаны сокровища. Чтобы к ним добраться, нужно преодолеть ветер, дождь, тайгу, бурелом, Ниагарские водопады, Марианскую впадину, лавины и оползни, а пираты - люди, которые.. И для того, чтобы определить, кому достанутся сокровища, мы пригласили почетных членов адмиралтейства.

Представление жюри.

Ведущий: Оценивать команды адмиралтейство будет в "пиастрах", победителю конкурса достается 2 "пиастра". (В зал) Друзья, вы верите в мечты, сны, гадания? Хотите проверить, какой из команд уже сейчас сопутствует удача? Ну, тогда нам понадобится ваша помощь. Все дело в том, что отправиться в путь без карты просто невозможно, а у наших команд ее пока нет. Карту придется найти. Сделать это не сложно, если помогут болельщики. Мои помощники изготовили две точные копии заветной карты и разрезали их на 10 частей, которые спрятали в зале. Вам необходимо найти их и передать команде. А команда должна выложить карту на рампе. По этим картам мы и будем сверять маршрут нашего путешествия. Начинать каждый конкурс мы будем с команды: "Поднять паруса! Полный вперед!" Итак, давайте все вместе!

Вместе с залом командует: "Поднять паруса! Полный вперед!"

Ведущий: Спасибо, друзья! Вы здорово помогли своим командам. А вот, что по этому поводу скажет наше адмиралтейство? Два "пиастра" получает команда _____. Ну вот, мы и проверили, кому сейчас сопутствует удача, но вот только радоваться или сильно огорчаться не следует. Фортуна очень изменчива! А у нас следующее испытание "Переправа".

Участники выстраиваются в колонну по одному, параллельно друг другу, ассистенты выносят по две дощечки для каждой команды. Ведущий уходит на противоположный край сцены. Каждый участник должен по дощечкам "добраться" до Ведущего и вернуться обратно бегом.

Ведущий: Помните, что вокруг болото, и если вы оступитесь, то ваша команда потеряет одного товарища. С каждого "потерянного" команда теряет по одному "пиастру". (В зал). А мы командуем! (Вместе с залом). Поднять паруса! Полный вперед!

Ведущий: Я надеюсь, что все добрались благополучно! Давайте спросим у адмиралов, кто сколько заработал "пиастров". /Выступление жюри/.

Ведущий: Спасибо, господа адмиралы! А нас ждет новое приключение - самая настоящая "Стрельба". Я думаю, что это вы умеете делать отлично.

В это время в середине зала 2 ассистента поднимают 2 обруча, мишени для каждой из команд. Обручи находятся на одинаковом расстоянии от сцены. Участники должны попасть в него мячом со сцены, болельщики возвращают мяч обратно. "Стрелять" нужно по очереди.

Ведущий: Все готово, можно начинать. А вот командовать этим конкурсом буду я.

Конкурс. Зал хором считает попадание своих команд.

Ведущий: Ну вот, и отстрелялись. Давайте спросим у адмиралов, кто на сколько настрелял. *Выступление жюри; итоги третьего конкурса и общий счет*.

Ведущий: Чтобы быстрее добраться до сокровища, нужно уметь быстро "ставить паруса". Дело это нелегкое, нужно быть очень сильным и ловким. А вот, какая из наших команд обладает этими качествами в большей мере, мы узнаем, пригласив команды поучаствовать в следующем состязании, которое называется "Перетягивание". Попрошу участников занять свои места.

Команды становятся спиной друг к другу внутрь связанного концами каната. Напротив каждой команды на расстоянии нескольких шагов стоят девочки-ассистентки, которые держат в руках по мячу. Победившей считается та команда, которая сможет дотянуться и взять мяч первой.

Ведущий: Участники и адмиралтейство готово, а нам остается лишь скомандовать: "Поднять паруса! Полный вперед!".

Ведущий: Да, с таким умением ставить паруса команда _____ точно не пропадет. Я думаю, что команда ____ получила в свой актив еще два "пиастра". Приключение, оно, как говорят и в Африке приключение. Именно поэтому, следующее испытание будет слегка

необычным, особенно для мальчишек. А именно, это прыжки через канат всей командой разом. А начнут те, у кого больше "пиастров". Прошу вас встать на исходную...

Команды прыгают по очереди, у каждой из них есть три попытки. Засчитывается общая сумма прыжков после трех попыток. Каждый удачный прыжок стоит 1 "пиастр".

Ведущий: Уважаемые болельщики, давайте не только командовать, но и считать прыжки вместе! Готовы?

Ведущий вместе с залом командует: "Поднять паруса! Полный вперед!»

Ведущий: Спасибо большое, участникам и болельщикам. А я приглашаю на сцену наше адмиралтейство для подведения итогов конкурса и награждения победителей спортивных соревнований. Прошу! А команды пока могут спуститься в зал и отдохнуть.

Адмиралтейство подводит итоги конкурса и проводит награждение победителей спортивных соревнований.

Ведущий: Давайте бурными аплодисментами еще раз поздравим победителей наших спортивных соревнований!

Ведущий: Следующее препятствие, которое командам придется преодолеть, назовем "Скала". Только вот карабкаться придется не участникам, а мячу! Ребята, я прошу вас занять исходные позиции.

Капитан остается внизу возле первого ряда, а команда поднимается на последний ряд киноконцертного зала. Капитан через болельщиков передает мяч наверх команде. Как только мяч окажется наверху, участник команды бежит с ним вниз к капитану. Таким образом, нужно "спустить" всех участников своей команды. Перекидывать мяч или передавать через ряд нельзя.

Ведущий: Команды и болельщики готовы? Можно командовать... *(болельщики командуют)*.

Ведущий: Ну вот и все! Все испытания позади! Единственное, что мне бы хотелось сказать вам, друзья, перед тем, как на эту сцену выйдет наше адмиралтейство, с такими болельщиками, с такими друзьями можно не только искать сокровища, но и горы переворачивать, строить новые города, делить горести радости, они не подведут! И я с удовольствием приглашаю на сцену наше уважаемое адмиралтейство.

Подведение итогов дела. Награждение победителей и участников.

Ведущий: Давайте создадим бурю оваций друг другу! Удачи вам, счастья!

Сценарий мероприятия о вреде курения "Мы за здоровый образ жизни"

Идея мероприятия родилась во время выпуска антиникотиновой газеты. В первую очередь было решено написать сценарий, который бы ярко показал моменты из жизни курящего человека и дал понять ребятам, что курить действительно вредно.

ГЗК (голос за кадром): телекомпания "Парамаунт пикчерс" совместно со 107 школой представляет – "Люди в черном. Мы за здоровый образ жизни".

Звучит музыка из фильма. Выходят 2 мальчика в черных костюмах.

- Здравствуйте, несмотря на то, что мы в строгих костюмах, к Владимиру Путину это не имеет никакого отношения.
 - Да, и мы не будем говорить, что краткость не наша фишка.
 - Итак, сейчас вы увидите.
 - О-о-о, это будет нечто.
 - Итак, представьте себе: обычная квартира, обычный человек, обычная жизнь.
 - Одна из ночей курящего человека.

Открывается ширма, там стоит раскладушка, выходит человек, в ночном костюме, с пепельницей в руках, тушит сигарету. И ложится спать. И тут из-за постели появляются ангел и черт (с явным намерением: сейчас позабавимся).

Сон первый

Идет игра "Угадай мелодию". Ведущий и человек, который якобы спит. Звучит любая классическая мелодия.

Спящий: Это симфония №43 Шопена.

Ведущий: Ладно, что это такое: сигналы сирены?

Спящий: Это мелодия с вашего мобильного телефона.

Ведущий (обрадованный): А вот и нет. И вы... (вновь звучит мелодия сирены) Алло, слушай, я сейчас занят, извини. Черт, ну что же с тобой делать. Ладно, это что. Тук-тук-тук???

Спящий: Это сигналы SOS.

Ведущий: Тук-тук-тук-тук-тук-тук??

Спящий: Это вы просто стучите по деревяшке.

Ведущий в отчаянье. Тут выбегает счастливый человек, говорит ему что-то на ухо и убегает. Включаются звуки, символизирующие курящего человека: жуткий кашель, хрипы. Игрок стоит в растерянности, тянется за пачкой сигарет.

ГЗК: Чтоб не слышать эти звуки, чтоб их вам не произносить, не берите сигареты в руки, ведь главное здоровым быть.

Испуганный человек бросает пачку и убегает. Все уходят со сцены. А человек на раскладушке начинает ворочаться. Появляются Люди в черном.

- Что, страшно? (появляется маска довольного дьявола).
- Это еще только пветочки!

Сон второй (на приеме у доктора)

Человек, довольный своим образом жизни, приходит на прием к врачу.

Доктор: Вы курите?

Спящий: ДА, доктор, но понимаете, мое курение мне вообще не вредит, я чувствую себя прекрасно, все в норме, жизнь моя полна.... (и тут начинается дикий кашель, просто лай).

Появляются ведущие.

- По моему, комментарии излишни.
- И, наконец...
- Так, все, пошли. (Уходят со сцены).

Сон третий, последний

Все спортсмены на старте, среди них наш главный герой.

Команда: Итак, на старт, внимание, марш.

Все начинают бежать, курящий выбирается вперед, и вот уже финиш, но вдруг он неожиданно падает и начинает задыхаться. Все уходят со сцены.

Человек на раскладушке просыпается в панике, берет пепельницу, сигареты и все это выкидывает в мусорное ведро. Выходят ведущие.

- Ну вот, кажется и все, человек сделал свой выбор.
- Теперь дело за вами, наши дорогие зрители.
- Теперь вам решать: курить или не курить.

ВЫСТУПЛЕНИЕ АГИТБРИГАДЫ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

Слушай меня, мое поколение!

Я обращаюсь к тебе при жизни –

Давай возьмем за жабры явление

Под название "Нездоровый образ жизни".

Если ты куришь, спиртное пробовал,

Не далеко тебе и до пропасти.

Значит, треть твоего организма

Находится в чей – то зубастой пасти. Если ты глаз положил на наркотики Или друг тебе разложил все на скатерти, Сумей собрать всю свою силу воли И послать это все, к какой – то матери. Твое сердце, глаза и мысли пусты, Холодны, словно мартовская вода. Потому, что двум кубикам наркоты Ты когда-то сказал безотказно "Да". Этот старый подвал, где грязь и коты, -Знак того, что с тобой случилась беда. Потому, что двум кубикам наркоты Ты когда – то сказал безотказно "Да". Да, друзья твои (а друзья ли?) круты, И за дозу берут прилично монет. Вспомни прежнее "Я", что без наркоты И попробуй сказать упрямое "НЕТ!" НЕТ! – провокациям и инъекциям. НЕТ! – сигаретному дыму манящему. НЕТ! – алкоголю и ВИЧ инфекциям... ДА! – НАШЕМУ БУДУЩЕМУ И НАСТОЯЩЕМУ

Исполняется песня "как прекрасен этот мир"

Конференция «Я выбираю здоровый образ жизни»

Цель: популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

- 1. на конкретных примерах раскрыть понятие "здоровый образ жизни".
- 2. формировать интерес и потребность к положительным увлечениям в жизни человека.
- 3. пропагандировать занятие спортом.

Оформление: выставка «Здоровый образ жизни», высказывания великих людей о здоровом образе жизни:

- Жизнь требует движения. Аристотель
- Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли. Жан Жак Руссо
- Великие люди всегда были воздержаны в еде. Оноре де Бальзак
- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. Оноре де Бальзак
- Пьянство мать всех пороков. *Абу ль Фарад*
- Наркомания это многолетнее наслаждение смертью. Франсуа Мориак
- Без физического и душевного здоровья человека долголетия быть не может.

И.И. Мечников

-Гигиена – залог здоровья. Цицерон

(Звучит музыкальная заставка шоу. Выходит ведушая.)

Вступительное слово ведущей: Здравствуйте, дорогие друзья: ребята, уважаемые родители, гости! Начинаем конференцию на тему «Я выбираю здоровый образ жизни». Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с

телевизором.... И каждый по-своему счастлив, ... пока здоров. "Здоровый образ жизни" – это словосочетание в последнее время слышится очень часто. Об этом решили поговорить и мы, выбрав тему конференции «Я выбираю здоровый образ жизни».

На конференцию мы пригласили учащихся 4 класса. Мы думаем, что именно им важно понять, что такое "Здоровый образ жизни": так как они стоят на пороге резкой перемены школьной жизни: перехода в старшие классы.

- Как сохранить своё здоровье?
- Как не допустить в свою жизнь вредные привычки?
- Об этом и о многом другом в сегодняшней программе.

(Звучит музыкальная заставка.)

I - ведущий: Когда вы зашли сегодня в зал, вы наверняка обратили внимания на надписи. Эти надписи являются высказываниями великих людей, представителей различных времён и сословий и все они объедены общей темой «Здоровый образ жизни».

Нужно ли вести здоровый образ жизни? Что даст он лично тебе? Такие вопросы были заданы школьникам 7-11 классов, на которые прозвучали различные ответы, вот некоторые из них. «Конечно нужно, ведь здоровый образ жизни позволит жить долго». Другие отвечали: «Я, не хочу долго, но хочу ярко и насыщенно», «А я, считаю, что жить нужно столько, сколько тебе природой отведено. И интересно настолько, насколько ума хватит!», «Лично я здоровый образ жизни буду вести обязательно, чтобы и в 20, и в 40, и в 80 выглядеть хорошо и чувствовать себя в норме».

Учащиеся 11 класса работали над ответом на вопрос: «Как школа влияет на наше здоровье?» и попытались составить модель здорового ученика. Вашему вниманию представляется компьютерная презентация на тему «Модель здорового ученика».

(Демонстрация презентации)

II - ведущий: Вести здоровый образ жизни время от времени и от случая к случаю невозможно, вернее возможно, но мало эффективно. Все мы прекрасно знаем, что при благоприятных условиях цветок растёт крепким, красивым, цветущим, но без воды он может погибнуть, также как и любой человек.

Восьмиклассники попытались выяснить: «Вода — это жизнь или смерть? Какую воду мы пьем?». Давайте заслушаем их.

Другая группа восьмиклассников работала над проблемой: «Какую роль физкультура и спорт играют в жизни человека?» Представьте нам, пожалуйста, ваши результаты.

I - ведущий: Какое влияние на организм человека оказывают вредные привычки? На этот вопрос пытались ответить учащиеся 7 и 9 класса.

(Выступление ребят)

- **II** ведущий: Мы все хорошо знаем, что в рационе питания подростка должны обязательно присутствовать витамины в достаточном количестве. Что мы знаем о витаминах? Полезную информацию нам могут представить учащиеся 10 класса.
- **I ведущий:** Наши гости учащиеся 4 класса подготовили свое выступление. Попросим их.
- **II ведущий:** И в заключение сегодняшнего разговора я представляю слова экспертам, которые внимательно слушали все выступления и подведут итог нашей конференции.

Эксперты: Все участники конференции подготовили очень ценный материал и ответили на поставленные перед ними вопросы, о пользе здорового образа жизни. Из выступлений следует:

- Можно быть молодым по возрасту, но старым по состоянию здоровья и наоборот.

- Жить дольше и быть здоровее всё же лучше, чем умереть молодым с «набором» всяких болячек.
 - Поддерживать себя в «тонусе» можно в любом возрасте
 - Здоровый образ жизни это здорово и необходимо каждому.

Ведущая: Сегодня мы с вами говорили компонентах здорового образа жизни, зависящих напрямую от самого человека, а но мы не затронули сегодня влияние факторов, не зависящих от человека, поэтому предлагаю в следующем учебном году рассмотреть вопрос, связанный с проблемой экологии нашего края, и все желающие принять участия в подготовке могут записаться в рабочую группу.

Спасибо всем, кто принял активное участие в сегодняшней беседе!

Правила здоровья

- Утро начинается, а вечер заканчивается гигиеническими процедурами.
- Каждый должен пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.
- -Соблюдение правил личной гигиены способствует сокращению риска многих заболеваний.
 - Составляя режим дня, придерживайтесь своего определённого ритма.
 - Каждому виду деятельности своё время.
 - Правильно чередуйте учёбу и активный отдых.
 - Стремитесь к регулярному и полноценному питанию и сну.
 - Как можно больше ходите пешком и ездите на велосипеде.
- Двигайтесь так, чтобы ваша двигательная активность не стала причиной травм и своих, и чужих.
 - Не пропускайте без уважительной причины уроки физической культуры.
 - Питайтесь разнообразно.
 - Не употребляйте слишком много жирного, сладкого, жареного.
 - Не злоупотребляйте полуфабрикатами.
 - Питайтесь не менее четырёх раз в день.
 - Всем вредным привычкам НЕТ!

Л.А.Кудряшева

Как дышится легко Беседа о сохранении здоровой дыхательной системы для учащихся 4-7-х классов

//Игровая библиотека.-2011.-№5.-С.26-29.

ЦЕЛЬ

Осознание учащимися роли гигиены дыхания в сохранении и укреплении здоровья человека.

ЗАДАЧИ

- Сформировать представления о строении и функциях дыхательной системы, профилактике её заболеваний.
- Расширить знания о влиянии курения на органы дыхания.
- Рассказать об опасности никотиновой зависимости.
- Воспитывать потребность в здоровье, здоровом образе жизни.

ОФОРМЛЕНИЕ

Демонстрационный материал — плакат «Дыхательная система человека».

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА Ведущие (1) и (2)

ВЕДУЩИЙ (1): Как долго человек может обходиться без воздуха?

(Все пробуют задержать па короткое время дыхание.)

Мы попробовали не дышать всего несколько секунд и поняли, что это просто невозможно. Дыханием называется совокупность процессов, обеспечивающих поступление кислорода и удаление углекислого газа.

С вдыхаемым воздухом в наш организм поступает кислород, который необходим для жизни. Без дыхания человек обычно может прожить до 5—7 минут, после чего наступают необратимые изменения в мозге. Некоторые тренированные люди могут задерживать дыхание на 5—7 минут. Более длительное кислородное голодание может привести к смерти. Ведь в нашем организме нет запасов кислорода, а потребление его идёт непрерывно. Поэтому кислород должен поступать в организм постоянно.

Известен случай, когда американский лётчик после предварительного дыхания чистым кислородом смог задержать дыхание на 15 минут 13 секунд. А жителю Калифорнии Р. Фостеру после такой же процедуры удавалось находиться без акваланга под водой 13 минут 42 секунды. Но это исключительные случаи.

Установлено, что взрослый человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту, а новорождённый ребёнок делает 1 вдох в секунду. Дыхание г не перестаёт работать от рождения человека до его смерти, ведь без дыхания наш организм существовать не может.

(Демонстрация плаката «Дыхательная система человека».)

ВЕДУЩИЙ (2): Воздух поступает в наш организм по дыхательным путям, которые начинаются ноздрями. Через них воздух попадает в носовую полость, в которой он согревается, увлажняется и очищается от пыли. Во время насморка, когда нос заложен, нам приходится дышать ртом.

Затем воздух через носоглотку попадает в гортань. Являясь частью дыхательных путей, гортань выполняет ещё одну функцию: это голосовой аппарат — орган, в котором образуются звуки.

Важную роль играет хрящ-надгортанник. Он закрывает вход в гортань, когда мы глотаем пищу, предохраняя дыхательные пути от попадания в них пищевых частичек.

Гортань переходит в трахею. На уровне пятого грудного позвонка трахея разделяется на два главных бронха, которые входят соответственно в правое и левое лёгкие.

Лёгкие — основной орган дыхательной системы. Наши лёгкие работают и днём и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом — всю нашу жизнь.

У каждого из нас два лёгких — правое и левое. Находятся они внутри грудной клетки. Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются и расширяются. При выдохе они выпускают из себя воздух и уменьшаются в размере. Вдох и выдох ритмически сменяют друг друга, обеспечивая прохождение воздуха через лёгкие, их вентиляцию. Смена вдоха и выдоха регулируется дыхательным центром головного мозга.

Дыхательные движения совершаются в определённом ритме: у подростков — 12—18 в минуту, у взрослых — 16—20. Частота и глубина дыхания меняются в зависимости от состояния организма (сон, физическая работа, изменение температуры и т. д.).

Внешне лёгкие кажутся крупными, однако масса их всего около 1200 граммов. Отсюда и их название. Ткань лёгких состоит из тончайших разветвлений бронхов и лёгочных пузырьков — альвеол, которые можно разглядеть только под микроскопом. Каждый такой пузырёк окружён тонким слоем лёгочных клеток и особыми эластичными тканями. Когда мы делаем вдох, эти ткани расслабляются и пузырьки наполняются воздухом. При выдохе они сокращаются, и воздух из пузырьков выходит. В лёгких насчитывается до 700 миллионов альвеол, их общая поверхность составляет от 60 до 120 квадратных метров, что в 40—70 раз больше общей поверхности тела человека. Такая огромная поверхность лёгких обеспечивает более полный контакт кислорода с кровью.

Лёгочные клетки обладают особым свойством вбирать в себя кислород из воздуха, которым мы дышим. Этот кислород поступает прямо в кровь, и она доставляет его ко всем нашим органам и тканям. Эти же лёгочные клетки забирают из крови углекислый газ, который

выделяется при использовании кислорода. Кроме того, лёгочные клетки всасывают из крови лишнее количество воды. Она выходит из него при выдохе вместе с воздухом.

А теперь все желающие убедиться в том, что мы выдыхаем воду, могут принять участие в небольшом эксперименте.

(Участники эксперимента получают маленькие зеркальца. Глубоко вдохнув, ребята с силой выдыхают на зеркала.)

Посмотрите, как запотело зеркало. Проведите по нему пальцем — оно сырое. Это та самая лишняя вода, которая не нужна нашему организму. Доказано, что взрослый человек выдыхает 4 стакана воды в сутки (примерно 800 мл), а ребёнок — около 2 (примерно 400 мл).

ВЕДУЩИЙ (1): Невнимательное отношение к своему здоровью приводит ко многим серьёзным заболеваниям. Существует несколько способов укрепить и сохранить лёгкие здоровыми.

Старайтесь как можно меньше дышать загрязнённым воздухом.

Важное влияние на состояние органов дыхания, общее самочувствие человека оказывают температура, влажность, химический состав, бактериальная загрязнённость воздуха в помещениях.

В условиях холодного климата температура воздуха в квартире должна быть примерно 21 градус по Цельсию. Важно, чтобы разница температур в разных участках помещения не превышала 2 градусов как по вертикали (на уровне пола и на уровне головы), так и по горизонтали (например, у окна, двери и у печки).

Большое влияние на организм оказывает и влажность воздуха. Длительное пребывание в помещении с высокой влажностью, но низкой температурой может стать причиной ревматизма и других болезней. Нормальная влажность для помещений — 30—60%.

Чрезвычайно важен для здоровья химический состав воздуха. На первый взгляд кажется, что основной причиной плохого самочувствия человека в душном помещении является недостаток кислорода. Однако исследования показали, что изменения в организме происходят только тогда, когда содержание кислорода в воздухе падает с 20 до 17%. Этого не наблюдается даже в очень душной комнате.

Более чувствителен организм к уровню углекислого газа. При повышении его концентрации до 1—1,5% происходит заметное ухудшение самочувствия, а при концентрации 10—12% может наступить смерть. Углекислый газ скапливается в непроветриваемом помещении, где находится большое количество людей.

Очень чувствителен организм и к действию оксида углерода (угарного газа). Его избыток прежде всего сказывается на работе мозга. У человека в этих условиях возникают головные боли, тошнота, рвота, нарушение цветоощущения, судороги, потеря сознания и обморок. Образование угарного газа возможно при неправильной организации печного отопления.

Если там, где вы живёте, воздух сильно загрязнён (например, рядом дымит фабрика или на вашей улице движется много машин), надо сделать так, чтобы воздух не попадал в квартиру. Можно установить воздушный кондиционер, который будет очищать поступающий с улицы воздух. Если кондиционера нет, а воздух сильно загрязнён, нужно держать окна и двери плотно закрытыми.

Используйте любую возможность пойти в парк или на берег реки, озера или моря. Не упускайте также случая съездить за город и подышать там свежим воздухом.

Чаще проветривайте помещение. Обязательно проветривайте свою комнату перед сном. Очень полезен для здоровья сон при открытой форточке.

Если у вас аллергия или астма, не забывайте принимать лекарства и регулярно проверяться у врача.

У некоторых людей бывает аллергия на пыль. Пыль затрудняет потоотделение, может привести к аллергическим заболеваниям, но в основном она поражает лёгкие. Несмотря на то, что в дыхательных путях воздух очищается от пыли, часть её всё же достигает лёгких и вызывает их механические травмы. Чаще мойте полы и стирайте пыль с предметов влажной тряпкой. Время от времени протирайте книги в шкафах, внутренние части настенных часов и

другие закрытые ёмкости, в которых скапливается пыль. Если уборка помещения ведётся сухим способом (подметание веником, вытирание пыли сухой тряпкой), пыль поднимается в воздух и может стать источником заражения. Вот почему рекомендуется влажная уборка помещений. Частицы пыли прилипают к влажной тряпке, пыль не рассеивается в воздухе.

Кроме того, в воздухе вместе с пылью всегда содержатся бактерии. Они оседают на пылинки и, как на парашютах, долго находятся во взвешенном состоянии. В помещениях, где бывает много людей (например, в магазинах), в 1 мл воздуха может быть до 12 миллионов бактерий. Микроорганизмы, проникшие в органы дыхания, могут вызвать различные заболевания: грипп, ангину» туберкулёз и другие.

Перед входом в помещение тщательно вытирайте ноги. Дома и в школе целесообразно носить сменную обувь, чтобы частицы почвы не попадали в помещение и не создавали дополнительные источники пыли.

Старайтесь поменьше простужаться — инфекция может проникнуть в бронхи или лёгкие. Редкие простуды и даже бронхиты обычно не причиняют большого вреда. Но если болеть часто, последствия могут быть очень тяжёлыми.

Курение очень вредно для лёгких.

В табаке и табачном дыме обнаружены разнообразные соединения, среди которых никотин является одним из наиболее важных, остро и хронически действующих на организм человека веществ. Горящая сигарета — это как бы уникальная химическая фабрика, продуцирующая более 4 тысяч соединений, в том числе более 40 канцерогенов, то есть веществ, способствующих возникновению рака, и по меньшей мере 12 ко-канцерогенов — веществ, из которых образуются канцерогены.

Особенно чувствительны к табачному дыму некурящие люди. Длительное пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение.

Табачный дым вызывает раздражение слизистых оболочек ротовой, носовой полости, дыхательных путей. Почти у всех курильщиков развивается воспаление дыхательных путей, с которым связан мучительный кашель. Содержащиеся в табаке вещества, частицы дыма и дёгтя при курении проникают в ротовую полость, верхние дыхательные пути, оседают на стенках бронхов и лёгочных пузырьков. Защитные свойства плёнки, выстилающей лёгочные пузырьки, снижаются. Лёгкие курильщика теряют эластичность, становятся малорастяжимыми, что уменьшает их жизненную ёмкость и вентиляцию. В результате этого снабжение организма кислородом уменьшается. Работоспособность и общее самочувствие резко ухудшаются. Курящие люди значительно чаще заболевают хроническим бронхитом, туберкулёзом, астмой. Известно, что курящие заболевают раком лёгких в 6—10 раз чаще, чем некурящие. К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос.

Опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и он живёт сегодняшним днём, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10—20 лет (а начавших курить в детском возрасте — и раньше). Чем раньше человек начинает курить, тем больше потерянных лет его жизни.

«Авось пронесёт», «может и случится, только не со мной» — опасная жизненная позиция. Однако нет, не пронесёт, расплата за курение неизбежна и неотвратима. Специалистам хорошо известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно расплата неминуема, — она проявится в ухудшении здоровья.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, рак органов желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечной системы. Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания, является фактором риска для осложнений при беременности.

Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности. За весь XX век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек в мире. Многие люди стали зависимыми от курения, и освободиться от неё для них — очень сложная проблема.

В 1977 году Американским онкологическим обществом был установлен День отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября. Это день, когда мы можем серьёзно задуматься об опасности табакокурения, рассказать о страшных последствиях этой зависимости, и, может быть, к числу некурящих присоединятся ещё многие.

Расти красивым и сильным *День здоровья для подростков*

Из опыта работы с юношеством Кирилловской ЦБС Вологодской области

Ведущий. Здравствуйте, ребята!

Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья.

А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили: здоровье дороже богатства; здоровье не купишь; дал бы Бог здоровья - и счастье найдешь.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Причем наиболее опасный возраст — от рождения до 16 лет.

Сегодня мы знаем, что большая часть наших качеств достается нам от родителей, в том числе болезни или предрасположенность к ним. Но лишь 20% нашего здоровья формируют гены, остальные 80% мы создаем сами. Точнее их создает наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем.

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди — это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управления собой.

Викторина «Наше здоровье в наших руках»

Вопросы:

- 1. Если не выросли зубы мудрости, значит человек глуп. Так ли это? (нет)
- 2. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржами)
- 3. «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» кому принадлежит это высказывание? (А.В.Суворову)
- 4. Что измеряют новорожденному младенцу? (вес и рост)
- 5. Как называется река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (Лимпопо)
- 6. Без чего невозможен хороший обед? (без аппетита)
- 7. Поел, после обеда полежи, после ужина... (походи)
- 8. Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит почему?

Коля прыгнул на два метра.

Кто ответит почему?

(потому что с физкультурой мы давнишние друзья)

- 9. Как часто нужно менять зубную щетку? (каждые три месяца)
- 10. Поел двигайся больше проживёшь... (дольше)
- 11. С чего начинается доброе утро? (с зарядки)

- 12. Назовите витамин роста и молодости. (Витамин А)
- 13. Что в переводе с латинского означает слово «витамин»? (жизнь)
- 14. Арматура для человеческого тела (скелет)
- 15. Люди, питающиеся только растительно-молочной пищей (вегетарианцы)
- 16. Чахнущий царь долгожитель сказок (Кощей)
- 17. Убийца, маскирующаяся под сыроежку (поганка)
- 18. Учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств (аптека)
- 19. Как называется витамин, защищающий нас от простуды (аскорбиновая кислота витамин С)
- 20. «Что это мы всё без молока и без молока?» Чьи это слова? (Кота Матроскина Э. Успенский «Дядя Федор, пес и кот»)
- 21. Очень большая зеленая или зелено полосатая ягода (арбуз)
- 22. Как называют ребенка, у которого интеллектуальное развитие опережает физиологическое? (вундеркинд чудо-ребёнок)
- 23. Как называется недостаток витаминов в организме? (авитаминоз)
- 24. Без этого порошка киселя не сваришь (крахмал)
- 25. Сколько приемов пищи должно быть в течение дня? (не менее четырёх)

Лучше всего есть 4 раза в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Чем больше разрыв между ужином и завтраком, тем лучше ты выспишься, тем здоровее будешь. В сутки организму требуется: 60 граммов белков (мясо, яйца, молоко, рыба); 107 граммов жиров (сливочное и растительное масло); 400 граммов углеводов (хлеб, мед, овощи, фрукты, ягоды, крупы). Кроме них, ещё необходимы витамины и микроэлементы. Особенно велика потребность в витаминах у растущего организма. Мы получаем витамины из продуктов, особенно из свежих овощей и фруктов, но не только. Медики установили, что нам далеко не всегда достаточно тех витаминов, которые содержатся в обычных продуктах. Поэтому в 1930 году начался промышленный выпуск «витаминов» в таблетках.

26. Как вы думаете, что полезней организму: молоко или йогурт? (йогурт)

Стакан йогурта в день способствует укреплению иммунной системы, в результате человек реже болеет простудными заболеваниями.

27. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.

28. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

Настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов, или «гормонов радости». Это шоколад (особенно горький), сыр, мороженое, бананы, кофе, зелёные яблоки, виноград, орехи. Из ягод - черная смородина, клубника.

29. Верно ли, что ежегодно в России от тобакокурения погибает более 300 тыс. человек? (да)

В России курят более 60 процентов мужчин и около 25-30% женщин. В последние годы растет доля курящих среди молодежи и детей. Никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Как гласит пословица: «Лучше поздно, чем никогда». Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них.

(За каждый правильно названный ответ викторины команда получает по 2 балла).

Конкурс «Накорми друга»

Ведущий вызывает по 2 человека от каждой команды. Их задача - повязать друг другу слюнявчики, накормить друг друга йогуртом, вытирая лица. Игроки, справившиеся с заданием быстрее своих соперников, принесут команде 6 баллов.

Конкурс: «Дышите - не дышите»

Ведущий вызывает по 2 человека от каждой команды. Задача игроков - надуть по 3 воздушных шарика. Команды помогают своему игроку завязать шарики. Кто быстрее справится с заданием, тот принесет команде 6 баллов дополнительно.

Ведущий. Активный образ жизни - это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы. Это ещё и нормальные давление и обмен веществ. У человека с развитыми мышцами крепче становятся кости. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам литературы — т.е. у него повышается иммунитет.

«Иммунитет» в переводе с латинского означает «освобождение». Иммунитетом биологи называют способность организма защищать себя от инородного вторжения (вирусов, бактерий). Сегодня врачи все чаще говорят об ослабленном иммунитете, о том, что 60% населения нашей страны страдают от иммунного дефицита. Как вы думаете, можно ли управлять собственным иммунитетом? Иммунитетом управлять не только можно, но даже нужно. И не надо все сваливать на плохую экологию, каждый человек способен задействовать защитные свойства организма, хотя бы закаливаясь и занимаясь спортом.

Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше десяти часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, обычная ходьба.

Загадки о средствах гигиены

- 1. Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане (банный веник)
- 2. Висит, висит, болтается, всяк за него хватается (полотенце)
- 3. На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру и колени оттираю ничего не забываю (мочалка)
- 4. Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает (метла)
- 5. Дождик тёплый и густой. Этот дождик непростой он без туч, без облаков
- 6. целый день идти готов (душ)
- 7. Зубов много, а ничего не ест (расчёска)
- 8. Нежно пенясь, не ленясь, с нас смывает пыль и грязь (мыло)
- 9. Плещет тёплая волна в берега из чугуна. Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? (ванна)

(За каждый правильный ответ команды получают по 2 балла).

Викторина «Спортивная»

- 1. Назовите родину Олимпийских игр (Греция)
- 2. Кого не допускали на Игры? (женщин, рабов)
- 3. Символ Олимпийских игр? (факел)
- 4. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (золотая)
- 5. Какое наказание установлено за нарушение правил игры? (удаление с поля)
- 6. Как называется спортсмен, одержавший победу в соревнованиях? (чемпион)
- 7. Как называется молодой спортсмен? (юниор)
- 8. Назовите известный вид автоспорта (ралли)
- 9. Восхождение на горные вершины это (альпинизм)
- 10. Скоростной спуск на санях по подготовленным трассам это поло или бобслей? (бобслей)
- 11. Если боксер не встает в течение 10 секунд это нокаут или нокдаун? (нокаут)
- 12. В какой игре над площадкой натянута сетка? (в волейболе)
- 13. Толстые верёвки, используемые для лазания (канаты)
- 14. Какой вид единоборства, происходящий от японской системы самозащиты, переводится как «пустая рука»? (каратэ)
- 15. Приспособления для увеличения скорости пловца (ласты)
- 16. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой (рекорд)
- 17. Определённое место, с которого начинается соревнование (старт)

- 18. Назовите родину футбола (Англия)
- 19. Самая важная фигура в шахматах (король)
- 20. Национальные состязания на Чукотке (гонки на упряжках)
- 21. Существует ли женский футбол? (да)
- 22. Что на теле человека символизирует его силу? (мускулы)
- 23. Чем сбивают кегли? (шаром)
- 24. Как расшифровывается слово «самбо»? (самозащита без оружия)
- 25. Чем перекидываются игроки в бадминтоне? (воланом)
- 26. В какой игре мяч отбивают руками? (в волейболе)
- 27. Кто такой жокей? (наездник)
- 28. Как называется дистанция в лыжных гонках? (трасса)
- 29. В этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы шаг их был как можно длиннее и чаще (бег)
- 30. Эти спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты вперед-назад и в сторону (акробаты)

(Каждый верный ответ приносит командам по 2 балла).

Подведение итогов конкурсов, награждение команды-победителя.

С.В.Россинская

Библиотекарям и День милиции – праздник

//Новая библиотека.-2011.-№1.-С.40-43.

10 ноября в России отмечался День милиции. Возможно, в последний раз. Ибо в декабре 2010 года депутаты Госдумы будут обсуждать вопрос о переименовании милиции в полицию.

Переименование - это способ вернуть милиции доброе имя. Так, надо верить, и будет. И полицейских станут любить, как дядю Степу. И дети будут спрашивать, кто такой милиционер, когда родители прочтут им стихи Сергея Михалкова:

Кто с жезлом и с пистолетом

На посту зимой и летом?

Наш советский постовой...

Ведь недаром сторонится

Милицейского поста

И милиции боится

Тот, чья совесть не чиста.

Прочтут, потому что лучше Сергея Владимировича написать про тех, кто должен нас беречь, мог бы только автор новых отечественных гимнов. Если такого автора или новых дядей Степ не появится, не исключено, что подросшие дети затеют новое переименование - чтобы вернуть полиции доброе имя.

В любом случае, очень приятно, что люди в форме в стране есть, что они охраняют наш с вами покой. И у коллектива библиотеки «Фолиант» всегда есть возможность наладить с ближайшим опорным пунктом милиции партнерские отношения и пригласить к себе инспектора по делам несовершеннолетних, например, с целью проведения библиотечного урока о вреде курения.

На такие мероприятия организаторы внеклассной работы ближайших к библиотеке школ откликаются охотно, и классные часы с учащимися проходят в стенах библиотеки, что, конечно, очень хорошо и комфортно для всех трех учреждений 10 ноября 2010 года, скоординировав совместные действия с Мариной Евгеньевной Быковой, заместителем директора по внеклассной работе с\ш 81, и Марией Васильевной Гусевой, старшим инспектором по профилактике правонарушений и преступлений в 12 квартале Автозаводского

района г. Тольятти, в нашей библиотеке с привлечением молодых педагогов - психологов, выпускников ТГУ, были проведены три таких библиотечных урока.

ТАБАК - СИЛЬНЕЙШИЙ НАРКОТИК

(сценарий библиотечного урока сучащимися 5-8-х классов, опыт библиотеки «Фолиант» МУК ТБК)

Участники:



- cт **Foxit Reader.Ink** арший инспектор по профилактике правонарушений и преступлений (ОДН)
- выпускники ТГУ, стажирующиеся от Центра занятости в фонде «Развитие через образование»:

психолог (№1),

педагог-психолог (№2)

психолог-консультант,

заведующая библиотекой «Фолиант»

Читательская аудитория:

5 «а» с\ш 81(16 человек и кл. руководитель),

5 «в» с\ш 81 (25 чел., кл. руководитель),

8 «а» с\ш 81 (24 чел., кл. руководитель)

Всего: 65 человек (в 3 приема)

Реквизит:

плакат «Табак - сильнейший наркотик», документальный фильм-лекция «Несколько слов о табаке» (18 мин.), листовки, сувениры за участие в викторине.

<u> Цель урока:</u> формирование осознанного негативного отношения к курению.

Задачи:

- Дать информацию о составе ядовитого табачного дыма
- Выявить пагубность употребления табака на организм человека
- Ознакомить со ст. 2.6 Закона Самарской области от 1 ноября 2007 г. № 115-ГД «Об административных правонарушениях на территории Самарской области»
 - Отработка навыка принятия ответственного решения.

мозговой штурм

(выявление знаний участников)

Заведующая библиотекой:

- Ребята! Цель нашей встречи понять, что курение наносит большой вред здоровью, а, табак это сильнейший наркотик. Привыкнуть курить легко, а бросить очень трудно, так как появляется огромная зависимость от табака. Но выбор всегда остается за человеком. Давайте выясним. Какой смысл вкладывается в выражение «Здоровый образ жизни?»
 - Какие вещества относятся к психоактивным?
 - Почему одни люди курят, а другие не курят?

УЧИТЕСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ!

(ознакомление с новой информацией)

Психолог-консультант:

- Не хотелось бы читать нотации и вспоминать лошадь, которую убила капля никотина, но куда деваться: страна курит до одурения - курят мужчины, курят женщины, курят юноши, курят девушки. По российской статистике, не расстаются с сигаретой 65% мужчин и 1/3 женщин. Мало того, армия курильщиков начинает пополняться со школьной скамьи. Поданным городского центра профилактики, более 28% юношей 9-11 классов знают вкус сигареты, не

отстают и девушки, среди них 18% - курящих. Учеными Германии установлено: одна сигарета, выкуренная в течение дня, сокращает человеческую жизнь на 12 минут. Рак легких, ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт и другие тяжелые заболевания подстерегают заядлых курильщиков. Особенно от ядовитого дыма страдает организм несовершеннолетнего. Каждый четвертый курильщик умирает преждевременно. Именно поэтому надо вести здоровый образ жизни - заниматься спортом, правильно питаться, не употреблять спиртные напитки, не курить.

Инспектор ОДН:

- И вот, наконец, в России принят Федеральный закон «0 присоединении РФ к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по борьбе против табака». По этому закону для производителей сигарет вводится ряд ограничений и полный запрет на рекламу табачных изделий, на курение в общественных местах. На сегодняшний день в Законе Самарской области «Об административных правонарушениях на территории самарской области» от 1 ноября 2007 г...» в статье 2.6сказано следующее:

«Курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном (транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных для этого мест, влечет предупреждение или наложение административного штрафа».

На родителей учащихся, курящих в школе и на территории школы, инспектором ОДН будут составляться административные протоколы, а родители с детьми -приглашаться на комиссию по делам несовершеннолетних.

Педагог-психолог №1:

- Сейчас мы все вместе посмотрим фильм «Несколько слов о табаке», где встретимся с лектором Владимиром Георгиевичем Ждановым, человеком не курящим и не употребляющим спиртные напитки. Он - профессор физики Новосибирского Академгородка, председатель Всероссийской Ассоциации по борьбе за здоровый образ жизни. После фильма вас, ребята, ждет викторина, победители получат призы.

(просмотр фильма «Табак - сильнейший наркотик»)

ВИКТОРИНА ПО ФИЛЬМУ (на закрепление полученной информации)

Педагог-психолог №2:

- 1. Кто такой Владимир Георгиевич Жданов? (Профессор Новосибирского Академгородка, физик, председатель Всероссийской Ассоциации борьбы за здоровый и трезвый образ жизни).
- 2. Что произошло с курящим козленком и почему? (Козленок курил, прекратился его рост. Яды табачного дыма, попадая в кровь, убивают витамин A витамин роста и зрения).
- 3. Что вы знаете о составе табачного дыма? (В состав табачного дыма входит 196 ядовитых веществ: никотин, сероводород, канцерогенные вещества угарный газ, аммиак... 14 из них наркотики, поэтому и возникает зависимость от табака).
 - 4. Как называют ученые заядлых курильщиков? (Табачные наркоманы).
- 5. Что происходит при курении с сосудами курящего? (Спазмы сосудов, стенки становятся тонкими, хрупкими).
- 6. Сколько спазмов сосудов происходит у курильщиков в течение 8 лет? (Около 1 миллиона спазмов).
- 7. Почему происходят микроинсульты и микроинфаркты? (Сосуды раздуваются при спазмах, их стенки лопаются под давлением, происходит аневризма сосуда. Кровь попадает в мозг, происходит микроинсульт. Если кровь попадает в сердце, наступает микроинфаркт).

- 8. Что добавляют табачные компании в сигареты? (В 1 т табака добавляют 150 кг натурального меда, 90 кг сухофруктов, ароматизаторы и другие приятно пахнущие химикаты).
- 9. Что такое пассивное курение? (Человек, стоящий рядом с курильщиком, вдыхает табачный дым).
- 10. Почему ученые считают табак сильнейшим наркотиком? (в качестве примеров привести из фильма случаи появления сильной зависимости организма человека от табака, когда человек уже не может обходиться без этого «яда», организм требует «дозу»:
 - актер Павел Луспекаев умер в 51 год (ампутировали ноги),
 - вратарь Лев Яшин умер от табака,
- молодой парень из Сузунского района (ампутировали руки, ноги, но все равно просил каждый раз, очнувшись от наркоза: «Дайте закурить!»,
 - рождение умственно отсталых детей у курящих женщин.
- 11. Почему краснеют глаза у курильщиков? (В состав дыма входит аммиак, он попадает на влажную сетчатку глаза и образует нашатырный спирт, который жжет глаза; сосуды сетчатки глаз раздражаются, и глаза становятся красными).

(подведение итогов викторины, награждение победителей - активных участников)

ДИСКУССИОННЫЕ КАЧЕЛИ

(Отработка навыка принятия ответственного решения)

<u>Педагог-психолог N51:</u>

- Сейчас, ребята, я прочитаю несколько утверждений, а вы, пожалуйста, ответьте «да» или «нет», в зависимости от того, что вы думаете по их поводу:
 - Курение в общественных местах должно быть строго запрещено.
 - Тебе предложили закурить: закуришь или нет.
 - Учеников, которые курят, надо исключать из школы.

(Ответы детей, потом класс делится на две половины и обсуждаются вопросы: «Почему не курить хорошо» и «Почему курить - плохо». В итоге каждый учащийся должен ответить «да» или «нет» на утверждение: «Курение наносит вред здоровью», подсчитать количество ответов « за»)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- На классном часе написать отзыв о занятии в библиотеке
- Постараться убедить родителей и друзей, что табачный дым очень вреден и неприятен. (Pаздать памятку «Tабак cильнейший наркотик»)

С.В.Россинская

Спасибо – не курю! Опыт театрализации в библиотеке «Фолиант» МУК ТБК

//Новая библиотека.-2010.-№8.-С.42-48.

Около 330 тысяч человек в год умирают в России от болезней, вызванных курением. Между прочим, в ДТП погибают за тот же период около 35 тысяч. Так почему же о «войне на дорогах» мы говорим всерьез, а по поводу табака-убийцы больше шутим?

Курение сокращает жизнь человека на 10-12 лет. Кстати, подсчитано, что 50 миллионов российских курильщиков за год пропускают через свои легкие дым от 375 миллиардов сигарет! Скорость появления новых курильщиков в стране, как и рост объемов производства зелья, - самая высокая в мире!

Зачем лошади курят?

С детства мы знаем известную сентенцию: «1 грамм никотина убивает лошадь». Лошадям, конечно, не курить легче, чем людям: вегетарианская диета, работа не кабинетная, на свежем воздухе. А люди выкуривают в год 6 ООО ООО ООО ООО Сигарет! Не так уж и много. Как говорится, самим мало. Так еще и лошади - туда же!

В России курит 50% взрослого населения. Причем каждый четвертый курящий - это женщина. До 60% мальчиков и девочек «смолить» начинают с 8-10 лет. По курению среди подростков Россия занимает первое место. И при этом мы стали 155-й по счету страной мира, все-таки присоединившейся, правда, только в 2008 году, к Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака. Может, и бороться-то не с чем?

Проблемой курения среди подростков озабочены не только библиотекари, но и учителя, например, классный руководитель коррекционного 8 класса с\ш № 69 Алевтина Петровна Ларечнева. Школа находится рядом с библиотекой, и школьники частенько во время своих классных часов приходят к нам на экскурсии и библиотечные уроки. Для учащихся средних и старших классов мы готовим различные конкурсно-игровые и театрализованные программы. В этом году к Международному дню отказа от курения составили сценарий табак-шоу. Им можно пользоваться в готовом виде, а можно, например, взять для себя только викторины или шуточный гороскоп.

Мы поставили себе реальные цели - расширение и закрепление знаний о вредном воздействии курения на организм человека, формирование у школьников умения работать в коллективе, а в итоге - пропаганду здорового образа жизни. Написали плакаты, взяв за основу речены (мудрые высказывания, афоризмы) тольяттинского поэта Валентина Трунова:

- 1. Дверь в будущее человек уже с первых шагов открывает для себя сам, но потом делает все, чтобы снова ее закрыть.
- 2. Природа научила человека способности мыслить, но думать он должен научиться сам.
 - 3. Хороших дел у человечества намного больше, но плохие живучее.
 - 4. Каждый строит свою жизнь сам, но все дело в том, по какому проекту.

В качестве фона подобрали песни по теме: «Дым сигарет с ментолом», «Девочка, не кури», «Не курите, мальчики». Распределили роли (ведущей, Мефистофеля, Фауста, Патрика Рэйнольдса, доктора Болотова). Продумали необходимый реквизит: карнавальные костюмы черта и доктора Фауста, белый халат и шапочку для доктора Болотова, два шара, жевательную резинку; пучок сухой травы (пижмы, зверобоя, душицы), посыпанный табаком из папиросы для характерного запаха.

Придумали несколько туров с заданиями после каждого, заготовили достаточное количество поощрительных призов, класс поделили на две команды.

А по завершении табак-шоу рассказали о нашей ежегодной библиотечной акции «Спасибо, не курю!», пригласили ребят стать активистами библиотеки «Фолиант» и подключиться к акции. Сказали, что в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения, а цель акции - призвать горожан отказаться от этой вредной привычки. Мы, библиотекари, в этот день будем проводить профилактические беседы с «курилками» в самой библиотеке, а также предлагать обменять сигареты на номера городского журнала «Семейное чтение. Для тех, кто любит Россию».

Ребят попросим в этот день один час подежурить на остановках общественного транспорта в районе библиотеки с тем, чтобы предлагать курящим тольяттинцам обменять пачки сигарет на новые художественные книги, которые мы специально подготовим к этому дню. Завершится акция торжественным уничтожением сигарет, принятых от читателей и всех незнакомых людей, решившихся хотя бы на день отказаться от вредной привычки.

<u>Табак-шоу</u> «Спасибо, не курю!» (сценарий для 6-8 кл)

Тур 1. В объятьях табачного дыма

Перед началом шоу появляются два персонажа Гете - Мефистофель с пучком сухой травы и Фауст.

Мефистофель:

- Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый свет! Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

Фауст:

- Не надо. Забава для дураков. Ведущая:
- Об этой «несерьезной забаве» и пойдет наш сегодняшний разговор. Как вы думаете, доктор Фауст?

Фауст:

- Бороться есть с чем. Курение сокращает жизнь человека на 10-12 лет! Ведущая:
- Кстати, подсчитано, что 50 миллионов российских курильщиков за год пропускают через свои легкие дым от 375 миллиардов сигарет! Скорость появления новых курильщиков в стране, как и рост объемов производства зелья, самая высокая в мире! А ведь бросить курить никогда не поздно! Француженка Манон Дельфи «завязала» в возрасте 97 лет. И правильно сделала! Дело в том, что у Манон от заядлого курения обильно выросли усы и борода. А для девушки, которой Манон пребывала, это посторонняя помеха. Ну, какому мужчине интересна 100-летняя дама, да еще обросшая, как Робинзон Крузо?

Девочки, вы напрасно хихикаете. Буду весьма рада, если вам удастся выйти замуж. Но имейте в виду, что борода и усы у курящих женщин, научно доказано, растут гораздо быстрее, чем у некурящих. Очень часто молодые люди говорят: «Я абсолютно не против курящих девушек. Другое дело, что целоваться с курящей девчонкой не больно-то приятно».

Мефистофель:

- Ах, какие эгоисты! Они, видите ли, не против, а как целоваться, так пусть другие? Мужчины тоже заядлые хитрецы. У них от курения усы и борода растут даже быстрее, чем у женщин. Так они терпеливо бреются каждый день, лишь бы иметь право возмущаться женщинами, которые курят. Вот вы все куревом людей попрекаете, а откуда вообще возникло это поветрие - курить табак?

Фауст:

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. 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 от курения как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

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

- Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе. В XVII веке дошло до России, но активного распространения не получило потому, что юный царь Михаил Федорович запретил своим солдатам под страхом ссылки в Сибирь курить импортное зелье.

Царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, научился курить рано... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России европейские порядки, в

том числе и курение. Сам курил крепко и даже корзину везде с собой возил со всевозможными трубками. Царям все можно! Именно при Петре I в России появились первые табачные фабрики.

А женщинам курить запрещалось. Императрица Катерина, тем не менее, тайком от мужа табак нюхала и при этом громко чихала. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка. А теперь проведем викторину и проверим, что вы знаете о табаке.

Викторина «Наследство Жана Нико»

(За каждый правильный ответ - жетон. Выигрывает команда, набравшая большее количество жетонов. Ей присуждается очко.)

- 1. Родина табака:
- Южная Америка
- Южная Африка
- Южный полюс
- 2. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения. Они ее называли...
 - -папиросо
 - -сигаро
 - -самокрутка
 - 3. Кто обнаружил в табаке никотин?
 - -Жан-Жак Руссо
 - -Жан-Поль Бельмондо
 - -Жан Нико
 - 4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарство от...
 - насморка
 - мигрени простуды
 - 5. В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?
 - -в Испании
 - -в Италии
 - -в Бразилии
 - 6. Книга, написанная английским королем Яковом 1 в 1604 году, называется...
 - -«О вреде курения»
 - -«О пользе курения»
 - -«Об истории трубки»
 - 7. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века?
 - -курение
 - -нюханье
 - -жевание
 - 8. Кого называют «курильщиками поневоле»?
 - Тех, кто находится в обществе курящих
 - Тех, кого заставляют курить принудительно
 - Тех, кто курит в тюрьме.

(Команде, набравшей по итогам викторины большее количество жетонов, присуждается очко).

Задание 1 тура: каждой команде надуть самый большой шар. Чья команда быстрее это сделает, получает очко.

Тур 2. Этикет говорит «Нет!»

Ведущая:

- В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение - отдаленная 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.

Ребята! Продолжая тему, попробуйте сделать антирекламу курению.

Задание второго тура: каждой команде придумать четверостишия на заданные рифмы:

- 1. «зря нельзя бросай меняй»,
- 2. «вред бред-табак рак»,
- 3. «курить вредить береги-беги»,
- 4. «сигареты конфеты будешь не забудешь»

(Команды зачитывают свои антирекламы, идет подсчет жетонов. Команде-победителю засчитывается очко)

Тур 3. Курильщик - сам себе могильщик

Мефистофель:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

И с утвержденьем - «курение-яд!»

Это не просто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки,

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье»,

Что издается на радость ханже.

Вплоть до победы биться готов я,

Врач успокоил: «Недолго уже»

(Г. Космынин)

Ведущая:

- С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - школьная курилка, где они покуривают тайком от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на крутого парня без комплексов, которого ничего не волнует. Но знаете ли вы, к чему это приводит?

Американскую табачную компанию, которая выпускает сигареты «Кэмэл», «Уинстон» и «Салем» основал Рэйнольдс. У нас в гостях внук Рэйнольдса - Патрик!

Патрик Рэйнольдс:

-Мой дед жевал табак и умер от рака. Мой отец много курил и умер от эмфиземы легких. Моя мать, заядлая курильщица, умерла от болезни сердца...

Патрик Рэйнольдс:

- Я курил 10 лет, и у меня больные легкие. А теперь позвольте спросить: можно ли верить табачным компаниям, когда они говорят, что курение вам не вредит? У нас в гостях был Патрик Рэйнольдс!

В своей научной монографии «Панацея от всех страшных ран и болезней» средневековый итальянский ученый Бенедетто Стелла восхваляет чудесные свойства табака. Так от каких же болезней лечат табаком? Еще один наш гость - академик Борис Васильевич Болотов. Доктора Болотова называют украинским волшебником. Он и биолог, и физик, и выдающийся ученый-практик, открывший новое направление в развитии медицины будущего. Давайте спросим об этом у него.

Доктор Болотов:

- Целебная сила табака не больше чем миф. А вред от него большой! У молодых людей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхиту, создает опасность пневмонии, повышает вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую, эндокринную системы, органы пищеварения, дыхания... Список можно продолжать... Ведущая:
- Никотин содержится в томатах, баклажанах, цветной капусте, перце, чае и других продуктах. Почему же вреден только табак?

Доктор Болотов:

- Во-первых, в перечисленных продуктах содержание никотина ничтожно, а во-вторых, с табаком никотин поступает в организм в губительном сочетании с канцерогенными смолами и многими другими веществами.

Ведущая:

- Какие ядовитые вещества содержит табачный дым?

Доктор Болотов:

-Сенильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, ароматические углеводороды - канцерогены и другие.

Ведущая:

- Справедливо ли мнение, что употребление сигарет с фильтром делает курение безвредным?

Доктор Болотов:

- Нет, это не так. Фильтры задерживают максимум 20% содержащихся в дыме веществ.
- Говорят, курение может привести к безлихорадочному бронхиту. Что это такое? Доктор Болотов:
- В табачном дыме содержится аммиак. Он раздражает слизистые оболочки легких. Снижается, таким образом, их сопротивляемость к различным заболеваниям. В том числе к бронхиту, туберкулезу и раку.

Ведущая:

- В дневном «рационе» курильщика синильной кислоты в 40 раз меньше смертельной дозы. Так, выходит, нечего ее и опасаться?

Доктор Болотов:

- Нет. Хроническое отравление нервной системы этим ядом вызывает сбои в ее работе. Ведущая:
- Может ли длительное курение вызвать язву?

Доктор Болотов:

- Да, пищеварительная система тоже страдает. Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и 12-перстной кишки. Более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих. А еще я как медик запрещаю курить беременным женщинам. Это приводит к рождению слабого, с маленьким весом ребенка, повышается смертность и заболеваемость детей в первые годы жизни. Сегодня 48% женщин курят даже во время беременности. Россия тем самым продает импортерам свое население оптом.

Ведущая:

- Борис Васильевич, справедливо ли утверждение: «Курением вы губите не только себя, но и своих близких?»

Доктор Болотов:

- Да, справедливо. Вторичный дым, или пассивное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита.

Ведущая:

- Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: «Вот мой дедушка курил, как паровоз, и дожил до 80 лет, а дядя не курил и до 50 не дотянул». Так, может, они правы? Доктор Болотов:

- Это глупейший вид самовнушения! Возможно, если бы дедушка не курил, то дожил бы в здравии до 100 лет, а курящий дядя не дожил бы и до 30 лет. Курение увеличивает вероятность ранней смерти в десятки раз!

Ведущая:

- Ну, хоть какая-то польза от никотина есть?

Доктор Болотов:

- Да, его используют как инсектицид - вещество, убивающее вредных насекомых.

Ведущая:

- Ребята! А у вас есть сигареты? Если вы отдадите их мне, то продлите себе жизнь на много затяжек. А взамен получите жевательную резинку. Помогите своей команде выиграть!

(Идет обмен сигарет на жевательную резинку)

Задание третьего тура. Предлагаю от команды выбрать одного участника, который лучше станцует на собранных и рассыпанных мной сигаретах рок-н-рол, растерев зелье в порошок.

(Звучит музыка. Победитель в танце приносит команде очко).

Тур 4. Преступление и наказание

Ведущая:

- С табачным зельем жестокая борьба велась еще в давние времена. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик Восьмой издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы Первой курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами. Во второй- отрезанием носа или ушей.

А теперь вопросы нашим командам.

Викторина «Брось сигарету!»

- 1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?
 - медики
 - пожарные
 - церковь
- 2. При каком царе за курение табака «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?
 - при Петре 1
 - при Михаиле Федоровиче
 - при Алексее Михайловиче
 - 3. В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание.

Какое?

- тренировка на велотренажере
- бег на 1,5 км
- мытье полов в школе
- 4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии объявлены там «профессиями некурящих"?
 - учителей и медиков
 - пожарных и милиционеров
 - егерей и подводников

- 5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, т.к. скончались, выкурив...
 - 40 папирос
 - 50 папирос
 - 60 папирос

(Члены команды, ответившие первыми, приносят своей команде очко).

Ведущая:

- Курение - это не просто дурная привычка, это - психическое расстройство. Практически все борцы с этим злом сходятся в одном: нужен тотальный запрет на рекламу сигарет и курение в общественных местах. Еще одно действенное средство - повышение цены на курево. Нигде пачка сигарет не стоит так дешево, как у нас. Все эти способы уже доказали свою эффективность в большинстве развитых стран. Но Россия, видимо, как всегда, пойдет своим путем. Боязно только, что путь этот нарисуют табачники, которые нашли поистине золотое дно на неуправляемых российских просторах.

А теперь, пока жюри подводит итоги нашего табак-шоу, мы познакомим вас с гороскопом дурных привычек (зачитывает и раздает распечатанные листочки в соответствии со знаками зодиака).

Табачный дым и знаки Зодиака (гороскоп)

Козерог. Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курени.

Близнецы. Неугомонность, нетерпеливость натуры побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

Весы. Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям - для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

Овен. Желание выделиться и определенный снобизм заставляют вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет. Но ведь это не оправдание для того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

Телец. Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же, не стоит откладывать.

Рак. Вам кажется, что сигареты подбодрят и поддержат вас, но это обманчивое ощущение. Ведь табак - сильное средство подавления. Не лучше ли лишний раз найти повод посмеяться от души?

Лев. Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

Дева. Попытайтесь бросить курить! И вы увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

Скорпион. Ваша погибель-неуравновешенность характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

Стрелец. Возможно, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

Водолей. Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

Рыбы. Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в сторону без табачного дыма! (Итоги табак-шоу. Призы победившей команде, утешительные призы - другой)

Литература:

- 1. Алешина Г. Шевченко 0. Курильщик -сам себе могильщик/'/Сценарии и репертуар.-2006.-№8.-Стр.3-10.
- 2. Болотов В. В. Здоровье человека в нездоровом обществе. СПб, 2007.-704с.-(Сер. Жизнь по Болотову).

- 3. Графов Э. Зачем лошади курят!//ЛС-2008.-Ш31.-30 июля. -5 августа.- Стр.13.
- 4. Грушецкая Т. Мы дружим и поем без наркотиков живем// Сценарии школьных праздников.-М.: Шк. пресс.-2001.-Стр.112-126.
- 5. Капецкая Г.А. Серия игр «Азартная дюжина», посвященных пропаганде здорового образа жизни //Последний звонок. -2006.-№6. Стр. 6-7.
 - б.Никодимова Н. Смертельный гламур // ЛГ.-2008.-№-31- 30 июля -5 августа- Стр.13.
 - 7. Спасибо не курю!//Аргументы и Факты Самара.-2008.- № 23.

В.И. Чалик

СУД НАД НАРКОТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

//Игровая библиотека.-2011.-№2.-С.45.

ОБОРУДОВАНИЕ

Макеты лекарственных препаратов.

Изображения мака и конопли (можно использовать гербарий или фото, оформленное на гранях пирамиды, чтобы было видно с мест участников).

Судейский молоточек.

Таблички с надписями: «Секретарь суда», «Председатель суда», «Адвокаты», «Прокуроры», «Врач-нарколог», «Сотрудник правоохранительных органов».

Выставка книг и периодических изданий «Наркотические средства: за/против»

ПОДГОТОВКА

В отличие от традиционных сценариев «судов над наркотиками» участники игры не произносят заранее подготовленных слов (кроме текста Секретаря суда, являющихся стандартной частью самой процедуры судебного заседания). Все выступления участников готовятся самостоятельно в ходе игры (в период подготовки допускаются подсказки взрослых). Подростки, исполняя роли Адвокатов - защитников и Прокуроров - обвинителей, в ходе судебного заседания с помощью книг собирают доказательства виновности или невиновности подсудимых. Практика показывает, что усвоение подростками сложной информации достигает наибольшей эффективности тогда, когда широко используются не только интерактивные формы и методы работы, но и информационные технологии. В ходе судебного заседания в качестве видеодоказательств демонстрируется видеопрезентация «Наркотические средства: за / против»

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

- 1. Ведущий
- 2. Председатель суда
- 3. Секретарь суда
- 4. Прокуроры
- 5. Адвокаты
- 6. Врач-нарколог
- 7. Сотрудник правоохранительных органов

ВЕДУЩИЙ: Сегодня у нас необычная встреча — «Суд над наркотическими средствами». Порядок его проведения будет напоминать настоящее судебное заседание.

По закону о судопроизводстве в начале суда слово предоставляется участникам со стороны обвинения — Прокурорам, которые должны предоставить суду доказательства

виновности обвиняемого. Затем выступают участники защиты — Адвокаты, цель выступления которых доказать суду невиновность их подзащитного.

Следующими по порядку судебного заседания допрашиваются подсудимые и потерпевшие. При необходимости предоставляют слово эксперту. Допрашиваются свидетели. Далее идут прения сторон. И только после всего этого выносится решение суда о виновности или невиновности подсудимого.

В нашем заседании, как и на любом суде, присутствуют...

Председатель суда и Секретарь суда. (Ведущий, исполняющий роль судьи, надевает мантию или шапочку судьи, перед Секретарём ставится табличка «Секретарь суда».)

Обвиняемые — наркотические средства в виде лекарственных препаратов и растений;

Сторона защиты. (Перед ребятами, исполняющими роль Адвокатов, ставится табличка «Адвокаты».)

Сторона обвинения. (Перед ребятами, исполняющими роль Прокуроров, ставится табличка «Прокуроры».)

В судебном заседании участвуют свидетели и эксперты. (Представляет Врача-нарколога и Сотрудника правоохранительных органов. Перед ними ставятся соответствующие таблички.)

Прежде чем приступить к судебному заседанию, нам необходимо собрать доказательства виновности или невиновности подсудимых. Сотрудники библиотеки подготовили выставку книг «Наркотические средства: за / против», которая поможет собрать вам доказательства.

Очерёдность доказательств на судебном заседании по закону определяется стороной, представляющей доказательства суду. Мы будем придерживаться того же: каждая сторона сама решает очерёдность выступлений участников.

Выступления участников должны быть яркими, краткими. Не следует повторяться.

Доказательства можно зачитать. Не забудьте сделать закладку.

На расследование даётся 15 минут. Приступайте. Время пошло.

(Участники со стороны защиты и обвинения подходят к выставке книг и выполняют поиск «книжных доказательств».)

СЕКРЕТАРЬ СУДА: Суд идёт! Прошу встать!

(Все встают)

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СУДА: Прошу садиться. Судебное заседание объявляю открытым. Разбирательству подлежит дело по обвинению наркотических средств в совершении преступления против здоровья населения и общественной нравственности. Прошу Секретаря доложить о явке участников процесса.

СЕКРЕТАРЬ СУДА (поднимаясь с места): Подсудимые доставлены конвоем. (Устанавливает перед бутафорскими таблетками и изображениями мака и конопли табличку «Подсудимые».) Присутствуют: сторона обвинения и сторона защиты. В судебном заседании участвуют эксперты.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СУДА: Устанавливается личность подсудимого.

СЕКРЕТАРЬ СУДА: Справка из словаря: «"Narko" на древнегреческом означает "оцепенение", "усыпление", "онемение"».

В соответствии с законами Российской Федерации наркотические средства — это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включённые в Перечень наркотических средств, психотропных веществ, подлежащих контролю.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СУДА: Устанавливается порядок исследования доказательств. Первой представляет доказательства сторона обвинения.

(Прокуроры — участники со стороны обвинения — пересказывают, зачитывают найденные ими доказательства.)

Ваши доказательства приобщаются к делу. Слово предоставляется Адвокатам — участникам со стороны защиты.

(Адвокаты — участники со стороны защиты — знакомят суд с доказательствами, которые, с их точки зрения, оправдывают их подзащитных (медицинский наркоз, обезболивание при раке и т. п.).)

Ваши доказательства приобщаются к делу.

СЕКРЕТАРЬ СУДА: В ходе предварительного следствия были собраны видеодоказательства.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СУДА: Прошу представить видеодоказательства для просмотра.

(Показ слайд-фильма «Наркотические средства: за / против»)

Представление доказательств окончено. Желает ли кто из присутствующих дополнить судебное следствие?

Суд переходит к слушанию заключения экспертов.

(Выступления Врача-нарколога и Сотрудника правоохранительных органов.)

Прошу стороны задавать вопросы экспертам.

(Стороны обвинения и защиты задают вопросы.)

Суд переходит к выслушиванию судебных прений. Доказано ли, что подсудимый причастен к совершению преступления против здоровья населения и общественной нравственности? Прошу сторонам высказать своё мнение.

(Стороны обвинения и защиты высказывают своё мнение.)

По причине отсутствия профессионального судьи решение суда будут принимать все присутствующие. Приговор может быть только обвинительным или оправдательным. Следует обратить внимание, что оправдательный приговор постановляется в случаях, если: не установлен факт преступления и подсудимый непричастен к совершению преступления.

Итак, доказано ли, что подсудимый причастен к совершению преступления против жизни и здоровья человека? Прошу вынести решение.

(Как показывает практика, участники самостоятельно делают вывод о том, что только человека, употребляющего наркотики без врачебного предписания, а не вещества можно признать виновным в данном преступлении. В противном случае необходимо подвести участников к такому выводу.)

СЕКРЕТАРЬ СУДА: Суд идёт, прошу встать.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СУДА: Суд, в составе читателей и сотрудников библиотеки, установил виновность человека в использовании наркотических средств в преступлении против жизни, здоровья населения и общественной нравственности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Текст к слайд-фильму «Наркотические средства: за / против» (вещественное доказательство к судебному заседанию)

О Слайд 1 «Поле с маками». Как прекрасна наша Земля. Небо, горы, лес, поле... Маковое поле. О Слайд 2 «Мак».

Мак — один из самых популярных полевых цветов. Летом обочины и поля усыпаны его яркими головками.

О Слайд 3 «Мак крупным планом».

Когда распускаются тонкие, как папиросная бумага, лепестки мака и обнажаются чёрные сердцевины, можно смотреть на них как на чудо, чудо красоты.

О Слайд 4 «Разные виды маков».

На Земле известно около 200 разных видов маков: красных, жёлтых, белых, розовых... Мак павлиний, жёлтый мак, мак полярный на Чукотке, мак альпийский.

О Слайд 5 «Бублики, пироги».

Мак выращивают не только для красоты. Семена его используют при приготовлении различных блюд. Русская кухня славится своими печёными изделиями: бублики с маком,

пирожки с маком, рулет с маком... В старинных русских кулинарных книгах предлагается рецепт макового или конопляного молока.

О Слайд б «Операции: современная, трепанированные черепа ацтеков, трепанация XVIII в.».

Современная больница немыслима без операционной и хирургов, которые готовы прийти на помощь тем, кого невозможно вылечить одними лекарствами. Самые древние известные на Земле операции, проводимые на черепе, выполнялись каменными инструментами первобытным человеком. Первый древний трепанированный череп был описан Полем Брока в 1867 году. На этом черепе, добытом из мексиканской гробницы и принадлежавшем древнему ацтеку, имелось четырёхугольное прободение, произведённое четырьмя линейными надрезами.

На протяжении тысячелетий врачи оперировали без анестезии, что доводило пациента до бессознательного состояния, при этом некоторые умирали от боли и шока. Только с открытием анестезирующих веществ человек перестал ощущать боль и страдания.

О Слайд 7 «Лекарства».

Лекарства, содержащие наркотические вещества, назначенные врачом в небольших дозах, утоляют боль, лечат от бессонницы и снимают усталость. Такие лекарства прописывают людям с неизлечимыми онкологическими заболеваниями.

Лекарства-наркотики незаконно и без назначения врача принимают и другие больные — больные наркоманией.

О Слайд 8 «Репродукция картины В. Верещагина "Опиумоеды". 1867 г.».

На полотне Василия Верещагина «Опиумоеды» изображена группа оборванцев, накурившихся наркотика — опиума. Они в состоянии полной отрешённости от мира. Во время служебной поездки по Средней Азии художник неоднократно наблюдал курение опиума и видел, во что превращаются накурившиеся им люди. Это произведение живописи отражает чудовищное злодеяние против людей — продажу опиума и приучение к его курению.

О Слайд 9 «Фотография мозга».

На этой красочной «разъяснительной» открытке, которую выпустил Американский национальный институт по проблемам наркомании, фотосхема человеческого мозга, не заражённого наркотиками (слева), и мозг после употребления экстази (справа). Обратите внимание на пустоты и затемнения в коре головного мозга, именно так «работает» наркотик — он «взломщик» мозга, разрушающий такое необходимое для жизни вещество, как серотин.

О Слайд 10 «Труп».

Риск самоубийства при наркомании возрастает в 350 раз, общая смертность — в 30 раз. При злоупотреблении наркотиков жизнь исчисляется не просто её сокращением, а чётко определённой её продолжительностью от начала наркозависимости. Ставшему наркоманом, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, отмерено всего от 5 до 10 лет жизни.

О Слайд 11 «Руки в оковах».

Те из людей, которые хранят и распространяют наркотики, по российскому закону являются преступниками. В самом строгом уголовном законе России — Уголовном кодексе — прописаны все преступления, в том числе и связанные с наркотиками. К ним относятся:

незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, сбыт и пересылка наркотических средств;

склонение к употреблению наркотических средств;

незаконное выращивание запрещённых к возделыванию растений, которые содержат наркотические вещества;

хищение наркотических средств из больниц и аптек.

Со временем преступниками становятся и те из людей, которые принимают наркотики. Чтобы получить очередную дозу, они готовы пойти на всё: обмануть, украсть и даже убить. Чтобы максимум через сутки начать всё сначала.

О Слайд 12 «Одуванчик».

Люди, продающие наркотики, и люди, принимающие наркотики, забыли, что жизнь хрупка, как этот одуванчик, и её надо беречь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рекомендации к книжной выставке «Наркотические средства: за / против»

Выставка с общим названием разделена на две части: «За» и «Против». Количество выставленных книг и статей из периодических изданий определяют из расчёта количества участников игры. Все книги с закладками. Кроме того, учитывая «взрослый адрес» отдельных книг, на этапе «сбора доказательств» участникам игры может понадобиться помощь взрослых в выборе доказательств и их краткой формулировке.

В части «За» необходимо представить книги с информацией об использовании растении, содержащих наркотические вещества, в кулинарии (мучные изделия с маком, конопляное и маковое молоко), в декоративных целях (вышивка, дизайн сада), медицине (наркоз, обезболивающие и снотворные препараты), косметике и т. д.

В части «Против» — о наркомании и влиянии наркотических средств при их злоупотреблении на здоровье человека, об уголовной ответственности за преступления, связанные с наркотиками. При этом недопустима литература, в которой присутствуют названия и способы употребления наркотических средств.

КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ КНИГ И ПЕРИОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ

Сторона «За»

Анищенко, Л. В. Декоративные лекарственные растения в дизайне сада. — М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Дону: «МарТ», 2005. — С. 65.

Гоувернер, Т. Вышивка крестом. Райский сад своими руками. — М.: Контэнт, 1999. — С. 98—103.

Жизнь растений: в 6 т. Т. 5. Ч. 1. Цветковые растения / под ред. А. Л. Тахтаджяна. — М.: Просвещение, 1980. — С. 217, 279.

Ковалёв, В. М., Могильный, Н. П. Русская кухня: традиции и обычаи. — М.: Сов. Россия, 1990.

Скляревский, Л. Я., Губанов, И. А. Лекарственные растения в быту. — 2-е изд. — М.: Россельхозиздат, 1986. — С. 106.

Сторона «Против» (неполный перечень)

Золотницкий, Н. Ф. Цветы в легендах и преданиях. — Киев, 1994. — С. 175—195.

Уголовный кодекс Российской Федерации. — Любое изд. в последней ред. — Статьи 228—234.

Флоров, Н. Мозг наркомана — мишень для инфекции // Пока не поздно. — 2008. — № 15. — С. 3.

Флоров, Н. Сердце наркомана // Пока не поздно. — 2008. — № 9. — С. 2.

Шпаков, А. О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды: Справочник для родителей и детей. — СПб.: Зенит, 2000.

Я познаю мир: Основы безопасности жизнедеятельности: Детская энциклопедия / авт.сост. С. Н. Зигуненко. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. — С. 271.