МБУК «Центральная библиотека Алексеевского района»

Сектор по работе с юношеством



 методические рекомендации

Алексеевка, 2016

ББК 51.204.0

Ф 79

Ф 79

 Формула здоровья: Методические рекомендации./Сост. Шередека Г.И. – Центральная районная библиотека, сектор по работе с юношеством. — Алексеевка, 2016. – 22с.

**От составителя**

 *Проблема распространения наркомании в среде детей и подростков – одна из острейших проблем современного российского общества.*

 *Понимание того, что ребенок начал принимать наркотики, для любой семьи является почти катастрофой. Когда взрослый человек сталкивается с абсолютно незнакомой ему бедой, он бессознательно хочет найти предельно простое решение. В состоянии шока у него не хватает сил задумываться и действовать систематически. Родителям наших пациентов хочется найти что-то вроде волшебной палочки – какую-то очень большую, пусть даже противную «таблетку», дать ее сыну или дочери, чтобы в результате беда ушла сама собой и все стало как прежде.*

 *К сожалению, дело обстоит гораздо сложнее. Употребление наркотических веществ имеет отношение решительно ко всем свойствам характера юноши или девушки, ко всему тому, что мы называем личностью человека, его душой.*

 *Для того, чтобы помочь ребенку, необходимо понять, что с ним происходит. А для этого в первую очередь необходимо снять с родительских глаз «розовые очки». Нужно попытаться разобраться, какие ошибки совершила семья как целостный организм. Нужно понять, что необходимо изменить как в отношениях между родителями, так и в отношениях родителей к собственному ребенку.*

 *Для того чтобы спасти ребенка от наркотической бездны, нам, старшему поколению, нужно найти в себе силы и измениться самим, а это всегда очень непростая задача.*

 *Никогда не отчаивайтесь! Человек может преодолеть все, если сможет разобраться в сути происходящих событий.*

 *Данные методические рекомендации предназначены для библиотекарей, педагогов, работников Домов культуры и всем тем, кто заинтересован в формуле здоровья и хорошем будущем подрастающего поколения.*

**Основные направления**

**антинаркотической профилактики**

 Одно из направлений можно назвать ***запретительным.*** Этот механизм воздействия на молодежь реализуется через идею пропаганды опасности потребления наркотиков через систему морализирования по поводу того, что приобщение к наркотикам – это нарушение всевозможных существующих в обществе социально-нравственных, этических и других норм, либо через систему мер, связанную с запугиванием человека.

 Следующее направление можно назвать ***информационным****.* Детям и подросткам довольно много рассказывают о вреде наркотиков, о механизме действия их на организм человека, о последствиях употребления различных психо активных веществ (ПАВ). Но прежде чем

реализовать это направление нужно точно знать, какую информацию можно давать детям и подросткам о наркотических веществах, в какой форме и какое влияние на их сознание она окажет.

 Следующее направление –***это пропаганда здорового образа жизни****.* В ходе такой работы поощряется развитие альтернативных привычек (занятие спортом, активный досуг без табака и алкоголя, обоснованный и здоровый режим труда и питания).

 Следующее направление мы условно назвали ***личностно ориентированным.*** Механизм его реализации нацелен на то, чтобы, используя различные формы занятий, сформировать у человека навыки самостоятельного принятия решений, противостояния давлению группы, преодоления стрессовых, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а также проблем общения.

Сценарий

**« Нам жизнь один лишь раз дана»**

урок нравственности

 **Ведущий:**

 Всегда и во все времена пьянство являлось страшным социальным злом, бедствием, которое несло человечеству деградацию и распад.

 Теперь к этому злу добавилось еще одно бедствие, которое все сильнее и сильнее захлестывает не только зарубежные страны, но все больше и стремительнее распространяется по России – это наркомания. Наркомания в России приняла размеры эпидемии. В основе большинства психических заболеваний лежит наркомания. А токсикомания поражает самых маленьких 6-12 летних. Уже появились в разных странах мертвые городища, жители которых оказались порабощены наркотиками, уже стали привычными маленькие деревушки, чьи обитатели пребывают в беспробудном «кайфе» и медленно вымирают. В крупных западных городах появились районы, куда не заходят здоровые горожане. Там могут убить, чтобы снять ботинки или вытащить бумажник. Наркомания поражает молодых. При сегодняшних темпах ее распространения в скором будущем мы столкнемся с ситуацией, когда наркотизмом будет поражена большая часть молодого поколения, т.е. все потенциальное человечество.

 Это тревожные данные. Ведь речь идет о здоровье нации, о завтрашнем дне государства, его судьбе.

**Ведущий:**

 Но прежде чем говорить об этих страшных социальных явлениях, давайте посмотрим, откуда идут их корни.

 Ни одна из древних цивилизаций не была знакома с алкоголем. А после его открытия еще долгое время население полярных стран, туземцы Огненной Земли и аборигены Австралии не знали, что это такое.

 Слово «алкоголь» имеет арабское происхождение и в переводе означает «нечто эфирное».

 Еще в 8 веке арабы умели получать более крепкие напитки, чем вино, но арабские алхимики называли спирт «душой вина» и использовали его главным образом для медицинских целей.

 А в Европе в 12 веке было обнаружено присутствие спирта в вине, а в 14 веке уже налажена его дистилляция, т. е. получение спиртов из вина.

 У древних римлян и древних греков был даже культ вина. Они называли вино божественным даром, о нем складывали легенды, ему посвящались праздники, на которых царило веселье до самозабвения. Бахусу – богу вина у древних римлян – праздник Бахуса, Дионису – богу вина у древних греков – праздник Диониса. А вот у древних болгар не было культа вина, которое они узнали от Византии. Болгары использовали напиток медок, а позднее, вероятно, от славян, научились делать и пиво. Но Болгария одна из первых начала бороться за воздержание от употребления спиртных напитков.

**Ведущий:**

 Освоение техники человечеством создали предпосылки для широкого производства алкогольных напитков с более высокой концентрацией спирта из более дешевых начальных продуктов. Расширяется и потребность в этих напитках, вместе с этим появляется пьянство и алкоголизм.

 После сказанного сразу возникает вопрос: Каким образом человек оказывается в сетях алкоголизма?

 Причины самые разнообразные: это –

* глубоко укоренившиеся в быту традиции и обычаи в семье при всевозможных застольях;
* приобщение детей к алкоголю в семье пьющих родителей;
* психические причины для снятия психического напряжения (свойство алкоголя), после принятия человеком наркотиков кажется, что он освобождается от забот и тревог, улучшается самочувствие, снята усталость, но это мнимое чувство – привыкание и увеличение потребности;
* одиночество, усталость, отчужденность и много других причин;
* у подростков – любопытство, желание казаться взрослее, неподходящая компания, которая втягивает подростков, вовлекая в пьянство.

**Ведущий:**

 А теперь рассмотрим такое страшное социальное явление, как наркомания.

«Бич XX века» - такое определение дано наркомании в наши дни, но это явление уходит своими корнями в глубину веков.

 Наркотики были известны человечеству с глубокой древности. С незапамятных времен люди пытались найти средство, чтобы облегчить боль, а для этого использовали различные растения. Поэтому на протяжении длительного периода времени наркотики применялись главным образом для лечебных целей. Затем границы применения наркотических веществ раздвигаются. Слово «наркотик» имеет древнегреческое происхождение и в буквальном смысле означает – приводящий в состояние оцепенения, отупения, одурения. Наркотические вещества оказывают особое воздействие на психику человека, его разум. Поэтому от вида веществ, от его количества человек может быть доведен до различных состояний от простого оцепенения до мнимой смерти, и от частичного обезболивания до галлюцинаций. Но страшным оказывается то, что организм человека быстро привыкает к наркотикам и человек уже не может существовать без них. Кроме этого, организм требует каждый раз увеличения дозы вещества. Поэтому человеку, который пристрастился к наркотикам, бывает очень трудно самому оставить эту привычку, которая постепенно перерастает в страшную болезнь.

**Ведущий:**

 В XI – XII веках человечество знало 150 рецептов наркотических средств. Теперь их насчитывается более 1000 и эта цифра не конечная. Число наркотических средств с каждым годом растет. А, следовательно, и растет число наркоманов.

 Как ведет себя пьяный человек нам известно. Он становится социально опасным. Так же социально опасным человеком является и наркоман.

 А вот уже свидетельства из нашей жизни. Каждый день в газетах и журналах выходят статьи, которые еще раз доказывают, как деградирует общество, как прогрессирует, развивается алкоголизм и наркомания в наше беспокойное и нестабильное время.

Сценарий

**« Об этом молчать нельзя»**

час информации

**Ведущий.**

Добрый день, друзья! В рамках антинаркотического месячника «Знать, чтобы жить» мы подготовили для вас час информации под названием «Об этом молчать нельзя!».

 Нам предстоит очень важный разговор о страшных пороках человека – табаке, алкоголе, наркотиках. Их издревне называли похитителями здоровья и разума. Действительно, об этом молчать нельзя, нужно говорить и предупреждать об этой страшной опасности, которая подстерегает нас на каждом шагу. Немного оступился и вот оно, само к тебе идет, облегчает душу. Но это самообман.

 Ведь никто в юности не задумывается об отдаленных последствиях нездорового образа жизни?

Может быть это десятилетний мальчуган, который из желания казаться взрослым выкуривает первую сигарету? Или те студентки-первокурсницы, весело обсуждающие новости, держа в руках баночки с пивом? И уж конечно не тот, кто впервые загоняет под кожу иглу, стремясь попасть на скорый поезд удовольствия. Я уверена, что вы не раз слышали от взрослых предупреждения и запреты. И… конечно поступали наоборот, убеждая себя примерно следующим: «Я – взрослый! Мне всё можно!»

Когда видишь курящего человека, вспоминается школьный курс химии: синильная кислота, сероводород, никотин, угарный газ, мышьяк – все эти ядовитые вещества содержит табачный дым.

Молодые люди, распивающие спиртные напитки, вызывают тревогу за их будущих детей.

А наркозависимый человек, по сути, робот с ограниченным алгоритмом действий: найти деньги – купить наркотик – употребить наркотик – найти деньги…

Проблема наркомании становится с каждым годом все больше и больше. Кажется, употребление наркотиков носит характер моды. Какая-то неведомая сила тянет человека следовать моде – и в одежде, и в поведении, и в идеологических симпатиях. Молодым свойственно преобладание физиологических потребностей над эмоционально – волевым контролем собственного поведения – и это возможно одна из причин наркомании.

Это мнение стороннего человека. А сейчас давайте послушаем, что скажет работник МУЗ «Алексеевской Центральной Районной больницы» Елена Ивановна Демьяненко. Пожалуйста, вам слово.

*(Выступление медицинского работника).*

 Спасибо, Елена Ивановна.

**Ведущий:** Друзья, прослушайте немного цифр:

* курение сокращает жизнь человека на 10 – 12 лет;
* спиртное укорачивает жизнь на 15 – 20 лет;
* наркоманы редко доживают до 30 лет – столько жили пещерные

люди…

Помимо страшного вреда здоровью, употребление алкоголя и наркотиков подростками опасно ещё и тем, что оно часто ведет к правонарушениям. В состоянии замутнённого сознания устраняются сдерживающие факторы, и именно пьяными совершаются большинство особо жестоких и безобразных преступлений.

Для более детального разговора на сцену приглашается инспектор группы ПДН Светлана Марленовна Аргвлиани. Пожалуйста, вам слово.

*(Выступление инспектора по делам несовершеннолетних).*

 Спасибо, Светлана Марленовна.

**Ведущий:**

Естественными свойствами молодости являются оптимизм, энергия, энтузиазм, интерес к жизни. Но, бывают стрессы и проблемы, и тогда многим кажется, что сигареты подбодрят и поддержат, алкоголь сделает бесстрашным, а наркотики подарят яркие впечатления. Это обманчивое ощущение. Табак – сильное средство подавления, алкоголь парализует мозг, а наркотики превращают людей в рабов.

Друзья, для вас мы подготовили книжную выставку «Отведем беду!», позже вы можете подойти и ознакомиться с литературой.

**Ведущий:**

Народная мудрость гласит, что здоровье – главное богатство человека. Здоровье – это то, что не купишь ни за какие деньги.

Потерять его очень легко, а вернуть невозможно.

Друзья, для вас мы подготовили небольшую спортивно-информационную викторину **«О спорте»**

Пожалуйста, поднимайте руки, если знаете ответ. За правильный ответ вы получите небольшой сувенир.

Итак, внимание первый вопрос:

1. **Какой фрукт способствовал появлению всем нам знакомой игры бадминтон?**

**Ответ: Яблоко.**

В древней Японии ребятишки втыкали в небольшое, крепкое яблоко гусиные перья и, размахивая небольшими самодельными деревянными ракетками, перебрасывали яблоко друг другу. Сначала эта игра была широко распространена в странах Азии. А затем распространилась по всей Европе.

**2. А кто скажет, почему коньки так называются?**

 **Ответ: Первые металлические коньки появились в 16 веке, носок у таких коньков был загнут и напоминал конскую голову. Отсюда произошло и название.**

**3. Назовите вид спорта, который в переводе со старофранцузского языка означает «пастуший посох с крюком».**

**Ответ Хоккей**.

**4. Послушайте легенду. Она гласит.**

Поспорил Геракл со своими братьями, кто быстрее бегает. Отыскал Геракл ровную дорожку и измерил её. В ней оказалось ровно 600 его ступней. С той поры эта площадка в Древней Греции стала местом проведения спортивных состязаний. А 600 ступней стали единицей измерения длинны, и эта мера в те времена называлась «стадией». Скажите, как с той поры называется спортивное сооружение для проведения соревнований или спортивных занятий?

**Ответ: Стадион**

**5. « Младший брат альпинизма» - так спортсмены называют свой вид**

**спорта. А как он называется по – настоящему?**

**Ответ. Скалолазание**.

**6. Как называется вид водного спорта, название которого в переводе с**

**английского означает «скольжение по волнам»?**

**Ответ: Сёрфинг**

Сёрфинг – вид водного спорта, соревнования которого проводятся на скорость, дальность, продолжительность продвижения, стоя на доске без креплений под большими волнами. Доска сделана из пробки или пенопласта. Распространён этот спорт в основном там, где есть моря и океаны.

**7. В каком виде спорта форма тренировочного занятия с воображаемым противником называется «бой с тенью»?**

**Ответ: Бокс**

**8.**  Все вы, наверное, знаете, что такое батут? Это спортивный снаряд,

который представляет собой натянутую сетку или надувной матрац, на котором тренируются акробаты, гимнасты, прыгуны в воду. Проводятся даже спортивные состязания по прыжкам на батуте.

**Вопрос: А кто скажет, что означает слово «батут» в переводе с итальянского языка?**

**Ответ: Слово «батут» в переводе с итальянского означает «удар»**

**9. Как называется спортивная площадка для игры в хоккей?**

**Ответ: Каток**

10.«Суровый бой ведёт…. Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей!»

**Вопрос: Скажите, как называется хоккейная команда в этой спортивной песне?**

**Ответ: «Ледовая дружина»**

11. Кулачные бои существовали как спортивное единоборство более 5000

лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои также входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

**Вопрос: А какой современный вид спорта развился из кулачного боя?**

**Ответ: Бокс.**

Молодцы! Видите, как много интересного можно узнать о спорте из книг.

Используйте свою энергию, чтобы найти пути борьбы с неприятностями и усталостью! Занимайтесь спортом, дружите с книгой и тогда вы достигните самых высоких вершин в жизни. Всем удачи и спасибо за внимание! До новых встреч!

 **Тест «Кто я?»**

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли тебе заводить друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
6. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
7. Способен ли ты на грубые шутки?
8. Много ли у тебя близких друзей?
9. Свою маму ты считаешь близким другом?
10. Раздражают ли тебя родители?
11. Ты всегда уверен в себе?
12. Бывает, что ты злишься на всех?
13. Можешь ли ты ударить человека?
14. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
15. Часто ли ты ругаешься?
16. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
17. Часто ли тебе кажется, что ты хуже других?
18. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?
19. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за своего внешнего вида?

Ключ:

за ответ **да** – 3 балла, кроме вопроса № 4,5,7,10,12,13,15,16,17,19

за ответ **нет** – 1 балл.

**5 до 20 баллов** – вы характеризуетесь замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытываете трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходите в мир фантазий и грез.

**20 до 35 баллов** – вы отличаетесь всегда хорошим настроением, имеете высокий тонус, энергичны, активны,проявляете стремление быть лидером, неустойчивы в интересах, неразборчивы в знакомствах, оптимист, но раздражительны.

**35 и выше баллов** – вы проявляете повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, стараетесь показать себя в лучшем свете, непостоянны и ненадежны.

**Список литературы**

1. Амелицкий, В.Е. Эти коварные малые дозы./ В.Е.Амелицкий. – Калининградское книжное изд-во, 1985. – 29 с.
2. Авдеев, Д.О. О наркомании и наркоманах./Д.О.Авдеев// Воспитание школьников. 1999. – №4. – с. 47-48
3. Буянов,М.И. Размышление о наркомании /М.И.Буянов. - М.: Просвещение, 1990. - 90 с.
4. Братилова, Т.И. В семье наркозависимый. Что делать? /Т.И.Братилова, О.П.Починюк. – Ростов- н/Д.:Изд. 2-е, 2006. - 224 с.
5. Гришина, С. Жизнь и смерть – на конце иглы: профилактика наркомании. /С.Гришина/ Библиотека. - 1999. - №10. - с.21-22.
6. Гузиков, Б.М. Что губит нас...: о проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурения/Б.М.Гузиков, А.А. Мейроян. - Л.: Лениздат, 1990. - 208 с.
7. Данилин,А. Как спасти детей от наркотиков/ А.Данилин, И.Данилина. - М.: Центрполиграф, 2001. - 348 с.
8. Джонсон, В. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться /В.Джонсон – М.: институт общ. наук, 2002. - 128 с.
9. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: Учеб.пос. /Д.Д.Еникеева. - М.: ACADEMA, 2001. - 144 с.
10. Иванова, Е.Б. Как помочь наркоману. - Спб.: «Невский Диалект», 2001. - 144 с.
11. Колесов, Д.В. Антинаркотическое воспитание: Учеб. пос./Д.В.Колесов. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2003. - 224 с.
12. Левин, Б.М. Наркомания и наркоманы: кн. для учителя. /б.М.Левин. - 1991. - 160 с.
13. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: Пособие для педагогов и родителей./Под общ. ред.проф. А.Н.гаранского. - М.: Изд-во ВЛАДОС\_ПРЕСС, 2003.- 352 с.
14. Рожков, М.И. Профилактика наркомании у подростков: Учебн.мет.пособие. /М.И.Рожков. - М.: Гуман.изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 144 с.
15. Сердюкова, Н.Б. Наркотики и наркомания./Н.Б.Сердюкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 256 с.

**Содержание**

От составителя……………………………………. …………5

Основные направления антинаркотической профилактики………………………………………………...7

Сценарий « Нам жизнь один лишь раз дана»………………8

Сценарий «Об этом молчать нельзя»……………………...12

Тест «Кто я»...…………………………….............................19

Список литературы………………………………………...21

**Формула здоровья**

***методические рекомендации***

Составитель Шередека Г.И.

Компьютерный набор Шередека Г.И.

Тираж 25 экз.

Алексеевская центральная районная библиотека

309850 г. Алексеевка, пл. Никольская, 5

тел. 3-23-74