



Рис. «Глазами детей о вреде наркомании»

Книжки
о проблеме наркомании,
алкоголизма и
табакокурения.

Распространение наркомании, табакокурения и алкоголизма в нашей стране за последние годы приняло катастрофические размеры и считается социальным бедствием, ведущим к разрушению генофонда страны. Очень важно с самого раннего детства через привитие соответствующих знаний формировать гигиеническую культуру, культуру здоровья.

Цель рекомендательного списка - предупредить формирование у детей вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических средств.

Рекомендательный список предназначен для педагогов, подростков и их родителей интересующихся этой проблемой.



5 «Библиотечка газеты «Народный доктор» Толока : «Домашняя энциклопедия здоровья» , - №4, - 2004 .



Алкоголизм? Народные методы профилактики и лечения

51,1 (2) Собириология. Наука об отрезвлении общества. /Под. Ред. Проф. А.Н.Маюрова. – Н.Новгород: Гладкова О.В., 2011 – 503 с.



В монографии показаны проблемы наркотизма, сложившиеся в современном обществе. Детально раскрываются особенности науки собриологии – науки о путях отрезвления человека и общества. Широко представлена история трезвости в разных странах мира. Раскрыты законы и закономерности собриологии. Показан межведомственный характер решения алкогольно-табачно-наркотической проблемы. Рассмотрены причины, факторы и поводы в алкоголизации и наркотизации любого общества. Утверждается преимущество трезвого образа жизни во всех его аспектах.

Монография предназначена для собриологов, педагогов, психологов, психиатров, политологов, экономистов, валеологов, ювенологов, социологов, наркологов, превентологов, социальных работников, политиков - т.е. в первую очередь тех, кто занимается вопросами профилактики профессионально. Книга также представляет интерес для представителей общественности и всех тех, кто не равнодушен к проблемам наркотизма и видит решение проблемы в формировании трезвого образа жизни отдельной личности и общества в целом.

51.2 Асадуллин Ф.М. Честно о наркотиках. Или о том. Как уберечь ребенка. – Уфа, 2008,-78с.



Книга посвящена проблеме наркомании и предназначена, в первую очередь, тем родителям, дети которых переживают подростковый и юношеский период. В книге представлены, главным образом, советы и рекомендации по профилактике наркомании среди молодежи. Отдельная глава посвящена деятельности Республиканской общественной организации «Город без наркотиков», которая вот уже несколько лет поднимает эти вопросы в обществе.

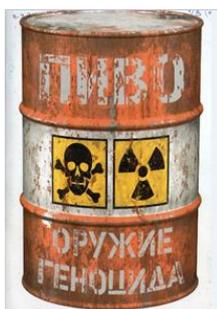
51.1(2)5 Здоровый образ жизни – залог здоровья. /Составитель профессор Мурзакаев Ф.Г. - Уфа: Баш.кн.изд., 1987, -280с.



В популярной форме рассмотрена проблема формирования у населения здорового образа жизни; взаимоотношения человека с окружающей средой, соблюдение рациональных режимов труда и отдыха, основные принципы сбалансированного питания и т.д.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

51.204 Оружие геноцида. /межрегиональная общественная организация «Молодежь Абзелила». – Уфа: ГУП Типография Аппарата Правительства РБ, 2010. -68 с.,рис.,таб., схем.



Авторы преследовали цель показать правду о самых очевидных вредоносных вещах, о которых людям надо знать в первую очередь. Основными средствами геноцида являются алкоголь, табак и другие наркотики.

Работа будет полезна самому широкому кругу читателей: в первую очередь всем преподавателям средних и высших учебных заведений, школьникам, студентам, а также специалистам всех видов и уровней государственной службы.

51.230 Исмуков Н.Н. Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости – М., ФАИР - ПРЕСС, 2001.- 384с.:ил. (Популярная медицина)



В книге изложена программа известного врача Н.Н.Исмукова, который разработал методику по предотвращению, лечению наркотической зависимости, а также по реабилитации, в период которой восстанавливаются защитные функции организма и происходит формирование противодействия наркотическим веществам. Это издание призвано помочь подросткам и их родителям выработать негативное отношение к наркотикам.

53.5 Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М., Мир, 1997. – 368с.,ил.



Книга американских авторов - универсальное, прекрасно составленное руководство, посвященное здоровому образу жизни. В США используется как учебник для колледжей. Авторы рассматривают основные человеческие проблемы - секс, беременность, роды, болезни, психическое здоровье, правильное питание - и показывают пути их рационального решения. **Особое внимание уделено вопросам алкоголизма, курения и наркомании.** Изложение подчинено идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого - в его собственных руках. Для школьников старших классов, студентов, педагогов и медицинских работников.

53.58 Вернон Джонсон Как заставить наркомана или алкоголика лечиться, - М., Институт общегуманитарных исследований, В.Секачев, 2002,- 128с.



Книга Вернона Джонсона "Как заставить наркомана или алкоголика лечиться" описывает метод, который является важным инструментом в лечении опасного и смертельного заболевания, которое называется "химическая зависимость". Этот термин включает себя алкоголизм и другие виды наркомании.

56.14 Кэрл Фалковски. Опасные наркотики – М.: Издательство: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002 – 256с.



Удобное справочное руководство для родителей и специалистов. Здесь приводятся последние данные о новейших наркотиках, от которых страдает общество, и о тех, кто ими злоупотребляет.

67.408 Эльдар Гумбат оглы Гасанов Борьба с наркотической преступностью: международный и сравнительно-правовой аспекты. – М., Учебно – консультативный центр «ЮрИнфоР», 2008. – 208с.



Книга посвящена международному и сравнительно-правовому аспектам борьбы с наркотической преступностью. В ней с позиции общей теории права охарактеризована система международно-правовых норм противодействия наркотизму и осуществлена их классификация; раскрыто содержание норм, предусмотренных в Единой конвенции ООН 1961 г. о наркотических средствах с поправками, Конвенции ООН 1971 г. о психотропных веществах и Конвенции ООН 1988 г. о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.

74.200 Колесов Д. В. Не допустить беды (о сущности и профилактике наркомании и токсикомании) - М., Педагогика, 1988, - 160с. – (Педагогика – родителям)



Автор исследует причины и условия возникновения наркомании, ошибки в воспитании, которые могут привести подростка к трагедии.

74.200 Маюров А.Н. - Антиалкогольное воспитание: Пособие для учителя.- М., Просвещение - 1987г.- 189с



Книга посвящена вопросам антиалкогольного воспитания школьников. Автор рассматривает особенности антиалкогольной работы в учебном процессе и во внешкольной работе, подчеркивает необходимость объединения усилий школы, семьи и общественности для достижения положительных результатов в этой работе.

74.200 Ягодинская В.Н. Уберечь от дурмана (книга для учителя) – М., Просвещение, 1989 г., 96 стр. с ил.



Отвести беду, убедить подростков в том, что наркомания и токсикомания несовместимы с моралью, образом жизни, подорвать корни этих опасных социальных явлений – такова цель книги. Книга адресована учителям, родителям.

74.200 «Работающие программы». Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, - М., 2005,- 60с.



Цель издания серии – ознакомить специалистов с реально работающими программами по профилактике аддиктивного поведения, распространения ВИЧ – инфекции и СПИДа. При подборе программ и проектов, созданных авторами из разных регионов России, составители серии исходили из принципов эффективности и возможности тиражирования. Предлагаемая и все последующие брошюры серии предназначены для специалистов различного профиля: медицинских работников, психологов, педагогов, социальных работников.

74.200.53 Куликова Л.Н. Воспитать себя: Кн. Для учащихся. – М., просвещение, 1991. – 143 с.



Эта книга расскажет тебе о том, что человек в значительной мере собственное произведение - он сам **воспитывает себя** в соответствии со своей целью. Книга даст необходимые начальные знания, советы.

74.200.54 Углов Ф. Г. Береги здоровье и честь смолоду. - М., Педагогика, 1988. – 144 с.: ил.(Б-ка Детской энциклопедии «Ученые—школьнику»)



В книге известного советского ученого, академика АМН СССР Ф. Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека. Школьники узнают о том, как укреплять здоровье, избегать вредных привычек. Для старшекласников.

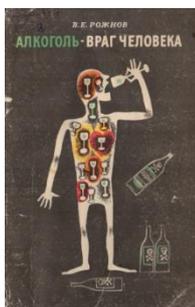
74.5 Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программ /Под науч. Ред. Л.М.Шипицыной.



В книге освещено современное состояние практической работы по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Приведены примеры отдельных профилактических программ, направленных на разные адресные группы: несовершеннолетних различных возрастных периодов, специалистов, родителей. Основные вопросы подготовки молодежных лидеров в проведении профилактической работы с подростками.

Издание предназначено для специалистов, работающих в области профилактики наркомании, учителей, родителей.

87.7 Рожнов В.Е. Алкоголь – враг человека. – М., Медицина, 1972, - 72с.



В брошюре рассказывается о тяжелых последствиях алкоголизма, о том как он губительно действует на человека, на его здоровье, психику, трудоспособность, на его моральный облик.

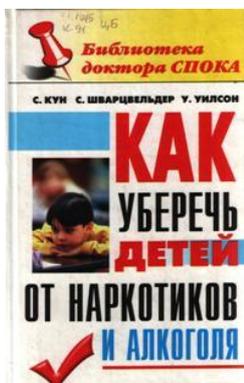
Автор вскрывает причины пьянства, рассказывает о той постоянной, повседневной борьбе, которую ведет с ним наше общество.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

88.8 Кун С., Шварцельдер С., Уилсон У. Как уберечь детей от наркотиков и алкоголя.

/ Пер с

англ. А.П. Пономаревой. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 192 с. – (Библиотека доктора Спока)



Наркотики – проблема, которая может прийти в каждую семью. Соблазн особенно велик для детей, и ошибки могут стоить им слишком дорого.

Алкоголь, никотин, опиаты, стероиды, галлюциногены – всего лишь небольшой перечень тех соблазнов, которые подстерегают неокрепшие души. Книга «Как уберечь детей от наркотиков и алкоголя» С. Кун; С. Шварцельдер; У. Уилсон, необходима родителям, учителям и врачам-

профессионалам. Прочитав эту книгу, вы поймете: как вести диалог с вашими детьми, как сделать так, чтобы они не считали вас «отставшими от

жизни», как привести ваших детей к сознательному выбору свободы от наркотиков. Вы получите надежный инструмент воздействия на ребенка,

подростка, юношу, который гораздо сильнее запретительных мер и принудительного лечения.

Журнал «Читаем, учимся, играем»

2003

ГАЙВОРОВСКАЯ Т.А. Наркотики – мой ад: Материал для беседы. - №10

МОРГУНОВА И.Е. История наркотических препаратов: Материалы для беседы. - №10

2004

БУДАРИНА В.А. Слушается дело о сигарете: Спектакль о вреде курения. -№7

ГРЕЗЕ В. Не отнимай у себя завтра: Сценарий мероприятия об опасности наркотической зависимости. - №8

ЖУРНИСТ Л.А., ЛОБАНОВА Н.С. Протест против курения: Сценарий мероприятия, - № 8

2005

ЗАЙЧИКОВА Ю.В. Что же будет со всеми нами? Сценарий, посвященный проблеме наркомании и ее страшным последствиям. - № 1

ПИЛЬНИКОВА Л.П. Сказка про доктора Айболита: Сценарий пьесы о вредных привычках. - № 3

2006

ВАТРУШКИНА Н.И. Жизнь без сигарет: Сценарий о вреде курения, - №3

ВИНОКУРОВА В.Н. Посмотрите правде в глаза: Вечер, посвященный проблеме наркомании. - №12

ЛЯДОВА И.А. Осторожно! Наркомания! Устный журнал, посвященный проблемам наркотической зависимости и СПИДа. - №11

СОРОКИНА О.И. Пожизненный плен: Занятие, посвященное опасности наркотической зависимости. - №10

ТЮКПИЕКОВА Л.И. Ты должен жить! Классный час об опасности наркотической зависимости. - № 4

2007

БАЛТАБАЕВА Е.А. выбери жизнь: Беседа, посвященная проблеме СПИДа. - № 4

ГАВРИНА М.В. Тайна эликсира молодости: Вечер, посвященный здоровому образу жизни. - № 6

ГОЛУБКОВА Н.А. Искушение любопытством: Классный час о вреде наркотиков, курения, алкоголизма. - № 11

ЖЕЛЕЗНЯКОВА Н.В. Суд над наркоманией: урок посвященный теме наркомании. - №10

КОСТИК А.А. Пивной фронт. За кем победа?: Материалы для проведения классного часа. - № 7

СИДОРОВА Н.П. На краю пропасти: Материал для подготовки уроков, посвященных теме наркомании. - № 6

2008

ИСАКОВА Г.Б. Умей сказать: нет!: Классный час. - № 9

ЛЫТКИНА Т.М. Бег по кругу: Классный час, посвященный проблеме наркотической зависимости. - № 5

ТАТАРИНОВА Е.А. Не курю!: Классный час о вреде курения.- № 12

2009

ГУРЬЕВА Г.Т. Нет – табаку, алкоголю, наркотикам? Мероприятие о вреде пагубных привычек. - № 1

РУССКИХ О.Н. Курить - не модно: Классный час, направленный на профилактику курения. - № 6

2010

ВИРАХОВСКАЯ Т.И. Наркотик – знак беды: Познавательная викторина, направленная на борьбу с наркоманией. - №7

ЖЕЛЕЗНЯКОВА Н.В. Алкоголь – коварный враг: Классный час, рассказывающий о вреде спиртных напитков, - № 7

2011

НИКИТИНА Л.Н. Без вредных привычек: Урок, направленный на формирование у детей культуры здоровья и активного образа жизни, - № 10

ОРЛОВА А.Л. Умей сказать «нет!»: Мероприятия по профилактике наркомании, - № 10

ЧЕРНОУСОВА Е.Г. Зловещая тень над миром: Внеклассное мероприятие, рассказывающее о профилактике СПИДа. - № 4

СЦЕНАРИИ

Агитбригада «Нет наркотикам!»

Ход мероприятия

Учащиеся 8-10-х классов собраны в актовом зале. Сцена украшена плакатами, призывающими к здоровому образу жизни и против курения.

Ведущий: В нашем городе увлечение молодежи наркотиками приняло угрожающие размеры. Мы не хотим мириться со злом и пассивно смотреть, как умирают наши сверстники. Мы решили бороться своими методами. Наш девиз: «В 21 век - без пороков!».

Участники агитбригады в белых (Б) и черных (Ч) масках по очереди выбегают из-за кулис с разных сторон.

Б-1 : Друзья! Наш мир захватили наркотики!

Ч-1 : Как это здорово! Весь мир погружен в кайф!

Б-1 : А после кайфа смерть? Ты знаешь, как бледна и вся в мурашках приходит смерть в свой страшный час без приглашенья, без доклада?

Ч-2: Жить в обществе и не отведать «косячок-с» просто даже неприлично! И невежливо! Ведь Вас угощают с «чистыми» намерениями. И, если Вам понравится, удовольствие можно повторить другой раз.

Б-3 : А если травка покажется слишком слабенькой? Что ж тогда?

Ч-3 : А тогда мы, заботливые друганы, поможем перейти на что-нибудь более крутое! Да еще проконсультируем: что? где? когда? почему?

Б-1 : Но есть и обратная сторона медали: наступают боль, ужас, тьма.

Ч-1 : Какая тьма? Какая боль? О чем вы? Все происходит легко и просто, совсем как в сказке! Смотрите!!!

В глубине сцены высвечивается цветок, под воздействием луча в нем начинает биться «сердце». Цветок раскрывается, и из него выходит Дюймовочка. Звучит фонограмма песни Атоса из кинофильма «Три мушкетера».

Родилось милое дитя,

Надежды мамы приумножив.

И мама, к Богу обратясь,

Молила, что б был огорожен

Ее ребенок от беды,

От нищеты, тюрьмы, порока,

От наркотической иглы

И смерти, выпавшей до срока.

Есть в нашей сказке старый пруд,

Там лилии цветут, там лилии цветут, цветут...

На сцену выбегают участники в белых и черных масках.

Б-2 (берет Дюймовочку за руку): Мы все рождаемся на свет для счастья, любви и радости. И еще для того, чтобы сделать наш Мир добрее и чище!

Ч-2: А мы тогда для чего? Мы тоже существуем в этом мире и мы не дремлем!

Дюймовочка (озираясь на всех). Какой непонятный, загадочный мир! Что в нем происходит? Кто в нем живет? (Обращается к «белым»). Сколько вокруг милых и добрых лиц! Вы все мои друзья! И вы поможете мне во всем разобраться?

На первый план выскакивает «черный». Дюймовочка обращается к нему. И вы тоже?

Ч-3: О, конечно, йез, ов коз! Давай знакомиться! Ты че куришь? «Мальборо», «Честер», «Приму»?

Дюймовочка: «Куришь»? А я не знаю, что такое «купишь»!

Ч-3 : Ты че? С дубу рухнула? Никогда не пробовала? Ну, темнота! (Выбивает сигарету из пачки). Ну что, курнем?

Дюймовочка (испуганно)-. Нет, нет! Что вы! Я не хочу!

Ч-3 : Ты че выпендриваешься? Не хочешь наслаждений?

Дюймовочка: Ну, ладно, вы только не расстраивайтесь? вообще-то можно попробовать! (Прикуривает, закашливается).

4-2: Ничего, ничего, скоро привыкнешь! (Хлопает ее по спине). На-ка, запей! (Дает бутылку вина).

Дюймовочка (пьет из бутылки, кашляет): Ой, у меня голова кружится, мне плохо!

Ч-1 : Сейчас все пройдет, все будет клево и весело. Идем, идем с нами!

Сцена на лестничной площадке «черные» садятся, обнимают Дюймовочку за плечи, поют все вместе на мотив песни «Какие в России вечера» группы «Белый орел».

Как соблазнительны в подъезде вечера! Табак, наркотики, в подвальном закоулке, По городским притонам пьяные прогулки, Дурман, опутавший до самого утра. Пускай все сон, пускай судьбы игра, С конца иглы к тебе приходят грез объятья. На том и этом свете буду вспоминать я, Как соблазнительны такие вечера!

Ч - 2 : Ну что, голова больше не кружиться? Все чипато?

Дюймовочка (развязно): Все о кей! Полный кайф!

Ч -1 : Ну, нет! Это еще цветочки, это' еще не полный кайф. Смени начинку у конфетки, девочка! (Достает косяк).

Дюймовочка: А это, что такое?

Ч - 1 : О, косячок-с - это вещь! (Дает сигарету с травкой и уводит ее в подвал, через несколько секунд возвращаются). Ну, что? Понравилось?

Дюймовочка (тупо и равнодушно). Клево!

Ч -1 : Хочешь чего покруче совершенно бесплатно? (Достает шприц).

Дюймовочка (пугаясь, неуверенно)'. Я... Я... лучше домой пойду, я маме обещала прийти пораньше.

Ч -1 : Детка, тебе сейчас все будет до фени. Ты окажешься в такой сказке, где ни будут нужны ни дом, ни мама!

Ч - 2 : Давай руку, детка!

«Черные» тянут Дюймовочку за собой. Звучит фонограмма песни Атоса из кинофильма «Три мушкетера».

В родимом доме расцвела Подобно лилии дочурка, Но тут беда подстерегла Ее в подвальном закоулке. Разбились девичьи мечты, Исчез привычный жизни облик, Несчастья стиснули, как льды, Надежды призрачный кораблик.

Есть в нашей сказке дальний луг,

Там маки красные цветут, там маки красные цветут, цветут.

Выбегают «белые», хватают и оттаскивают Дюймовочку от «черных».

Б - 1 : Стой, девочка! Подожди! Подумай! Это мгновение может оказаться последним глотком свободы в твоей жизни!

Б - 2: А потом только один безжалостный деспот будет управлять твоими мыслями, душой и телом - наркотик!

Б - 3 : Он отнимет все- дом, родных и друзей, надежду на будущее, радость и счастье.

Б - 1 : Он сузит твой мир до одного единственного желания - дозы! Ради нее ты пойдешь и на предательство, и на убийство!

Б-2 (обращаясь к залу): А знаете ли вы, что только единицы попавших на иглу имеют шанс на полное выздоровление? (Протягивает руку и обращается к конкретному человеку в зале). Оглянись вокруг? Может, рядом с тобой сверстник, друг, просто знакомый, которому нужна твоя помощь! Протяни ему руку! Не дай сделать этот последний роковой шаг!

«Белые» поют все вместе на мотив песни «Какие в России вечера» группы «Белый орел».

Да, соблазнительны в подъезде вечера, Табак, наркотики в подвальном закоулке, По городским притонам пьяные прогулки, Дурман, опутавший до самого утра. Как страшен сон, закончена игра. С конца иглы тебе раскроет смерть объята. На том и этом свете буду вспоминать я, Как омерзительны такие вечера!

Участники агитбригады разбегаются. Двое остаются, срывают маски.

1-й: Поговорим откровенно! Наркомания - самое страшное зло человечества конца XX века!

2 - й : Это - болезнь, но ее нельзя вылечить.

1-й: Жизнь наркомана длится 10-15 лет, потом наступает неминуемая смерть!

2 - й : А многие уходят раньше.

1 - й: Только за этот год от передозировки наркотиков ушли из жизни ребята нашего города.

Начинает звучать негромко печальная музыка (из «Реквием») Из-за кулис с зажженными свечами медленно появляются пять человек, по очереди подходят к микрофонам.

3 - й : Гена! 24 года!

4-й : Роман! 21 год!

5 - й : Дима! 27 лет!

6-й: Коля! 34 года!

7 - й : Женька! Ему не было и 18!

Музыка продолжается. Участники со свечами тихо стоят у края сцены. К микрофонам подходят первый и второй.

1-й: Жизнь продолжается! (Слышатся несколько ударов сердца).

2 - й : И ты сам делаешь выбор между светом и тьмой!

К микрофонам по очереди подходят участники со свечами, тихо и внятно произносят слова молитвы.

3- й : О Боже! Сохрани под покровом твоим юные неокрепшие души!

2- й : Отгони от них дух гордыни, соблазна и злобы!

3- й : Дай им жизнь мирную, счастливую, достойную!

4- й : Да послужат они, своему Отечеству чистотой и кротостью!

5- й : Верой и нелицемерной любовью!!! Все: Аминь!

Медленно уходят за кулисы кроме 1-го. Музыка заканчивается.

1- й (в зал) А ты?! Разве хочешь умереть молодым?! Выбегают все остальные участники.

2- й : Из любопытства.

3- й : Из ложного чувства товарищества.

4- й : Ни за что, никогда не прикасайся к наркотикам!

5- й : Они разрушают тело!

6- й : Калечат и опустошают душу!

7-й : Не пробуй их! Берегись долгой, мучительной смерти - смерти в рассрочку!

1- й : И если ты все-таки собрался их попробовать. Все (хором): Призадумайся! Испугайся! Ужаснись!

2- й: И не пробуй никогда!!!

Все (хором)-. Вот что мы хотели вам сказать!!!

Участники агитбригады уходят. Звучит молодежная песня.

Внеклассное мероприятие

«Что такое хорошо, что такое плохо?»

Цели:

закрепить у школьников первоначальные минимально необходимые научные знания о полезных и вредных привычках;

вызвать осознанное нетерпимое отношение к пьянству, курению, употреблению наркотиков;

способствовать осознанию необходимости воспитания и самовоспитания полезных привычек. В частности, привычки к здоровому образу жизни.

Подготовительная работа: учащиеся готовят материал о вреде алкоголя, курения и наркотиков, подбирают пословицы и поговорки.

Мероприятие рекомендуется для учащихся от 9-12 лет.

Ход занятия

Слово учителя: Добрый день. Ребята, мы сегодня собрались на последнее мероприятие, которое заканчивает месячник по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма и правонарушений. В ходе месячника вы участвовали в конкурсе рисунков, проводили классные часы по этой

теме, посетили детскую библиотеку. Говорили о вредных и полезных привычках. Так, какие привычки мы можем назвать полезными?

Учащиеся называют полезные, по их мнению, привычки и пытаются объяснить, почему они полезные.

Учитель: А какие вредными?

Учащиеся перечисляют вредные привычки и тоже пытаются объяснить почему они вредные. Педагог может записывать ответы учащихся на доске в два столбика.

Учитель: Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» сам в себе. Только «выращивание» полезных привычек - дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняки, очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку. А есть привычки очень опасные. Среди самых опасных, которые способны разрушить здоровье человека и его жизни, - дружба с алкоголем, никотином, наркотиками. Даже одна единственная встреча с ними грозит большой бедой. Дело в том, что ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом. Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что курение безвредно. Неверно! При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты - никотин, сероводород, мышьяк, синильная кислота, угарный газ, радиоактивные вещества. Они оседают в легких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушение сна, снижение умственно и физической активности. Известны случаи, когда смерть наступала от выкуривания 2-3 сигарет в результате остановки сердца и органов дыхания.

Чтение учащимися по ролям отрывка из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» («Том Сойер учится курить»),

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их не много тошнило, но все же Том заявил:

Да это совсем легко! Знай, я это раньше, я уж давно научился бы.

И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого их начинало тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... 11ет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

- Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

Учитель организует обсуждение с учащимися класса прочитанного отрывка.

Учитель: «Похититель рассудка» - так именуют алкоголь с давних времен. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным. У него снижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, учащается пульс и дыхание. В состоянии опьянения человек теряет контроль над собой, ведет себя развязно, способен совершить правонарушение и преступления. Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3 место вслед за сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Ежегодно погибает по этой причине 3,5 млн. человек.

Психологически точно пишет об этом Джек Лондон в повести «Джон-Ячменное Зерно»: «В первый раз я напился, когда мне было пять лет. День был жаркий, мой отец пахал в поле за полмили от дома. Меня послали отнести ему пива. «Да смотри, не расплескай по дороге!» - наказали мне на прощание. Пиво было, помнится, в деревянном ведерке, с широким верхом и без крышки. Я нес его и плескал себе под ноги. Я шел и размышлял: почему это пиво считается такой драгоценностью? Небось, вкусно! А то почему мне не велят его пить? Ведь все, что родители запрещают, всегда очень вкусно. Значит, и пиво тоже... Я сунул нос в ведро, и принялся лакать густую жидкость! Ну и дрянь же! Все-таки я пил. Не может быть, чтобы взрослые так ошибались! Трудно сказать, сколько я выпил тогда: я был карапуз, а ведро казалось огромным, а я все хлебал не отрываясь, погрузив лицо по самые уши в пену. Но глотал я, признаться, как лекарство: меня тошнило, и хотелось скорее покончить с этим мучением... Я проспал под деревьями до вечера. На закате отец разбудил меня, и, с трудом поднявшись, я побрел за ним. Я был еле жив: ноги казались свинцовыми, резало в животе, к горлу подступала тошнота. Я чувствовал себя отравленным. Собственно говоря, это и было самое настоящее отравление».

Учитель организует обсуждение услышанного детьми отрывка по следующим вопросам: Что толкнуло мальчика к употреблению алкоголя? Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?

Группа учащихся разыгрывает сценку.

Действующие лица:

Ведущие, папа, сын, девушки-инопланетянки, два хулигана, ученик и милиционер.

Звучит фонограмма «Я хороший мальчик».

Ведущий: С соской сын пришел к отцу И спросила кроха...

Сын: Папа, это хорошо или это плохо?

Ведущий: Папа сыну отвечал

На вопрос курьезный...

Папа: Если б соску не сосал, Был бы ты серьезный. Брось ее, и в тот же миг Повзрослеешь ты, старик! Давай-ка, парень, для разрядки Займемся лучше физзарядкой!

Фонограмма «Физзарядка». Вносят велосипед.

Ведущий: Год прошел, седьмой грядет.

Мальчик в первый класс идет.

И отцу (хоть и подрос)

Задаст опять вопрос...

Сын: Там у школы два мальчишки

Зажигают часто спички

Подскажи, ну как мне быть,

Я попробовал - отравил

Эти сигареты «Ява».

Как же можно их курить,

Так здоровью-то вредить?

Ведущий: Подумал папа и в ответ

Сыну дал такой совет...

Папа: Кто сигареты поджигает –

Жизнь на годы сокращает

Окружающим, себе,

Может быть, тебе и мне.

На гантели - занимайся,

А друзей ты не стесняйся,

Вдруг предложат закурить-

Откажись, ты слышишь, Вить?

Ведущий:

Дни летят, летят года.

Сын растет, как никогда.

Восемь классов за спиной,

Стал сынок совсем большой.

Деньги просит без конца

У поседевшего отца.

Для чего - не говорит,

Принимает умный вид.

В подворотне с «друганами»

Пиво пьет и ест салями.

Сын: Нет, я взрослый и не трус!

Я могу и не боюсь!

Захочу - возьму я деньги,

Захочу - пива напьюсь!

1-й хулиган: Ой, такие напильсь!..

Ладно, парень, ты не злись.

Докажи сперва на деле,

А потом уже хвались!

Сын ворует у отца деньги и приносит их хулиганам.

2-й хулиган: Сколько в мире дураков

Среди маминых сынков!

Ты украл деньги эти,

А я взял - и был таков!

Ведущий: Но отец про все узнал

Сына на «ковер» позвал.

Папа: Ты ответь мне, сын родной,

Если пьешь, то ты крутой?

Ведь спиртное - это яд!

Пусть дружки - то говорят,

Что попробуешь разок

И узнаешь жизнь браток!

Это все вранье - не верь.

Мигом втянешься, поверь.

Алкоголь туманит разум,

Лучше брось ты это сразу!

На, рюкзак ты мой возьми

И в поход скорей иди.

Посмотри ты на природу,

Ведь в любую непогоду

Все прекрасно, Витя в ней

Для людей и для зверей.

Набери себе здоровья

И для будущих детей.

Ведущий: Не поверил Витя словам:

Мало ему 100 грамм.

Витя выпивает с хулиганами, а те активно его спаивают.

1-й хулиган: Это что за паренек?

Этот папенькин сынок.

Ну, сегодня попируем!

Чур мое!

Достает из кармана у Вити кошелек.

2-й хулиган: Расшумелся тоже здесь!

По заслугам будет честь!

Мы споили, обдурили –

Вот у нас и деньги есть!

Ведущий: Захотел он новое чувство познать

И начал наркотики употреблять.

Сын нюхает порошок и теряет сознание. Звучит фонограмма. Влетает НЛО, инопланетяне исполняют танец.

1-й инопланетянин: Нас постигло великое горе:

На нашей планете наркотиков -море,

Ловили мы кайф с утра до утра,

Но вскоре мы поняли:

Смерть к нам пришла.

2-й инопланетянин:

Погибли родные, погибли друзья,

Осталось нас трое:

Подруги и я!

Мы просим вас, люди,

Перестаньте дурить!

3-й инопланетянин:

Не нужно колоться

И хватит вам пить!

Все вместе решите проблему эту

И сберегите родную планету.

Фонограмма. НЛО улетает.

Сын (очнулся): Какие-то глюки пошли у меня...

А вдруг это правда, не верю, друзья!

Появляется милиционер, хулиганы пытаются убежать. Милиционер их ловит, надевает наручники.

Милиционер: Все пойдете вы тюрьму!

1-й хулиган: Нет!

2-й хулиган: За что?

Сын: Я не пойду...

Милиционер: Приобщенье малолетних К пиву, водке и вину! Покушение на кражу!

Милиционер (сыну): Ну а ты давай-ка парень,

К маме с папой воротись!

Все проплакали глаза.

Знаю, ждет тебя гроза,

Но простят на первый раз!

Сын (идет к отцу): Эти деньги я украл,

Было стыдно признаваться,

И тогда я убежал...

Я попался как дурак!

Я не знал, что будет так!

Папа: Лучше наперед подумать,

Чем потом попасть впросак!

Ученик: Не нужны кошмары дурацкие эти -

Ни мне, ни родным,

ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда,

Ведь мир - это наша большая семья.

Мы не вернемся в тот сон никогда.

Здоровый образ жизни выбираю я.

Все участники: И я, и я...

Сын (показывает в зал):

А, Вы, какого мнения?

Вопросы для обсуждения:

Почему человека называют хозяином полезных привычек и рабом вредных?

Представьте себе, что у вашего друга есть вредные привычки. Имеете ли вы право настаивать на том, чтобы он изменил какие-то из них?

Ведущий проводит между группами учащихся конкурс на знание пословиц и поговорок о здоровье.

В заключение предлагает отгадать загадки о здоровье.

- Утром раньше поднимайся, Прыгай, бегай, отжимайся. Для здоровья, для порядка Людям всем нужна (зарядка).
- Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет (спорт).
- Он с тобою и со мною Шел степными стежками. Друг походный за спиною На ремнях с застёжками. (Рюкзак)
- В новой стене, в круглом окне днем стекло разбито, а ночью вставлено. (Прорубь).
- Ясным утром вдоль дороги На траве блестит роса. По дороге едут ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ: Это мой (велосипед).
- Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки, А несут меня не кони, А блестящие (коньки).

- Чтоб большим спортсменом стать, Нужно очень много знать. Вам поможет здесь сноровка И, конечно (тренировка).

Ведущий: И в заключение пожелание нам всём:

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым –

Эти истины не новы.

Все дети исполняют песню «Дорогою добра» (музыка М Минкова, слова Ю. Энтина).

Спроси у жизни строгой:

Какой идти дорогой?

Куда по свету белому

Отправиться с утра?

Иди за солнцем следом,

Хоть этот путь неведом.

Иди, мой друг, всегда иди Дорогою добра.

Ах, сколько будет разных Сомнений и соблазнов.

Не забывай, что это жизнь - Не детская игра.

И прочь гони соблазны,

Усвой закон негласный:

Иди, мой друг, всегда иди Дорогою добра.

Внеклассное мероприятие

«Жизнь прекрасна!

Не потратить ее напрасно!»

Цель: показать негативное влияние курения пьянства, нарко-мании на подростка.

Задачи:

- раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к алкоголю, курению, наркомании;
- показать последствия этих вредных привычек для подростка и подвести учащихся к осознанию преимуществ здорового образа жизни.

Участники: обучающиеся 6-7 классов. В роли ведущих и группы вокала могут выступать старшеклассники.

Продолжительность: 50 минут.

Эпиграфы: «Жизнь прекрасна! Не потрать ее напрасно!», «Здоровье - всему голова» (русская пословица), «У кого есть здоро-вье, есть и надежда, а надежда - это все» (арабская пословица), «Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» (Ж Лабрюйер).

Ход мероприятия

Под музыку выходят ведущие (мальчик и девочка).

1-й ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Желают друг дру-гу здоровья.

2-й ведущий : Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали,

Хотя были совсем не знакомы.

Здравствуйте!

Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто «Здравствуйте»,

больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

1-й ведущий: Итак, приветствуя друг друга мы желаем здоровья.

2-й ведущий: Ребята, а что такое здоровье, как его измерить? {выслушиваются мнения из зала}. По определению Всемир-ной организации здравоохранения, здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

1-й ведущий: По данным отечественных ученых, на на-ше здоровье влияют: образ жизни (50--55 %), состояние окружаю-щей среды (10 %). Получается, что в большей степени здоровье че-ловека зависит от него самого.

Выходит группа вокалистов (7 человек) и исполняют песню на мотив «Не думай о секундах свысока».

Не думайте здоровье не пустяк,

Ты сам поймешь, но только будет поздно.

Когда на месте легких обнаружат черноту,

Его уже, быть может, не вернешь ты.

На алкоголь ты смотришь свысока,

Но только прикоснись к нему и выпей,

Болезнями ты будешь обеспечен навсегда,

В больнице ты, навеки ты в больнице.

И вот один лишь выход есть у нас

Занятия здоровьем, то есть спортом.

Тогда ты будешь сильным,

как Шварцнегер - да, да, да!

И долго проживешь тогда уж точно!

Участники по очереди поднимают таблички: Молодые, Ин-теллектуальные, Непьющие, Здоровые, Деловые, Раскованные, Ак-тивные, Веселые.

Хором: Мы, команда, Минздрав!

1-й ведущий: Да, здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы говорим о здоровье, когда его теряем.

2-й ведущий: И пришли мы сегодня к вам, чтобы вас не-много просветить, а может быть, и озадачить.

Участники меняют таблички. На них написаны вредные при-вычки: Алкоголизм, Наркомания, Табакокурение, Распущенность, Воровство, Ложь, Тунеядство. Звучит фонограмма музыки с коло-кольным набатом.

1-й ведущий: Вы слышите сигнал тревоги!

Он очень дерзок и могуч. Людские страшные пороки Собрались в стаи черных туч.

2-й ведущий: Скажите нам, одно скажите:

Куда стремится человек? Нам очень страшно, вы поймите, Куда идет грядущий век?

1-й ведущий: Вы чувствуете эту силу?

. Гнилую силу наркоты? Она всю землю поглотила, Везде оставила следы.

2-й ведущий: Вы знаете, что счастье рядом?

Его лишь нужно разглядеть. Людьми нам оставаться надо, На черный путь идти не смей.

1-й ведущий: Скажите нам, одно скажите,

Зачем губить самих себя?

Ведь можно просто жить, поймите,

Нам жизнь один лишь раз дана.

2-й ведущий: Учеными давно доказана зависимость от-сутствия здоровья и маленькая продолжительность жизни от упот-ребления наркотиков, алкоголя и никотина. Сегодня пьянство и ку-рение - это доказательство слабости и невежества человека.

Звучит фонограмма песни на мелодию «Хорошие девочки». Группа вокалистов исполняет частушки.

Заядлые куряки дешевых сигареток Лишь кто-нибудь поманит, поманит покурить, Мы тут как тут, ребята, и вы не беспокойтесь, Что кто-нибудь посмеет в пожарку заявить.

Мы возле школы цыбарить очень любим Мы не мешаем людям сигаретою своей Лишь только портим воздух И легкие немного, и легкие немного Загрязняем, но это, конечно, ерунда. 1-й ведущий: Курение - это втягивание в себя тлеющих растительных продуктов. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. Согласно статистике, ку-рение преобладает в школе

над спиртным и наркотиками. Курят с 6 по 11 класс: 6 класс - 5 %; 7 класс - 12 %; 8 класс - 25 %; 9 класс - 35 %; 10 и 11 класс - 65 %.

2-й ведущий: На сегодняшний день сигаретами «балуются» около 20 % детей в возрасте от 12 до 14 лет. Каждый третий подросток в возрасте 14-16 лет курит систематически. По прогнозам специалистов, из трех тысяч человек, начавших курить до 15 лет, 250 человек не доживают до полноценного возраста.

1-й ведущий: Вызывает особую тревогу то, что слабый пол тоже не прочь покурить. Вот идет по улице стройная, красивая, элегантная девушка, а в руках - сигарета. Для девушки - это, прежде всего, ранняя старость и неприятный запах изо рта и от одежды.

2-й ведущий: Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30 %, чем у некурящих. Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врожденных дефектов.

Две девушки из группы вокалистов исполняют частушки.

Подружка моя, ты меня послушай,

О вреде курения пропою частушки.

Подружка моя, пой, не сомневайся,

Я пока что покурю, ты не удивляйся.

Подружка моя, ты бы не курила,

Помнишь, что биологичка наша говорила.

Подружка моя, я бы и не стала,

Но ведь это модно так, я не устояла.

Подружка моя, как тебе не стыдно.

У тебя уже бронхит - разве же не видно.

Подружка моя, разве только бронхи

Где-то голос мой пропал - был когда-то звонким.

Подружка моя, ну а что с зубами

Тебе нужен «Блендамед», ты скажи-ка маме.

Подружка моя, зубы хоть не видно. На лицо ты посмотри - вот ведь что обидно.

Подружка моя, что ж с лицом-то стало. Было белое, как мел, серым оказалось.

Подружка моя, веришь или не веришь Брось быстрее ты курить, враз похорошеешь.

Учитель предлагает учащимся привести аргументы «За» и «Против» курения. Варианты ответов ведущие записывают на доске. Можно в начале записать аргументы «За», а затем каждому противопоставить аргумент «Против». В конечном итоге аргументов «Против» должно быть больше.

Три участника группы вокалистов читают рассказ органов курящего человека о себе.

Сердце: Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать. Наверное, осталось мало... Могли бы только вы понять- Мне не хватает кислорода, Меня так душит никотин, А этот яд непобедим. Мои сосуды кровяные В дыму сгорают день за днем, И если вы нас не спасете, Мы только от куренья пропадем! Головной мозг: Иссушил

меня проклятый злодей, Нету больше светлых идей, Он мои нейроны украл И на пачку сигарет поменял. Я теперь и за долгий срок Не могу выучить данный урок. И внимания, и памяти нет - Все от этих проклятых сигарет. Не искупить бедой вину - Строг приговор: За страсть к куренью Пустеет комната ума, Где был мир идей, теперь там тьма.

Легкие: Ой, мы бедные, сожженные совсем, / Мы хотим спросить вас, люди:

А вы курите зачем? Нас полоний отравляет, Никотин нам - страшный яд, Наши бронхи он сжигает, Кто же в этом виноват? По утрам ужасный кашель Раздирает горло в кровь. Кто же нам теперь поможет, Чтобы стать здоровым вновь? Чтоб вдыхать нам полной грудью Свежий, чистый кислород, Чтобы газом ядовитым Не давать нам больше вход!

й ведущий: Табачные компании, чтобы найти сбыт своей продукции и получить прибыль, пытаются заманить молодежь в ряды курильщиков.

На экран проецируются типичные плакаты с рекламой сигарет.

й ведущий: Мелькнула у меня добрая мысль, что курить надо бросить, и... пропала. Посмотрел на один, на второй, на 25-й рекламный плакат и решил, что глотание дыма - это нормально, это спутник удачи!

й ведущий: Еще бы, на это реклама и рассчитана! По-смотри - ковбой с сигаретой, он такой бравый малый!

й ведущий: Изображение курильщиков и сигарет можно найти в магазинах, киосках, в метро - да где угодно! Запрета на рекламу сигарет и алкоголя у нас нет.

2 - й ведущий: Предлагаем подписать обращение к депутатам - снять рекламные щиты табачной и алкогольной продукции на улицах города. (Зачитывает обращение.)

1 - й ведущий: А сейчас мы хотим немного с вами обсудить еще одну не менее важную проблему - употребление подростками спиртных напитков (пива и вина).

Вокальная группа разыгрывает сценку под фонограмму песни «Че те надо» (группа «Балаган-Лимитед»).

Доползли мы с дружкой до ближайшего бара.

Вдруг забила нас нервная дрожь.

Он сказал мне: «Санек, че те надо, че те надо».

Материал сканирован из книги серии «Воспитательная работа» ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: система работы, методические рекомендации, разработка мероприятий. / Сост, и ред. Ю.В.Науменко. - М.: Издательство «Глобус», 2009. - 250 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ;

1. www.nosmoking.ru
 2. <http://ne-kurim.ru>
 3. <http://www.kureniyu.net>
 4. <http://www.tabacum.ru>
 5. <http://www.akdi.ru>
- <http://narcolog.com.ua>