

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДОМ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА МК РД**

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

**Методико-репертуарный сборник
для клубных учреждений МО РД**

Махачкала 2025

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

«Ежегодно наркотики калечат и убивают тысячи наших граждан, ломают судьбы, приносят в семьи горе, разрушают нравственные основы общества. Тема крайне сложная. Она напрямую затрагивает национальную безопасность будущее нашего народа»

**Президент РФ
В.В. Путин**

Уважаемые коллеги!

Одной из важных составляющих жизни человека является его здоровье. Это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет: здоровый человек формирует здоровую нацию. Курение, алкоголь и наркомания – это яды, отравляющие мозг человека, разрушающие его жизнь в целом. Наркомания – это поражение личности, сопровождающееся осложнениями со стороны, прежде всего, физического здоровья. Все психоактивные вещества разрушают личность человека. Первым страдает головной мозг. Из-за гибели его клеток у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. Живут наркоманы недолго и погибают от разрушения практически всего организма. Рушатся семьи, погибают люди, опускаются на самое дно...

Человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества: становится психически нездоровым и неадекватным, теряет друзей, потом семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел, остается без работы, вовлекается в преступную среду, приносит бедную несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает свое тело.

Приобщение к наркотикам – страшная, непоправимая опасность, которую можно избежать единственным способом: никогда, даже однократно, не пробовать наркотики!

Всё больше и больше несчастий связано с наркоманией, всё больше жизнью уносят наркотики.

Проблема наркомании является одной из наиболее острых и актуальных проблем цивилизации: здравоохранения, образования, культуры, социальной сферы и др. Президент РФ В.В. Путин говорил, что проект Стратегии государственной антинаркотической политики до 2030 года учитывает характер современных вызовов и угроз национальной безопасности, но необходимо тщательно и неформально подходить к каждому из его положений на всех фронтах.

В этой сложной ситуации немаловажная роль отводится работникам культуры, которые способны занять досуг молодого человека, наполнить его жизнь творчеством, вовлечь его в мир детства и юношества, в котором царят радость и позитив, улыбки и смех. Следует приложить свои силы за тех, кого можно еще спасти, кто ещё недавно считал наркотики просто игрой.

26 июня отмечается **Международный день борьбы с наркотиками**, когда в КДУ и центрах традиционной культуры детям и молодежи рассказывается в популярной форме, что это за зло и как предостеречь подростков от чумы XXI века.

Чтобы акцентировать внимание на проблеме глобального масштаба, объединить силы против распространения «черной смерти», и был учрежден этот День для оздоровления общества и профилактики применения наркотиков. С этой целью также установлен всемирный праздник. В связи с чем рекомендуется проведение в клубных учреждениях:

- беседы *«Разговор о важном...»*

- лекции с приглашением врача-нарколога, специалиста из центра наркозависимых;

- дискуссии «*Нет наркотикам!*» с участием детей школьного возраста;

- конкурса-соревнования «*А ну-ка, мальчики...*» и «*А ну-ка, девочки...*» и др.

Очень надеемся, что комфортное общение с детьми и подростками повлияет на их мировосприятие, разовьет кругозор, повысит общую культуру поведения и подружит с интересными людьми в процессе мероприятий.

Для проведения мероприятия РДНТ МК РД предлагает ряд подготовленных сборников разных лет, которые вы найдете на сайте: www.dagfolkkultura.ru

РЕПЕРТУАРНАЯ ЧАСТЬ

Цикл мероприятий

для проведения Международного дня борьбы с наркотиками

I. Беседа с детьми школьного возраста

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Рекомендации: мероприятие следует проводить в фойе клубного учреждения с использованием презентации. Следует пригласить врача-нарколога, учителей школы и т.д.

Стены фойе, зала украшены цитатами, агитплакатами, например: «Надо знать об этом страшном явлении – наркомании, только тогда мы справимся с этой бедой нашего времени»

Ведущий: Существуют три ступеньки, ведущие человека вниз. Это курение, алкоголизм, наркомания. Тема эта серьезная и актуальная. Перед

нами стоит задача, понять и попытаться доказать, что наркомания – злейший враг человечества.

Наркомания – с древнегреческого *narke* «неподвижность», «беспамятство».

С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно.

- А как вы понимаете слово «наркомания»? (*Ответы ребят*)

Ведущий:

- Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль.

- Бедуины (жители пустыни Сахара в Африке), отправляясь в дальний переход, запасались бангом – смолой, известной под названием марихуаны или гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни.

- Шахтеры Боливии (страны Южной Америки) издавна получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, которые жевали или курили. Вообще нет такого народа, который не употреблял бы в том или ином виде наркотические вещества.

- А как вы понимаете, почему? (*Ответы ребят*)

Ведущий: Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим веществам, лекарствам, таблеткам.

Наркоман идёт на всё – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Когда он принимает дозу, то испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Наркоман не может жить без своей дозы, потому что он стал зависеть от наркотиков.

- Приходилось ли Вам видеть наркомана? (*Ответы детей*)

Ведущий: Думается, что воспитание, идущее из семьи, влияет на личность ребенка. Мы живем в сложное время, когда все доступно.

- Скажите, можно ли назвать наркоманом человека, который принял наркотики один раз? (*Ответы детей*)

Ведущий: Часто говорят, что бывших наркоманов не бывает. И это высказывание верно. Даже если человек попробовал что-то из наркотиков один раз – умный орган, такой как мозг, запомнит и в один прекрасный момент напомним человеку о пережитом когда-то состоянии и потребует продолжения, повторения снова, а потом снова...

- Можно ли остановиться и не употреблять наркотики? (*Ответы детей*)

Ведущий: Это зависит от того, на каком этапе зависимости находится человек.

- А как думаете вы, ребята? (*Ответы детей*)

Подведем итог нашей беседы:

1. Что вы поняли из беседы?
2. Может ли образ наркомана нравиться, почему?
3. Как, по-вашему, нужно проводить досуг?
4. Чем, по-вашему, следует заняться, чтобы не попасть под власть таких людей?

II. Беседа с детьми школьного возраста

«РАЗГОВОР О ВАЖНОМ...»

Почему подростки становятся наркоманами?

В нашу жизнь наркотики вошли очень давно и очень прочно. Количество наркоманов растёт очень быстрыми темпами. Наркомания уже забрела в самые глухие деревни и сёла нашей страны.

По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России проживает 147 миллионов человек, из них от 3 до 4 млн.

наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. человек

По средней статистике установлено, что подростки одними из первых попадают в зависимость от наркотиков.

- А почему именно подростки, как вы думаете? (*Ответы учащихся*):

1. Большинство подростков начинают употреблять наркотики от скуки и безделья.

2. Из любопытства. И в обоих случаях подростки твёрдо уверены, что они лишь попробуют.

3. Очень часто наркоманы со стажем оказывают давление на молодёжь. В любой компании найдётся тот, кто попытается подтолкнуть к этому со словами, например:

- *Что ты маленькая?*

- *Наркотики для самых смелых, ты же не трус!* и др.

Это своего рода психологическое насилие, перед которым трудно устоять. Особенно слабохарактерным людям.

Иногда наркоторговцы подсылают в компании молодых людей своих подопечных, которых в народе называют закладчиками. Они умышленно подталкивают подростков к наркотикам. Они делают всё, лишь бы кто-то хоть раз попробовал страшное зелье. А мы уже знаем, что наркомания начинается с первой дозы.

Распространители наркотиков, как правило, вряд ли сами употребляют наркотики, потому что они чётко знают, чем они грозят их здоровью и их будущему...

- Ребята, посмотрите на экран...Вы видите сюжеты о наркоманах, тех, кто уже опустился на самое дно. (*Ответы учащихся*)

- Что вы можете сказать о таких людях? (*Ответы учащихся*)

- Наркомания – это негатив. А чем позитивным можем мы заполнить свою жизнь?

Смотрим на экран. *Какие причины могут подтолкнуть ребят попробовать наркотики?*

- Личные трудности;
- издержки социально-бытового характера;
- неорганизованный досуг;
- социальная несправедливость;
- неудачи в учебе;
- разочарование в людях;
- удовлетворение любопытства;
- желание быть своим (с целью быть принятым определенной группой в свои ряды);
- выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим;
- стремление к «экстриму»;
- уход от чего-то гнетущего.

Ребята делают выводы сами. (*Ответы учащихся*)

III. Дискуссия

с детьми школьного возраста

Рекомендации: для проведения дискуссии следует пригласить учителей, специалистов центра для наркозависимых, врачей, родителей.

Ведущий. Наркотик убивает и самых сильных, и самых умных, и самых волевых. С ним почти никто не может справиться. Подумаем, ребята, о тех, кто попал в такую зависимость.

Задание. Распределитесь по группам. Прочитайте внимательно задание и ответьте на вопрос.

1. Вам предлагают попробовать наркотики. Назовите 4-5 приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа от наркотиков.
2. Твой друг принимает наркотики. Как тебе себя вести с ним:

а) бороться с его привычкой;

б) продолжить общаться с ним, какой он есть;

в) прекратить общение с ним?

3. Нужно ли проблемами наркомании заниматься на государственном уровне или это проблема самого человека и его близких?

Расскажите, как бы вы поступили, если бы в такую ситуацию попал ваш друг? (*Ответы детей*).

Вопросы:

1. Какие чувства у вас появились?
2. В чём причины трагедии таких семей?
3. Как вы думаете, кто виноват в случившемся?

Ведущий: Наркотики ведут к беде. Это беда для здоровья, беда для совести: приходится вести тайную жизнь, идти на преступление. Но есть и ещё одна страшная беда: она может искалечить жизнь даже невинному человеку, ни разу, не попробовавшему наркотик. Мы увидели, как в компании наркоманов теряются, исчезают все нравственные, этические и эстетические чувства, чувства братства и дружбы.

Природа, музыка, театр, спорт и много еще интересного и прекрасного окружает нас с Вами, только надо научиться видеть это вокруг, использовать в своей жизни, понимать, чувствовать и принимать это как дар.

IV. Сценарий к Международному дню борьбы с наркоманией для детей школьного возраста «НЕТ НАРКОТИКАМ!»

Рекомендации: Мероприятие проводится в фойе, зале КДУ. Подросткам предоставляется информация о вреде наркотических веществ с целью правильного поведения школьника и формирования его здорового образа жизни, профилактики болезней и укрепления здоровья учащихся.

Как моделировать жизненные перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью – такие направления разрешаются в сценарии.

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят добрые слова, желая друг другу здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

«Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни человека.

У нас в Дагестане среди старшего поколения много долгожителей. Как вы думаете, почему? (Ответы детей).

«Нет наркотикам!» – тема сегодняшнего мероприятия.

Наркомания – это чума XXI века, уносящая жизнь самых молодых людей. Наркотики – это разрушение души и тела. Наркотики – это деградация личности: интеллектуальная, моральная, социальная. Наркотики – это когда мир уничтожается.

Наркотики – это когда человек больной и не осознает этого.

Сегодня мы поговорим о том, «как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?» Поговорим о здоровье, как о главном условии счастливой жизни.

Поговорим о вредном влиянии наркотических средств на организм человека. Наш с вами разговор начнем с вопроса: *Вы любите жизнь?*

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, поэтому очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

А что такое счастливая жизнь? (Ответы детей)

Ребята, продолжите фразу: «Счастливая жизнь – это ...»

Варианты ответов:

- Здоровье
- Взаимопонимание с окружающими
- Дружба
- Любовь
- Материальные блага и др.

Самое главное – это здоровье, не будет здоровья и не будет всего, о чем думаешь и мечтаешь.

Подумайте, от каких факторов зависит наше здоровье? (Ответы детей)

Мне хотелось обратить ваше внимание на такой фактор, как вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Этот вопрос не должен оставлять равнодушным ни одного человека на планете. Только благодаря совместным усилиям можно добиться положительных результатов в решении глобальной проблемы современности – наркомании.

Вспомним страницы истории. В Россию эта беда пришла в XIX начале XX вв. Тогда наша страна впервые столкнулась с проблемой наркомании. Морфий и кокаин процветали в мегаполисах. В начале 1990-х гг., после распада Советского Союза, в страну из-за границы вновь хлынуло огромное количество наркотиков.

Наркомания вошла с нами в 21 век и уже не так редки слова, например, «Умер от передозировки», «Покончил жизнь оттого, что не достал очередную дозу» и др.

Сегодня с наркоманией активно борется Россия. Если с ней не бороться, что же ожидает наше общество, а особенно молодежь, в будущем?

Посмотрим на статистику.

Мировое сообщество считает наркоманию самой серьезной проблемой современности. Именно молодые люди в большей степени становятся жертвами наркотической зависимости. Пристрастие к наркотикам превращается в трагедию и для самого молодого человека, и для его семьи, и для общества в целом.

✓ По данным Минздрава на начало XXI в. наркотическую зависимость испытывают от 3 до 5 млн. россиян.

✓ 60% российских наркоманов имеют возраст от 18 до 30 лет.

✓ 20% из числа наркоманов в России – школьники.

✓ Почти треть городского населения пробовала наркотики хотя бы раз в жизни.

✓ Всемирная организация здравоохранения сообщает, что из 8 млн. жителей Земли, регулярно употребляющих героин и опиум, более 2 млн. проживают в России.

Страшная статистика, не правда ли?

За каждой цифрой стоит горе и страдания, которые несет эта, казалось бы, маленькая безобидная игла. Согласно мировой статистике, 1 наркоман вовлекает в этот смертоносный омут 13-15 человек.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: природу, яркое солнце, чистую воду и др. И людей, сильных и красивых, здоровых и разумных.

Каковы же медицинские последствия?

1. Специфическое действие на центральную нервную систему.
2. Психические расстройства.
3. Слабоумие.
4. Поражение всех систем и органов.
5. Резкое уменьшение продолжительности жизни.

Социальные последствия

1. Пропуски в школе и на работе.
2. Уход из школы или увольнение с работы.

3. Несчастные случаи.

4. Проблемы в семье

5. Одиночество.

Правовые (уголовно наказуемые)

1. Хулиганство.

2. Воровство, грабежи.

Уголовная ответственность.

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка, либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.

Статья 229. Хищение, либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

Один грамм героина: уничтожает дружбу, разрушает семью, останавливает умственное и физическое развитие, лишает здоровья и убивает тебя.

Желание поскорее стать взрослым – курить, употреблять алкоголь, попробовать наркотики – приводит к печальным последствиям.

Наркотики – не выход из сложной ситуации, а, наоборот, это начало пути к огромным проблемам, освободиться от которых очень сложно.

Остановитесь и подумайте, ребята, хотели вы такой жизни?

Надо вовремя сказать «нет!», ведь ты – личность! Неповторимая! Уникальная!

Подводя итог беседе, скажем, что жизнь у каждого человека одна, и прожить ее несколько раз нельзя... Берегите себя! Занимайтесь активно спортом, плавайте и загорайте, посещайте спортзалы, бассейны, читайте и стремитесь к знаниям, дружите с правильными людьми, которые Вас увлекают, проявляйте активность в культурных мероприятиях: участвуйте

в школьных театрах и кружках, рисуйте и лепите, создайте красивое, чтобы жизнь ваша была яркой и наполненной!

V. БЕСЕДА

с детьми подросткового возраста

«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ»

Ведущий: Ребята, поговорим о здоровом образе жизни, о том, от чего надо отказаться тем, кто попал в зависимость. Кто не дружит со спортом, кто слоняется по улице без дела, у кого нет любимого дела, занятия и т.д.

Итак, немного статистики и исторической справки.

Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-ти причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Спорт увеличивает продолжительность жизни. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто обращается к спорту эпизодически.

Только ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

Поговорим о вредных привычках. Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Из истории о курении. Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

О наказании. В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере.

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции курильщиков сажали на кол.

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого был найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но, может быть, нам следует задуматься и начать жить по-другому? (*Рассуждения детей*).

Следует использовать слайды.

Из истории об алкоголизме. Алкоголизм – хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Из истории о наркомании. Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин «наркомания» связан с понятием «наркотик» (от греч. Narkotikos – усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака (морфин, кодеин, героин, метадон).

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать

эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания – это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие «зависимость».

Итак, ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «Дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Пожелаем же друг другу:

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми;
- вершить добрые дела;
- заниматься спортом.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ребята, что ваше здоровье - в ваших руках!

VI. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье – это важнейшая потребность человека, делающая его счастливым, способным хорошо учиться, плодотворно трудиться и создавать здоровую семью.

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболевают. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150 – 200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2 – 3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Из чего же складывается здоровый образ жизни?

Задание: Я загадаю 5 загадок, в каждой из которых вы узнаете о факторе здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (*Режим дня*)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (*Закаливание*)

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (*Гигиена*)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (*Правильное питание*)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (*Движение, спорт*)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие? (*Можно записать на доске; или создать ромашку здоровья*)

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки

есть у человека? Наркотики. Это страшная беда и зло. (*Рассуждают ребята о вреде и зле вредных привычек*)

Ведущий: Ребята, как вы понимаете пословицу «Отдых и труд рядом идут». Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не переутомляться, не навредить своему здоровью. Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня.

- А что такое режим дня? (*Ответы детей*)

Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»

Стать здоровым ты решил?

Значит, выполняй ... (*режим*)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг... (*будильник*)

На зарядку встала вся

Наша дружная ... (*семья*)

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным ... (*душем*)

Проверь, никто не помогает,

Постель я тоже ... (*застилаю*)

После душа и зарядки

Ждет меня горячий ... (*завтрак*)

После завтрака всегда

В школу я бегу ... (*друзья*)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ... (*не хочет*)

С пятерками спешу домой

Сказать, что я – всегда ... (*герой*)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ... (*Мойдодыра*)

После обеда можно поспать,

А можно во дворе ... (*играть*)

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки –
Лучшие друзья ... *(мои)*
Мама машет из окна,
Значит мне домой ... *(пора)*
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя ... *(работа)*
Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ... *(жду)*
Вечером у нас веселье,
В руки мы берем гантели,
С папой спортом *(занимаемся)*
Но смотрит к нам в окно луна.
Значит, спать уже ... *(пора)*
Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и ... *(уши)*
Ждет меня моя кровать,
«Спокойной ночи!»
Надо ... *(спать)*
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

Режим – это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

«ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ – ЕГО РАЗУМ ДАРИТ»

Вопросы:

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?

(Ответ: да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет)

3. Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет)

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да)

6. Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет)

7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да)

8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет)

9. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да)

10. Правда ли, что плохое настроение влияет на здоровье? (Ответ: да)

Из чего складывается здоровый образ жизни? *(Ответ детей)*

1. Здоровое питание;

2. Режим дня;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

Итак, ребята, по мнению учёных, от 10 до 20 % здоровья заложено в нас генетически, 20 % зависит от окружающей среды, 5-10 % от развития медицины, а на 50 % здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет.

ИГРА

для детей младшего школьного возраста
«ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ»

Задание: ребята отвечают на вопросы.

Ведущие:

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
кто согласно распорядку, выполняет физзарядку;
кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?
Все вместе берутся за руки и поют веселую песню.

VII. АКЦИЯ

для школьников старших классов

«Я ВЫБИРАЮ...»

Ведущий 1:

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь... и тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворён. А он при всём при этом

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом...

(Звучит музыка)

Сегодня мы с вами проведем акцию «Я выбираю...», где ребята сделают свой выбор за здоровье, жизнь, спорт или пагубные привычки?...

К сожалению, здоровый образ жизни является эталоном не для всех и есть такие, кто от вредных привычек отказываться не хочет. К пагубным привычкам относятся:

Ответ ребят: курение, алкоголь

И страшнейшая из зол, которая проникает всё больше и больше в нашу жизнь – это...

Ответ: наркомания...

Ведущий 2:

В последнее время очень много говорят о наркомании и ее последствиях. Эта беда стала всемирной и найти пути ее решения достаточно сложно.

Я предлагаю вам заполнить анкету, подписывать ее не надо, но ответы должны быть искренними и продуманными.

Ведущий 1: Ребята, проведем небольшое анкетирование, ответим на вопросы.

Что такое наркомания?

1. болезнь
2. вредная привычка
3. преступление

Почему подростки употребляют наркотики?

1. хотят в жизни всё попробовать
2. быть взрослее
3. потому что это делают все

Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики?

1. да
2. нет

Чай, кофе, пиво – это наркотики?

1. в какой-то степени – да
2. нет

Как ты относишься к наркоманам?

1. ненавижу

2. жалею
3. равнодушен
4. что-то другое

Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков

(Ребята заполняют и сдают анкеты)

По результатам анкетирования.

Что такое наркомания?

1. Болезнь - 3 чел
2. вредная привычка – 1 чел
3. преступление – 0 чел

Почему подростки употребляют наркотики?

1. хотят в жизни всё попробовать – 1 чел
2. быть взрослее – 2 чел
3. потому что это делают все – 0 чел
4. назло своим родителям (свой ответ)

Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики?

1. Да – 2 чел
2. Нет – 2 чел

Чай, кофе, пиво – это наркотики?

1. в какой-то степени – да – 1 чел
2. нет – 3 чел

Как ты относишься к наркоманам?

1.ненавидишь. – 4 чел

2.жалеешь

3.равнодушен

4.что-то другое

Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков

- я никогда не буду пробовать наркотики
- я никогда не приму наркотики, так как можно умереть
- это вред своему здоровью
- мне не хочется умереть молодым

Ведущий 2:

Ребята, а что же вы знаете о наркотиках? *(Можно показать на экране ответы ребят):*

- Наркотик – греческое слово, означает остолбенение, потерю реакции на окружающее.
- Применение наркотиков полностью меняет организм человека.
- Человек начинает искаженно воспринимать окружающий мир. Его начинают интересовать только наркотики. Он и не замечает, как становится наркоманом.
- Наркоман становится безразличным ко всем: своей семье, любимому человеку, детям, родителям...Он не представляет завтрашний день без наркотиков.

Наркоманию называют чумой двадцать первого века, «белой смертью». Это не преувеличение, так как, приобщившись к наркотику, фактически начинаешь рыть себе могилу. Наркоман с момента приобщения в среднем живет всего 4-5 лет. А поскольку это обычно происходит в подростковом или юношеском возрасте, становится понятно, почему не бывает пожилых

наркоманов. Средний возраст российского наркомана, например, меньше 30 лет. Чтобы спастись от беды, нужно прежде всего ее осознать. Знать, с какой стороны она может подойти и какие у неё последствия.

Для того чтобы не попасть в сети наркомании, вы должны хорошо понимать, как и почему идет вовлечение в наркоманию.

Ведущий 1:

Исследования показали, что в первый раз наркотик предлагает, как правило «лучший друг», который уже попал и ему просто нужны компаньоны по их добыче (выкачивание из вас денег) или просто «товарищ по удовольствию».

Другой путь вовлечения в наркоманию это происки наркодельцов. Именно они усиленно распространяют мифы о наркотиках, рассказывая, какие необычные ощущения испытывает наркоман, «забывая» при этом упомянуть главное: взамен придется отдать учебу, работу, друзей, родных, саму жизнь. Чтобы привлечь новые жертвы, наркодельцы прикидываются «добренькими» дядями и тетями, дают первую дозу бесплатно или почти за бесценок, так как прекрасно знают, что вскоре вы попадете в такую зависимость от их щедрот, что мать родную продадите, лишь бы достать деньги на очередную дозу

Это болезнь, которую человек выбирает себе добровольно, превращая себя в социальный труп. Приобретение и употребление дурманящих веществ становится смыслом жизни наркомана. Более того, он стремится приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию ещё называют эпидемическим неинфекционным заболеванием.

Ведущий 2:

Как уберечь себя и своих близких от этой беды? Как не пойти на поводу у ложных мировоззрений? Как не попасть в среду наркоманов? Как противостоять этой мании и остаться человеком достойным и счастливым? И ещё сотни вопросов «как» и «почему», на которые нужно искать ответы

каждый день, формируя свою позицию непримирения и неприятия псевдосчастья и ложного удовольствия.

РОЛЕВАЯ ИГРА

«МИФЫ О НАРКОТИКАХ»

Ребята делятся на две группы. Одна группа формулирует мифы о наркотиках, вторая группа их опровергает.

Миф №1

«Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка»

Правда: (вариант ответа)

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой - наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, так как изменения в организме становятся необратимыми.)

Миф №2

«Наркомания излечима»

Правда: (вариант ответа)

Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф №3

«Вдыхание героина через нос не вызывает зависимости»

Правда: (вариант ответа)

Любой путь наркотика – кровь.

Миф №4

«Можно перестать употреблять внутривенные наркотики в любое время»

Правда: (вариант ответа)

Мозг обмануть нельзя: 8 из 10 потребителей внутривенных наркотиков, прошедших курс лечения, снова начинают их принимать.

Миф №5

«Употреблять или не употреблять наркотики – это личное дело каждого»

Правда: (вариант ответа)

Своим поведением наркоман «убивает» не только себя, но и своих родных, близких, друзей, которые лечат его болячки, оплачивают лекарства, решают его проблемы с законом.

Миф №6

«Чистые наркотики безвредны»

Правда: (вариант ответа)

Люди, продающие наркотики не честны: погружают сигареты с марихуаной в раствор формальдегида для усиления их действия, или в разбавленный героин подсыпают тальк, стиральный порошок или соду.

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Выскажите свое мнение по следующим вопросам.

1) Возможно ли лечение наркомании?

Лечение наркомании возможно только в том случае, если человек сам желает избавиться от наркотической зависимости.

2) Назовите причины, которые могут подтолкнуть подростка попробовать наркотик:

-естественное любопытство, желание «просто попробовать»,

-активный поиск новых видов «кайфа»,

-неумение сказать «нет»,

*-страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»,
-неосознанное желание убежать от сложностей жизни,
-наплевательское отношение к себе, к своей жизни,
-незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.*

К каким выводам пришли:

1. Наркотик – яд.
2. Опасный, смертельный.
3. Калечит, уродует, разрушает.
4. Распространяется из-за невежества.
5. Приносит боль, беду.

Ведущий 2: Ребята, ответьте на такой вопрос:

- Что отнимают у человека наркотики?

(На доске записано слово наркотики. Ребята предлагают свои варианты.)

Н независимость

А активность

Р работоспособность

К красоту

О обаяние

Т творчество

И искренность

К коммуникабельность

И интеллект

Задумайтесь. Нужно ли вам это?

Вывод: *ребята знают, что такое наркотики, к чему может привести их употребление. Рассуждают о том, почему подростки употребляют наркотики и как научиться говорить «НЕТ!»*

СТАТИСТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ

Общий уровень наркотизации школьников в крупных городах в начале 2005 года:

Пробовали – 14%,

Не пробовали – 86 %

Возрастной уровень наркотизации школьников:

5-й класс – 7 %

6-й класс – 4 %

7-й класс – 9 %

8-й класс – 12 %

9-й класс – 19 %

10-11-й классы – 32 %

У кого приобретают наркотики:

Старшие ребята – 36 %

Одноклассники – 27 %

Друзья – 26 %

Наркодилеры – 23 %

Уровень заболеваемости наркоманией:

Среди молодежи в 2,5 раза выше, чем у взрослых

Число случаев смертности среди наркоманов:

За 25 лет в целом возросло в 12 раз, а среди несовершеннолетних – в 42 раза

Причины:

2% подростков прибегают к наркотикам как к способу избежать стрессов,

28 % – впервые пробуют наркотики (без особого на то желания) под воздействием авторитетных для них людей,

39,5 % пробуют наркотик просто из любопытства.

(Дети и наркотики// Домашний очаг. - 2005.- № 9.- С. 130)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ
ПО БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ

Сегодня подростки все раньше начинают экспериментировать не только с табаком или алкоголем, но и куда более опасными веществами, изменяющими сознание. Многие родители испытывают постоянную тревожность, опасаясь, что их дети приобретут зависимость. Иногда тревожность становится столь интенсивной, что коммуникация с подростками начинает носить агрессивный характер. Такое поведение родителей часто отталкивает подростка, между ними возникает отчуждение, выход из которого многие дети находят все в тех же вредных привычках.

Говорят, когда в семью пришел наркотик – уже поздно. Тем не менее, родители, родственники, друзья и коллеги наркозависимого могут во многом изменить ситуацию. Другое дело, они не знают, что именно нужно предпринять как в интересах больного, так и ради самих себя. Предлагаемая литература даст конкретные рекомендации семьям, как по профилактике наркозависимости, так и по реабилитации тех, кто уже попал в беду.

Для работы с такими подростками рекомендуем литературу, которая поможет Вам быть готовыми на сложные проблемные вопросы и обстоятельства в жизни молодежи.

1. Аксючиц И.В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь: Белый Ветер, 2015. — 215 с.
2. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие для студентов вузов; пер. с англ.; под ред. Э. Ф. Вагнера, Х. Б. Уолдрон. — Москва: Академия, 2006. — 476 с.

3. Барановский Н.А. Актуальные проблемы предупреждения и противодействия наркомании среди молодежи / Николай Барановский // Юстиция Беларуси. — 2016. — № 11. — С. 52—55.
4. Барановский Н.А. Концепция антинаркотической политики: сущность и основные направления / Николай Барановский // Юстиция Беларуси. — 2017. — № 8. — С. 20—24. УДК 351.761.3(476)
5. Барановский Н.А. Социально-правовые проблемы предупреждения и противодействия наркомании / Николай Барановский // Юстиция Беларуси = Юстиция Беларуси. — 2013. — № 9. — С. 61—63. 6.
6. Барковская Е.Н. Ток-шоу «Большая перемена»: проблема наркомании: профилактика употребления психоактивных веществ подростками / Е. Н. Барковская // Народная асвета. — 2016. — № 12. — С. 46—49. 7.
7. Брайен Д. Наркотики / Д. Брайен. — Москва: Махаон, 1998. — 32 с. — (Серьезный разговор)
8. Героин и другие опиаты: информационные материалы / Шведский Союз «За общество без наркотиков» (RNS); [оригинальный текст С. Лильессона; перевод: Ю. Колесова и Н. Гурова]. — Брест: Альтернатива, 2008. — 35 с. — (Знание для жизни)
9. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании: эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий / Л. С. Горбатенко. — 2-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 352 с.
10. Дейнвенпорт-Хайнс, Ричард. В поисках забвения: всемирная история наркотиков: 1500 – 2000 / Ричард Дейнвенпорт-Хайнс; пер. с англ. А. В. Савинова. — Москва: Аст, 2004. — 622 с.
11. Джонсон В. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: руководство для родных и близких тех, кто страдает от химической зависимости / В. Джонсон. — Москва: В. Секачев, 2000. — 128 с. ББК 56.145.021 ББК 56.145.021 Общий читальный зал
12. Зинкевич Е.Р. Особенности и профилактика подростковой наркомании / Е. Р. Зинкевич // Биология в школе. — 2011. — № 5. — С. 11—16.

13. Иваницкая Е.Н. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Елена Николаевна Иваницкая. — Москва: Чистые пруды, 2008. — 32 с. — (Библиотечка «Первого сентября»)
14. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману / Е. Б. Иванова. — 2 изд., перераб. — Санкт-Петербург: Невский Диалект, 2001. — 144 с.
15. Исмуков Н.Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Николай Николаевич Исмуков. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 320 с. — (Будь здоров)
16. Кокаин и другие психостимуляторы: информационные материалы / Шведский союз «За общество без наркотиков» (RNS); [текст: Свен Лильессон; перевод: Ю. Колесова и Н. Гурова]. — Брест: Альтернатива, 2008. — 39 с. — (Знание для жизни)
17. Коноразов И. И. Имя беды – наркотики / Иван Коноразов, Людмила Шпаковская; беседовал Виктор Говор // Беларуская думка. — 2017. — № 11. — С. 52—57.
18. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учебное пособие для пед. вузов / Зоя Васильевна Коробкина. — 2-е изд., испр. — Москва: Академия, 2004. — 192 с. — (Высшее профессиональное образование)
19. Корчевская И.П. Приглашение на дискуссионные качели “Опасность по имени спайс!”: формирование у учащихся умения принимать альтернативные решения в сложных жизненных ситуациях / И.П. Корчевская // Народная асвета. — 2015. — № 7. — С. 57—58.
20. Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый / Андрей Владимирович Котляров. — Москва: Психотерапия, 2006. — 480 с. — (Психология успеха)
21. Лагун А. Наркомания: предупредить опасность / Александра Лагун // Счастливая семья. — 2010. — № 3. — С. 33—36.
22. Лебедева О.А. Наркотики: мифы и реальность: (классный час, посвященный преодолению у учащихся вредных привычек) / О. А. Лебедева // Воспитание школьников. — 2014. — № 3. — С. 65—71.

23. Лисецкий К.С. Психология и профилактика наркотической зависимости / Константин Сергеевич Лисецкий. — Самара: Бахрах-М, 2008. — 224 с.
24. Майтова В.М. Исповедь матери бывшего наркомана: Как защитить детей от наркотиков / В.М. Майтова. — Москва: Советский спорт, 2000. — 448 с.
25. Марихуана: информационные материалы / Шведский Союз «За общество без наркотиков» (RNS); [оригинальный текст: С. Лильессон; [перевод: Ю. Колесова, Н. Гурова; переработка белорусской версии: А. Гулак, Ч. Дударева]. — Брест: Альтернатива, 2008. — 31 с. — (Знание для жизни)
26. Миронов, Е.М. Прощайте, наркотики! / Е. М. Миронов. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 192с. — (Исцели себя сам)
27. Независимость [Электронный ресурс]: документальный фильм в помощь тем, кто измучен алкогольной или наркотической зависимостью / автор и режиссер Анастасия Дадыко. — Москва: Си Ди Клуб, 2006.
28. Отвагина Т.В. Стоп! Наркотик / Татьяна Владимировна Отвагина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 256 с.
29. Растворители и клей: информационные материалы / Шведский Союз «За общество без наркотиков» (RNS); [оригинальный текст: Б. Хольмберг; переработка белорусской версии: А. Гулак, Ч. Дударева; перевод: Ю. Колесова и Н. Гурова; фото: А. Ленкевич, Т. Гонжурова]. — Брест: Альтернатива, 2008. — 23 с.
30. Соловей И. Г. Как преодолеть зависимость: Практическая психология на основе Библии / Игорь Григорьевич Соловей. — Минск: Харвест, 2007. — 448. — (Библиотека практической психологии)
31. Ципоркина И.В. Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках / И. В. Ципоркина, Е. А. Кабанова. — Москва: АСТ-ПРЕСС, 2008. — 286, [1] с.
32. Шилова Т. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе: практическое пособие / Тамара Алексеевна Шилова. — 2-е изд. — Москва: Айрис Пресс, 2005. — 96 с. — (Библиотека психолога образования).

СОДЕРЖАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ....	2
РЕПЕРТУАРНАЯ ЧАСТЬ	
Цикл мероприятий для проведения Международного дня борьбы с наркотиками	4
I. Беседа с детьми школьного возраста «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....	4
II. Беседа с детьми школьного возраста «РАЗГОВОР О ВАЖНОМ...» Почему подростки становятся наркоманами?.....	6
III. Дискуссия с детьми школьного возраста.....	8
IV. Сценарий к Международному дню борьбы с наркоманией для детей школьного возраста «НЕТ НАРКОТИКАМ!».....	9
V. Беседа с детьми подросткового возраста «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!».....	13
VI. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....	16
«ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ – ЕГО РАЗУМ ДАРИТ».....	19
ИГРА для детей младшего школьного возраста «ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ».....	20
VII. АКЦИЯ для школьников старших классов «Я ВЫБИРАЮ...».....	21
РОЛЕВАЯ ИГРА «МИФЫ О НАРКОТИКАХ».....	26
РАЗГОВОР ПО ДУШАМ.....	27
СТАТИСТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ.....	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ПО БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ.....	30

ДЛЯ ЗАМЕТОК

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

**Методико-репертуарный сборник
для клубных учреждений МО РД**

**Подготовлено
Республиканским домом народного творчества
МК РД**

РДНТ МК РД
г. Махачкала,
ул. О. Кошевого, 35 «а»
e-mail: rdnt35@yandex.ru
www.dagfolkultura.ru