

10. Степушина, В. Ю. Нам лекарства не нужны : [сценарий командной игры, посвящённой спорту, правильному питанию и борьбе с вредными привычками, для учащихся 6-8 классов] / В. Ю. Степушина. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2016. – Выпуск 11. – С. 102-105.

Подборка сайтов по профилактике наркомании
«Скажи наркотикам нет!»

1. <https://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/> – Наркотики – Здоровая Россия.

2. <http://www.nodrugs.ru/> – Без наркотиков.

3. <http://www.narkotiki.by> – Все о наркомании и помощи наркозависимым.

4. <http://www.narcozona.ru/> – Наркомания – все аспекты.

5. <http://www.medline.narod.ru> – Детская и юношеская наркомания.

6. <http://www.narkotiki.ru/> – НЕТ НАРКОТИКАМ. Информационно-публицистический ресурс.

Одной из наиболее острых проблем, вызывающих большую тревогу, как в России, так и во всем мире является распространение наркомании. Это явление представляет собой непосредственную угрозу здоровью не только отдельной личности, но и нации в целом. Проблема наркомании сегодня может коснуться каждого из нас. Нарастающая напряженность, стрессовые ситуации, неопределенность, нестабильность вызывают у молодого поколения асоциальные формы поведения – злоупотребление наркотическими веществами.

Каковы последствия употребления наркотиков для организма человека, его здоровья?

- Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитами.
- Поражения печени и мозга.
- Снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям.
- Заболевания вен.
- Разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена.
- Импотенция.
- Снижение уровня интеллекта.

Почему молодёжь решает попробовать наркотики?

- Это риск, а потому это интересно.
- Это приносит «приятные» ощущения.
- Так принято в определённых кругах общения.
- Это помогает чувствовать себя взрослым.
- Это помогает забыть о проблемах.

Несмотря на распространённую до сих пор убежденность в эффективности тактики «замалчивания», методы борьбы с наркоманией обязательно должны включать в себя широкое распространение информации о наркотических средствах, возникновении болезненной зависимости от наркотиков и последствий их употребления. Только так можно уберечь от этой беды подрастающее поколение.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема его формирования является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодого поколения. Быть здоровым стало модно и престижно. Вся деятельность библиотек, так или иначе, является профилактикой асоциальных явлений в молодёжной среде. Сотрудники библиотек должны вести просветительскую работу, стараясь заинтересовать детей и подростков разнообразными увлечениями и донести мысль, что в жизни есть много интересного и полезного: чтение книг, занятия спортом, увлечение музыкой, туризмом и т. д. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает проведение мероприятий, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга детей и подростков, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Работа библиотеки по профилактике наркомании среди читателей должна соответствовать следующим направлениям:

1. Информационная деятельность: проведение дней информации, организация книжных выставок, выставок плакатов, стендов по пропаганде здорового образа жизни, оформление тематических папок.

2. Рекламно-издательская деятельность: выпуск тематических дайджестов, рекомендательных списков литературы; разработка буклетов и памяток.

3. Проведение массовых мероприятий: презентаций, «круглых столов», читательских конференций, семинаров, бесед, обсуждений проблем наркомании в небольших группах.

Основные задачи профилактической работы библиотек:

- дать достоверную информацию по проблеме наркомании;
- помочь людям, особенно молодым, самим справиться с собственными тревогами и сомнениями по поводу наркомании;

профилактики зависимостей : [запись вебинара «На страже здоровья (формирование культуры здорового образа жизни у детей, подростков и молодёжи)» от 20.10.20 года] ; Буклет «Беда с подростками» ; Офицера России. Родители и учителя о профилактике наркомании (видео из Республики Карелии) ; антинаркотический клип (видео) / Хабаровская краевая детская библиотека им. Н. Д. Наволочкина. – Хабаровск, 2020. – 1DBD диск. – Текст + видео : Электронные.

5. Дорога в никуда : методические рекомендации по организации первичной профилактики наркомании в библиотеках, обслуживающих детей. / Составители Г. Д. Поздеева, Г. В. Пугачёва; составитель-редактор С. М. Копытин. Хабаровская краевая детская библиотека им. Н. Д. Наволочкина. – Хабаровск, 2019. – 32 с. – Текст : непосредственный.

6. Ключикова, Т. У ребят характер северный : [об информационном интеллект-центре в филиале ЦГБ, работающем с молодёжью по профилактике наркомании, пропаганде здорового образа жизни] / Т. Ключикова. – Текст : непосредственный // Библиотека. – 2016. – № 10. – С. 74-76.

7. Коршунова, И. Н. Если хочешь сильным быть! : [сценарий игрового мероприятия, посвященного спорту и здоровому образу жизни, для учащихся 5-7 классов] / И. Н. Коршунова. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – Выпуск 1. – С. 99-101.

8. Ласкателева, О. Сам себе я помогу : [опыт проведения профилактических мероприятий по здоровому образу жизни] / О. Ласкателева. – Текст : непосредственный // Библиополе. – 2014. – № 12. – С. 23-26.

9. Савушкина, Г. И. Как победить дракона : [сценарий программы, направленной на профилактику вредных привычек для учащихся 6-9 классов] / Г. И. Савушкина. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2016. – Выпуск 11. – С. 106-109.

31 мая – Всемирный день без табака (World No-Tobacco Day).

2 июня – День здорового питания.

26 июня – Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

Вторая суббота августа – День физкультурника.

11 сентября – Всероссийский день трезвости.

27 сентября – Всемирный день туризма.

3 октября – Всемирный день Интернациональной организации гуманизма и трезвости (ИОГТ).

Последняя суббота октября – Всероссийский день гимнастики.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

10 декабря – Всемирный день футбола (World Football Day).

Список рекомендуемой литературы:

1. Бикива, И. А. Три слагаемых здоровья : [сценарий познавательного мероприятия на тему здорового образа жизни для учащихся 6-11 классов] / И. А. Бикива. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2016. – Выпуск 3. – С. 89-92.

2. Бондарь, Ю. Лекари душ человеческих. Реализуем проект «Губкинская школа здоровья» : [о важной роли библиотеки в формировании культуры здорового образа жизни] / Ю. Бондарь. – Текст : непосредственный // Библиотечное дело. – 2016. – № 18. – С. 16-20.

3. Весёлые старты : [сборник сценариев о спорте и здоровом образе жизни с конкурсами] / редактор-составитель Л. И. Жук. – Минск, 2014. – 128 с. – (Праздники в школе). – Текст : непосредственный.

4. Вредным привычкам – нет! : сборник материалов по

- провести в семье, молодёжной группе работу по формированию навыков укрепления здоровья и профилактики вредных привычек.

Методы профилактики наркомании должны быть основаны не на устрашении, а на любви и уважении человека к самому себе. Каждый человек имеет право решать, как ему относиться к своему здоровью. Но также человек должен быть достаточно осведомлён – о наркотиках, об их воздействии на организм и психику человека.

Эффективная профилактика наркомании невозможна без позитивной повестки. Одним из главных принципов по противодействию вредным привычкам и наркомании, является принцип замещения, когда асоциальный, негативный интерес замещается позитивным и социально ориентированным. Организация интеллектуального творческого досуга детей и подростков, проведение культурно-массовых мероприятий в библиотеке – яркое проявление этого принципа. Большим подспорьем здесь является реализация целевых комплексных программ по формированию у молодежи позитивного отношения к жизни и здоровью. В их рамках могут проводиться массовые мероприятия с применением инновационных форм работы. Рекламные акции по пропаганде здорового образа жизни среди населения эффективны, если они являются результатом плодотворной совместной работы с медицинскими, спортивными и другими организациями, ведущими профилактику вредных привычек среди населения.

Необходимо заострить внимание ребят **на альтернативе вредным привычкам**: можно заниматься любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общаться с друзьями. Главная цель профилактических мероприятий, показать, какой насыщенной, интересной, яркой может быть жизнь, в которой нет места вредным привычкам и асоциальному поведению.

И библиотекарям, и родителям нужно помнить, что подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные формы информации – плакаты, фильмы, телепередачи. Если ребёнок попал в среду наркоманов, то часто он сам не знает, как избавиться от этого, куда обратиться за помощью. Поэтому в библиотеке для детей и родителей на видном месте нужно поместить плакаты с адресами наркологических служб, куда может обратиться за помощью попавший в беду человек. Также нужны наглядные материалы: плакаты с разъяснением антинаркотического законодательства, телефоны доверия, адреса и телефоны социальных служб помощи подросткам.

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

Если проанализировать работу библиотек, работающих с детьми, по профилактике и противодействию вредным привычкам, популяризации здорового образа жизни, то можно сделать вывод, что эта деятельность библиотек имеет большую социальную значимость. Она заметна и востребована обществом. Библиотечные работники не только формируют у пользователей отрицательное отношение к употреблению наркотиков, но и способствуют организации здорового досуга, популяризации занятий физкультурой и спортом, развитию духовно-нравственных ценностей и идеалов.

Детские библиотеки стараются создать все условия, доверительную атмосферу, чтобы пользователи смогли получить понимание, поддержку и желание прийти за помощью. Большой опыт антинаркотической пропаганды накоплен би-

В клубах по интересам для читателей среднего и старшего возраста рекомендуется провести: часы здоровья «Правильная осанка – рецепты на каждый день», «Секреты массажа», «Формула здоровья», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и т. д.

Наиболее интересными для молодёжи могут стать мультимедийные презентации, игры-викторины, интеллектуальные игры, уроки-размышления, часы откровения, слайд-беседы, спортивные поединки, турниры, конкурсы, занимательные часы.

Интересно в библиотеке пройдут: диспуты, дискуссии, вечера вопросов и ответов, круглые столы, ток-шоу, устные журналы.

В очень интересной и увлекательной форме можно организовать ролевые игры, психологические тренинги, интеллектуальные состязания (конкурс, брейн-ринг, викторина, блицтурнир) по формированию навыков здорового образа жизни.

Высокий результат по пропаганде здорового образа жизни можно получить через проведение конференций.

Подводя итог, можно заметить, что самые разные формы мероприятий объединяются одной целью – сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни, раскрыть для них позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Календарь дней здоровья

(Перечень всемирных, международных и всероссийских дней здоровья)

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией.

7 апреля – Всемирный день здоровья (World Health Day).

ска прошли уроки-протесты «Скажи наркотикам – «НЕТ»», акция «Мы за мир против наркотиков!», профилактическая беседа «Наш мир – вредных привычек», дискуссия «Выбор за мной», час здоровья «Детям – о вреде наркотиков», информационный час «Чтобы жизнь не прошла мимо» и т. д.

«Быстрее, выше, сильнее» – такое спортивно-познавательное мероприятие для детей, занятых на площадках летних пришкольных лагерей, провела библиотека МБУ культуры и спорта «Гармония» в р. п. Переяславка муниципального района им. С. Лазо. Участники мероприятия узнали об истории олимпийского движения, отгадали спортивную викторину, составляли тематические пазлы, участвовали в эстафетах.

Рекомендуемые формы и названия мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

- Круглый стол «Есть тема...»
- День информации «Я выбрал сам себе дорогу к свету»
- Акция «Любимому району – здоровое поколение»
- Книжные выставки «Да здравствует спорт!», «Быстрее, выше, сильнее», «От здорового образа жизни – к рекордам», «Здоровье – богатство на все времена», «Формула здоровья»
- Час информации «Спорт в жизни великих»
- Анкетирование «Здоровый образ жизни и библиотека»
- Час здоровья «Хочешь быть здоровым – будь им!»
- Беседы «Спорт, книга, я – верные друзья», «Не бойся быть счастливым», «Поговорим о здоровье», «Слагаемые здоровья»
- Час игры «Физкультуру не любить – под собою сук рубить»
- Занимательный урок «Остерегайся, береги свою жизнь!»
- Круглый стол «О, спорт! Ты – мир!» и т. д.

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

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых Мордовской республиканской юношеской библиотекой в рамках программы «Здоровая молодежь – здоровая Россия». Формы работы в этом направлении разнообразны. Например, одной из действенных форм работы является школа безопасности. Более 5 лет библиотека совместно с общеобразовательной школой, где учится много ребят из неблагополучных семей, ведет Школу безопасности «Умей сказать: «нет!». Работа школы направлена на профилактику наркомании. Основная задача – ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды, научить учащихся тому, как оказывать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

В Республиканской детско-юношеской библиотеке Чувашии была разработана комплексная целевая библиотечная программа «Твоя жизнь – твой выбор». В рамках программы проведено 61 мероприятие (включая заседания клубов). В библиотеке был объявлен республиканский конкурс творческих работ среди детей и подростков «В будущее без риска» по двум номинациям: «рекламный плакат», «фотоколлаж». Цель кон-

курса – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

Разнообразные, нестандартные формы используются для формирования здорового образа жизни у молодых в Мурманской области. Для старшеклассников Снежногорска было проведено театрализованное представление «Жизнь прекрасна, если у тебя есть будущее», Востребованы тренинги, беседы с элементами игры «Вредным привычкам – нет!». Ребята заполняют опросный лист «Быть здоровым – модно, читать книги – престижно». Литературный час «Не отнимай у себя завтра» и час информации «Наркотики – полет, но в конце – всегда падение» в подростковом клубе «Память» организовали сотрудники библиотеки № 7 Мурманска. Читатели библиотеки № 8 приняли участие в устном журнале «Наркотическое зло». Работала школа «Формула здоровья». Интерес учащихся вызвали откровенные разговоры на тему: «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь!», «Взвесить «за» и «против».

Мероприятия по борьбе с вредными привычками, вопросы экологии человека, направленные на пропаганду здорового образа жизни, одни из самых актуальных в работе библиотек Хабаровского края.

Центр детского чтения МКУК «Межпоселенческая центральная библиотека Амурского муниципального района» им. К. Р. Выборова в 2020 году провёл акцию-мероприятие «Быть здоровым – здорово!» в рамках Дня здоровья, который организовала МКУК «Межпоселенческая центральная библиотека». Всё началось с зарядки: ребята вместе с библиотекарями под весёлые стихи делали незатейливые упражнения, которые хорошо бодрят и заряжают энергией. Потом «спортсмены», разделившись на команды, приняли участие в интеллектуальных и спортивных состязаниях. Они бегали на короткие

расстояния с препятствиями (обручами), играя в «Весёлые фрукты». Выбирали полезные продукты питания, выполняя задание «Пальчики оближешь». А также ребята участвовали в забавных эстафетах «Муравейник», «Собери аскорбинки», разгадывали викторины «Дела сердечные», «Качества, которые ты возьмёшь в свой жизненный путь».

Во время квест-игры «Молодёжь Амурска-за здоровый образ жизни!» перед подростками стояли непростые, но увлекательные и познавательные задачи. За всю игру нужно было пройти пять станций, выполняя задания. На первой станции «Мир без наркотиков твоими глазами» дети обозначили своё отношение к этой беде с помощью бумаги и цветных карандашей. Помогал им в этом библиотекарь. Далее ребята побывали на станции «Мозговой штурм», где нужно было разгадать кроссворд «О вреде курения», аргументировав свои ответы. Затем мальчики и девочки набирали очки для своей команды в игре «Интеллектуальный дартс», отвечая на вопросы о здоровом образе жизни. На станции «Мы выбираем жизнь!» была проведена познавательная игра, где ребята угадывали продукты, «спрятанные» в «чёрном ящике», отгадывали загадки, узнали о пользе здоровой пищи и витаминах, необходимых человеку. Там же игроки отвечали на вопросы викторины «Вредным привычкам скажем «НЕТ»».

Специалисты Централизованной системы детских библиотек г. Хабаровска здоровому образу жизни посвящают мероприятия разнообразных форматов. В детской библиотеке – филиале № 1 был организован конкурс театральных миниатюр «Мы – за здоровый образ жизни!» под девизом «Литературные герои дают совет, здоровье – наш приоритет!». Детская библиотека – филиал № 4 совместно со специалистом-экспертом управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Хабаровскому краю провели онлайн-викторину «Классики против наркотиков». В детских библиотеках г. Хабаров-