Муниципальное бюджетное учреждение

Муниципального района Приволжский Самарской области

«Ценрализованная библиотечная система»

Ильменская сельская библиотека

**Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра**

**Час диалога**

**16+**

**Составитель: Шестакова Л.В. – зав. отделом обслуживания Ильменской сельской библиотеки**

**П. Ильмень, 2016**

 **"Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра"**

**Цель**: Закрепить у учащихся знания о том, что здоровье- главное условие счастливой жизни. Провести профилактику употребления наркотических средств среди детей.

**Задачи:**

1.Формировать отрицательное отношение к наркотикам;

2.Пробуждать в детях чувство собственного достоинства и уважительное отношение к себе;

3.Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Библиотекарь:** Ребята, тема нашего разговора - " Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?» Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, как о главном условии счастливой жизни. Раскроем вредное влияние наркотических средств на организм человека.

Наше с вами мероприятия я хотела бы начать с вопроса:

- Вы любите жизнь? (ответы детей)

Жизнь - это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь?

Продолжение фразы: "Счастливая жизнь - это:.."

Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и запишите продолжение фразы: "Счастливая жизнь - это: .."

Варианты ответов:

1.Здоровье

2.Взаимопонимание с окружающими

3.Дружба

4.Любовь

5.Материальные блага.

Самое главное это здоровье, не будет здоровья и не будет всего выше перечисленного.

Хотелось бы поподробнее остановиться на здоровье.

**Факторы здоровья.**

Подумайте, от каких факторов зависит наше здоровье?



Но мне хотелось обратить ваше внимание на такой фактор как - вредные привычки.

(курение, употребление алкоголя, наркотиков)

Сейчас я вам зачитаю статью, а вы внимательно послушайте.

***":. А вот и таблетка. Белая таблетка с весёлым изображением зайчика или доллара, или ещё чего-нибудь. Перед дискотекой ты заглотнёшь её и будешь танцевать как юный Майкл Джексон. Весело? Однозначно. Круто? Модно? Конечно же! Рассказать, что происходит с твоим телом? Оно работает с 200 %-ой отдачей. А вот внутренние органы стираются как шестерёнки в машине, которая работает без перерыва. Но машина железная, её можно починить. А твоё тело уже годам к 30 припомнит тебе употребление чудо-таблеток.***

***Наркотик- это лопата:Да, да, не удивляйся, мой друг. Это очень хорошая лопата.***

***Впервые употребив наркотик, ты включаешь эту лопату. Нажимаешь на кнопку, и выскакивают из темноты работяги в тёмных капюшонах, натянутые на глаза. Это могильщики.***

***Как только ты возьмёшь в руки шприц с какой- нибудь гадостью, как только ты употребишь наркотик,- ты должен знать, что первый ком из ямы, которая станет твоей могилой, извлечён.***

***Могильщики приглашают тебя- добро пожаловать! Что? Ты не хочешь? Говоришь, что тебе ещё рано? Что, пожить ещё хочешь, семью завести, стать известным, знаменитым, успешным? Да всё! Забудь! Никто не заставлял тебя брать в руки шприц. Пускай эти слова войдут в твой мозг живительными витаминами, лекарством- антибиотиком, не позваляй никакой заразе укоротить твою жизнь. Жизнь, которая у тебя только начинается и которая прекрасна, как чудо:"***

Почему я решила прочитать её вам? Потому что, по данным статистики, средний возраст первой наркотической пробы - 14-17 лет. И каждый второй человек от 11-24 лет уже пробовал наркотики.

- Знаете ли вы, что- нибудь о действии наркотиков? (ответы детей)

Наркотики - это оружие страшной убойной силы. Сейчас оно направлено на каждого из вас. Каждый год оно убивает миллионы людей. Как защититься от этого оружия? Первый способ защиты - это правда, это знание. Но есть и второй, самый надёжный способ защиты: Но о нем - позже. Может быть, вы сами его откроете.

**"Вся правда о наркотиках".**

Данный блок представляют врач, юрист, психолог. (В роли врача, юриста и психолога выступают дети)

Наркотики и здоровье.

**Врач:** - Что такое наркотики? Это сильнодействующие вещества, вызывающие возбуждённое состояние и парализующие центральную нервную систему. Что такое наркомания? Слово "наркомания" произошло от греческого *наркос* - оцепенение и *мания* - безумие.

Наркомания - это болезнь, употребление наркотиков ведёт к полному истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Наркоманов смело можно назвать самоубийцами.

Почти все наркоманы колются в группах по 4-8 человек. Часто у них один шприц. Поэтому наркомания почти всегда сопровождается СПИДом, гепатитом, другими заразными болезнями, которые передаются через кровь. Наркоманы часто умирают от передозировки.

- А теперь слово представителям закона. Их информация называется

**"Закон против наркотиков"**

**Юрист:** Во многих европейских странах производство, хранение, употребление и продажа наркотиков - это уголовное преступление. А в странах Азии одно только хранение наркотиков грозит смертная казнь. В нашей стране уголовная ответственность грозит и тем, кто производит, переправляет, сбывает наркотики, и тем, кто их покупает, хранит, подделывает документы для их получения якобы в медицинских целях.

За хранение наркотиков в крупном размере- 3 года тюремного заключения, в особо крупном размере- до 10 лет.

- Все наркотики имеют смертельно опасное свойство: они вызывают физическую и психологическую зависимость, подчиняют волю человека и, разрушают его тело.

Дорога а ад будет короткой, всего 4 ступеньки. Предоставляю слово нашему психологу.

**Психолог:**

**Первый шаг**: простое любопытство и давление услужливых друзей. Они первый раз предлагают, конечно, бесплатно, попробовать, говоря, что один раз ничего не решает. Уже после первого раза многие современные наркотики вызывают зависимость.

**Второй шаг**: предупреждение. Вторая стадия зависимости приходит быстро, когда возникает непреодолимая потребность в отраве. На её покупку уходят все деньги. Все мысли направлены только на то, чтобы добыть новую дозу. Самому из этой стадии не выбраться.

**Третий шаг**: дорога в никуда. Это критическая стадия. Доза становится ежедневной необходимостью. Ради новой дозы человек готов на всё: воровство, разбой, убийство.

**Четвёртый шаг**: последний акт трагедии. Для тех, кто кололся, он наступает уже через 6-8 лет. Каждый год в России от передозировки наркотиков умирает 70 тыс. молодых людей, которым не исполнилось и 29 лет. Так заканчивается трагедия, которая начиналась внешне так безобидно.

- Учёные установили, что каждый наркоман за год втягивает в свою паутину наркотиков пятерых. Так что каждый из вас может попасть в эти сети. При этом очень важно понять два правила. Первое: "добрый" приятель, предлагая травку, таблетку, жвачку бесплатно, преследует свои корыстные цели. Второе: никто из тех, кто пробовал первый раз, не собирался становиться наркоманом. Они лишь тешили своё любопытство, но результатом может оказаться сломанная судьба.

 **Разбор ситуаций:**

*Ситуация 1.*

После школьных соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Один из ребят предложил попробовать таблетки ЛСД. Одни приняли это предложение, другие отказались. "Вы нам больше не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить",- услышали они вслед.

*Ситуация 2.*

В дверь позвонили, Инга открыла дверь- на пороге стояла Даша, её давняя подруга.

Девушки стали оживлённо обсуждать новости:

- Слушай, Инга, давай покурим.

- Давай, - согласилась Инга, - сейчас, только сигареты принесу.

- Не надо, у меня есть, правда с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?

- Нет, - растерялась Инга.

- Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй!- и Даша протянула Инге сигарету.

**Упражнение "Провокация".**

Сейчас мы проделаем упражнение. Представьте, что вы на дискотеке. К вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза.

Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь.

Спасибо, мне этого не нужно.

Не курю.

Нет, мне не нужны неприятности.

Я таких вещей боюсь.

Эта дрянь не для меня.

Я за витамины!

Я и без этого превосходно себя чувствую.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Мне не хочется умереть молодым.

Спасибо, мне здоровье дороже!

Главное, отвечать быстро, решительно и громко, чтобы показать, что вы человек уверенный в себе, который не нуждается ни в каких стимуляторах.

Надеюсь, эти фразы помогут вам спастись от тех, кто хотел бы сделать вас своим постоянным клиентом, заработать на вас много, быстро и любой ценой.

Запомните: фраза "Все это делают!" является прямым давлением на вас.

Вы видите, что у здорового подростка жизнь состоит из ярких красок , а у наркомана из тёмных красок.

 **Задание: незаконченное предложение по теме "Жизнь - это чудо".**

Мы живём в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить наркотикам. У меня есть незаконченное предложение: "Вокруг столько способов быть счастливым: можно:."

Каждый человек хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, хорошие и верные друзья. И в этой жизни нет места наркотикам.

**Библиотекарь:** Правда о наркотиках развеивает весь липкий туман лжи, который окутывает это страшное оружие. Вы узнали сегодня эту правду. Но я говорила, что есть ещё одно оружие от наркотиков - самое верное, надёжное и сильное. Может быть, вы уже сами догадались, как надёжнее всего уберечься от наркотиков?

- Самый надёжный способ избавиться от наркотической зависимости - это никогда их не употреблять. Желаю вам избрать именно этот способ.

Сегодня мы пытались бороться с наркотиками - оружием правды. Что дали вам эти знания? Что вам показалось особенно ценным и полезным сегодня на занятии?

Мне хотелось закончить наше занятие стихотворением:

*Ну что ж, мой друг, решенье за тобой.
Ты в праве сам командовать судьбой.
Ты согласиться можешь, но отказ
Окажется получше в сотню раз.
Ты вправе жизнь свою спасти
Подумай, может ты на правильном пути,
Но если всё-таки сумел свернуть,
То потрудись себе здоровие вернуть!*

**Литература:**

1. Исмуков, Н.И. Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости [Текст]/ Исмуков Николай Николаевич.- Москва, 2001.- 378 с.
2. Корнилова, Т. И др. Подростки группы риска [Текст]/ Корнилова Татьяна, Григоренко Елена, Смирнов Сергей.- СПб.: «Питер», 2005.- 336с.
3. Проценко, Е.Н. Наркотики и наркомания [Текст]/ Проценко Евгений Николаевич.- Москва,2002.- 239с.