

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

«НАРКОМАНИЯ – ТРАГЕДИЯ ЛИЧНОСТИ»

**Методико-репертуарный сборник в помощь КДУ, ЦК,
посвященный Международному дню борьбы с наркоманией
и незаконным оборотом наркотиков**

26 июня

Махачкала 2023

«Ежегодно наркотики калечат и убивают тысячи наших граждан. Ломают судьбы детей, вообще молодых людей, приносят в семьи боль и горе, разрушают нравственные основы общества...

Наша задача – повысить эффективность противодействия незаконному обороту наркотиков, по всем фронтам действовать более активно и наступательно»

**Президент РФ
В.В. Путин**

Уважаемые коллеги!

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

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью оказываются необратимыми.

Злоупотребление наркотиками наносит огромный вред здоровью населения и общественной безопасности, ставит под угрозу мирное развитие и стабильное существование общества.

Люди всего мира, заботящиеся о своем здоровье, объединяются в борьбе с таким ужасным явлением, как наркомания. Именно поэтому и был учрежден Всемирный день борьбы с наркоманией, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге.

Международный день борьбы с наркоманией способствует массовому решению такой серьезной проблемы нашего времени, как наркомания. Этот вопрос не должен оставлять равнодушным ни одного человека на Земле. Только благодаря совместным усилиям можно добиться положительных результатов в решении глобальной проблемы наших дней – наркомании.

Методико-репертуарный сборник «Наркомания – трагедия личности» адресован КДУ, центрам традиционной культуры для работы с молодежью на местах. Подростки, молодежь должны знать о таком страшном явлении в нашей жизни, как наркомания, и быть готовыми противостоять этому злу, а значит вести здоровый образ жизни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для КДУ, центров культуры в работе с населением

Само слово «наркотик» произошло от греческого «narcotics», что означает «усыпляющий». Первичное употребление вызывает состояние эйфории, легкости. Нервная система человека возбуждается, возникают яркие галлюцинации, визуальные иллюзии, появляется зависимость, для лечения которой требуется много сил и времени.

Наркотики ежедневно употребляют 4-5 млн. россиян, из них – около 2 млн. составляют дети и молодежь возрастом 11-24 лет. Это лишь официальные данные, на самом деле число наркоманов в стране намного выше. По сведениям некоторых экспертов в этой области в России 10 млн. наркозависимых людей, 25% всех преступлений в стране так или иначе связаны с наркоманией.

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.

Наркомания приводит к тотальному поражению личности и серьезным осложнениям физического здоровья. Многие специалисты в этой области называют наркотическую зависимость «био психосоциодуховным» расстройством, то есть зависимый от наркотиков человек постепенно теряет уважение к себе, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие. Из-за ненормальной психики он не может общаться с родными и друзьями, не в состоянии обрести профессию и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни.

Вовлекшись в преступную среду, он приносит одни несчастья окружающим людям, и медленно, но неизбежно разрушает свою жизнь.

Употребление наркотических и токсических препаратов ведет к моральной деградации личности, физически разрушает организм и приводит в итоге к смерти. Также страдают родные и близкие люди такого человека.

Поэтому изначально выбирать наркотики как средство для ухода от жизненных проблем – непростительное и губительное решение для каждого человека.

Наркотики не безопасны, несмотря на распространенное заблуждение. За первой дозой наркотика обычно следует продолжение – мозг быстро привыкает к сильной стимуляции психоактивными веществами. Поэтому избавиться от наркотической зависимости очень трудно, а она становится источником проблем не только для наркомана, но и для окружающих.

Согласно последним глобальным оценкам, около 5,5% населения в возрасте от 15 до 64 лет употребляли наркотики хотя бы один раз за последний год.

Текущие прогнозы, основанные только на демографических изменениях, предполагают 11-процентный рост числа людей, употребляющих наркотики во всем мире, к 2030 году.

Следовательно, одним из важнейших принципов современной системы воспитания молодых людей является опора на инициативу и творчество. Если молодежь чувствует себя причастной к интересному и полезному делу, а не простым исполнителем чужих замыслов, то идеи этого дела быстрее захватывают ее, приобретают личностный смысл, становятся убеждениями.

Ведущее место в процессе становления личности занимает содержание образования и культуры, поэтому на работников культурно-досуговых учреждений, центров культуры возлагается сложная и ответственная работа, ведь если мы сегодня не будем приобщать детей к культуре, нашему наследию, то мы потеряем наше будущее уже завтра.

Клубным работникам КДУ, центров культуры следует обратить внимание на досугово-воспитательную деятельность, направленную на **формирование мировоззрения подростков**, т.к. именно в этом возрасте могут развиваться: тяга к негативным проявлениям, агрессивность, нетерпимость и неуправляемые поведенческие тенденции.

Мероприятия, проводимые в КДУ и центрах культуры, позволят детям услышать об этих негативных явлениях от приглашенных на мероприятия специалистов, врачей, сотрудников МВД. Для того чтобы изменить создавшееся положение, потребуются усилия многих государственных ведомств и учреждений, в том числе и КДУ, центров культуры.

Предлагаем ряд мероприятий, в которых заложена **идея здоровьесбережения подрастающего поколения.**

Центрам традиционной культуры рекомендуем проведение следующих мероприятий, где вопросы здорового образа жизни найдут свое отражение.

- Познавательные беседы «Наркомания – шаг в бездну!», «Сделай правильный выбор!», «Знать, чтобы не оступиться»
- Конкурсы рисунков на асфальте «Мир без наркотиков», «Пусть всегда буду я!»
- Профилактическая беседа с участием сотрудников МО МВД «Знать, чтобы не оступиться»
- Встреча с врачом-наркологом «Жизнь без наркотиков»
- Конкурс социального рисунка «Скажи наркотикам: «Нет!»
- Информационный час «Вредные привычки. Как от них избавиться», «Здоров будешь – все добудешь!»
- Акция «Мы за здоровый образ жизни!»
- Агитплакаты к мероприятиям и др.

Для проведения мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, РДНТ МК РД подготовил методико-репертуарные сборники прошлых лет:

1. Обучение детей народным художественным промыслам в дошкольных образовательных учреждениях районов Республики Дагестан. Методические рекомендации в помощь центрам традиционной культуры. –

Махачкала: РДНТ МК РД, 2017. – 96 с.

2. «МОЙ ВЫБОР» Методические рекомендации в рамках Плана мероприятий по реализации Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции в РФ на период до 2035 г. – Махачкала: РДНТ МК РД, 2021. – 11 с.

3. «НАРКОТИКАМ НЕТ!» Методико-репертуарный сборник в помощь КДУ, ЦК, посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков 26 июня. – Махачкала: РДНТ МК РД, 2022. – 24 с. и др.

Все материалы размещены на сайте РДНТ МК РД www.dagfolkkultura.ru

РЕКОМЕНДАЦИИ

для беседы работников КДУ, центров культуры с родителями

Работники культуры, безусловно, проводят активную творческую работу, вовлекая детей и молодежь в мероприятия на местах. Эту работу следует активизировать, потому что дети зачастую остаются в стороне, находят занятия, которые являются пагубными. Взрослый человек не имеет права остаться в стороне, если рядом случилась беда, «погибает» ребенок, который оказался под чьим-то влиянием, попал в дурную компанию. Следует побеседовать с родителями, постараться помочь, или обратить внимание на ряд проблем, которые все-таки можно предупредить.

Эту работу следует проводить совместно с образовательными учреждениями, в которых учатся дети, задействовав педагогов и психологов. Обратимся к конкретным рекомендациям, которые будут

полезны родителям.

- Будьте внимательны к тому, что происходит в жизни вашего ребёнка. Если он что-то рассказывает вам, внимательно выслушайте его, с пониманием отнеситесь к проблеме.

- Если вы можете повысить голос или поднять на ребёнка руку, вам будет гораздо сложнее добиться взаимопонимания. Намного эффективнее будет спокойно поговорить с дочерью или сыном, выслушать их и сказать, что вы думаете по этому вопросу.

- Приводите конкретные примеры, порекомендуйте прочитать или прочитайте сами, что происходит с детьми, выбравшими «дурной» путь.

- Определите обязанности (по дому, в школе, в клубе), которые будет выполнять ребёнок. Старайтесь занять его свободное время разумно и с пользой для него.

- Если вы запрещаете что-либо делать ребёнку, (например, курить, употреблять алкоголь), объясните ему, по какой причине вы это делаете. Требования родителей должны совпадать с требованиями воспитателей и педагогов.

- Родители говорят одно, а делают другое, ставя при этом детей в тупик.

- Родители, не замечая своих недостатков, требуют искоренения подобных недостатков у детей, которые, слепо подражая родителям, не понимают своей вины.

- Родители не могут стать детям друзьями и наладить с ними доверительных, теплых отношений – следует помочь им.

- Важным условием нормальных взаимоотношений в семье между родителями и детьми является взаимная информированность родителей о том, где и чем занят их ребенок. Только в этом случае будет формироваться хорошее отношение к учебе, к другим формам досуга, а также добрые взаимоотношения друг с другом.

- Если атмосфера в семье доброжелательная и чуткая, то ребенок, воспитанный на положительных примерах своих родителей в обстановке взаимной любви, заботы и помощи, вырастет таким же чутким и отзывчивым.

- В совместных делах не только родители открывают характер детей, но и дети познают сложный мир взрослых, приучаются к труду, учатся сопереживать, они лучше узнают своих родителей. Родители могут больше спрашивать с детей, так как именно они в ответе за жизнь ребенка. Таким образом, родители должны сами быть примером для детей.

- Для того чтобы правильно оценивать мотивы поведения своих детей, нужно понимать их, знать направленность их личностей, интересы, уровень их знаний, умений – и в этом поможет, безусловно, школа. Если в семье нет подобной информации о детях, в таком случае появятся взаимные трудности в общении, в итоге дети отбиваются от дома. Для достижения какой-либо пагубной цели воруют, крадут деньги, обманывают родителей.

- Полезно обсуждать с детьми семейные и общественные проблемы, прислушиваться к их мнению, уважать, поправлять и направлять их в нужное русло, формируя чувство ответственности, самоуважение личности.

Совместная работа с родителями позволяет справиться со сложными личными проблемами, в итоге у родителей и детей складываются хорошие взаимоотношения и понимание.

РЕПЕРТУАРНАЯ ЧАСТЬ

«ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОСТУПИТЬСЯ»

Познавательная беседа для молодежи о вреде никотина и алкоголя

Для проведения познавательной беседы рекомендуется пригласить педагогов и воспитателей, врача-нарколога, сотрудников МВД и др.

Учеными давно уже доказана зависимость здоровья и продолжительности жизни от употребления наркотиков, алкоголя и никотина. «Лучше знаться с дураком, чем с табаком», – гласит народная мудрость. Закурить свою первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. По результатам некоторых социологических исследований, в старших классах курят или хотя бы пробовали курить 50% мальчиков и 30% девочек. И хотя вред табака уже давно доказан и всем известен, и хотя никотин официально признан Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) «мягким» наркотиком, но сигарета в руках молодых людей стала своеобразным ритуалом перехода к зрелому возрасту.

В мире не существует «безопасных» сигарет, поэтому со временем у каждого курильщика наступают различные отклонения в здоровье. Табачный дым разрушает витамин «С», а это значит, что перестают «работать» все остальные витамины. Почему тогда на земном шаре курят миллионы людей? Курение как «мягкий» наркотик устраняет тревогу, боль, беспокойство, снимает эмоциональное напряжение, повышает тонус в период утомления. «Эта проблема будет решена за 8 трубок», – неслучайно говаривал знаменитый Шерлок Холмс, приступая к решению загадочной тайны.

Курение вызывает приятные ощущения, активирует в мозгу выработку «гормонов счастья» – эндорфинов. Но резервы организма и курильщика

постепенно истощаются, и, чтобы снова стимулировать мозг и вызывать приятные ощущения, надо увеличить дозы никотина. Постепенно человек уже не может улучшить настроение и повысить работоспособность без сигарет. Казалось бы, если очень захотеть иметь достаточную силу воли, разве нельзя бросить курить? Что касается силы воли, то она имеет, по мнению специалистов, относительное значение при отказе от курения.

Специалисты-наркологи говорят, что физиологическая зависимость от никотина не меньше, чем от кокаина и героина. Если обратиться к истории, то интересно узнать, что в течение многих веков народы Европы ничего не знали о табаке и вообще обходились без курения. Только после открытия Америки Колумбом в XV веке табак проник в Европу и начал завоевывать страну за страной. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие.

Так, в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и виновных сажали на кол. Персидский шах Аббал приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь.

Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак. А однажды за курение сигар монахов живыми замуровали в стену. В Англии и Испании курение каралось смертной казнью.

В Россию табак попал, примерно, в конце XVI века, и тоже был встречен неприветливо. За курение в XVI веке при царе Алексее Михайловиче полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до обрезания ног и ушей и ссылкой в Сибирь. Торговцев табаком в России в XVI веке ждала смертная казнь.

Все изменилось при Петре I. Ввоз табака был разрешен, ноздри рвать перестали, к тому же дурной пример курения подданным давал сам царь. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

В XX веке, несмотря на общеизвестный вред курения, производство сигарет в мире продолжало расти. Главные в мире производители сигарет

США и Великобритания увеличили экспорт своей продукции в другие страны. При этом в богатых странах курят все меньше, а в бедных – все больше.

Ученые доказали, когда организм получает необходимые ему физические нагрузки, то он сам вырабатывает в достаточном количестве «гормон удовольствия» – эндорфин, суррогатной и опальной заменой которых становятся существующие стимуляторы: наркотики, табак, алкоголь. Возникающее при движении состояние мышечной радости намного превосходит никотиновый и алкогольный кайф. Поднимая бокал с шампанским, смакуя вкус марочных вин и коньяка, проглатывая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на организм подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующе и разрушающе. Особенно сильный удар он наносит печени: после приема всего лишь 100 гр. вина она вынуждена очищать кровь в течение 2-3 недель.

Почему же люди пьют? (*рассуждает молодежь*).

Дело в том, что алкоголь способен изменять душевное состояние человека – успокаивать, расслаблять, давать ощущение комфорта. Это удовольствие достигается простым химическим раздражением определенных центров мозга, поэтому цена искусственной алкогольной радости – стоимость бутылки. Выражаясь словами психотерапевта В.В. Леви, на какое-то время мы создали искусственный химический темперамент. То же могут делать и гораздо естественнее воздух, движение, пища, музыка. У многих народов сложились свои алкогольные традиции.

Немного истории. Так, например, в Древней Спарте был закон, запрещающий молодоженам в день свадьбы пить вино. В Древней же Спарте спаивали рабов и в состоянии тяжелого опьянения демонстрировали их молодым спартамцам, чтобы вызвать отвращение к омерзительному облику пьяного.

По законам Древней Греции, если преступление было совершено человеком в состоянии опьянения, это увеличивало его ответственность. В Древнем Риме вообще запрещалось пить до 30 лет, т.е. до того возраста, пока мужчины не обзаведутся семьями. Римляне говорили: «Пьяницы рождают пьяниц». Некоторые китайские императоры казнили пьяниц.

В Древней Индии служителей культа, уличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино. Женам за пьянство мужей выжигали на лбу изображение бутылки.

А каковы традиции русского народа? Даже из фольклора видно, что пьянство на Руси не только не поощрялось, но и нещадно высмеивалось в народных пословицах и поговорках:

«С пьяным водиться, что в крапиву садиться»,

«Вино входит – ум выходит»,

«Кто чарку допивает, тот век не доживает» и др.

До поры до времени на Руси пили только мед, пиво и брагу. Но в первой половине XIV века водка уже стала настолько известна на Руси, что царь Иван Грозный разрешил ее продажу в особых питейных домах – кабаках. На Руси в старину практически не было легкого виноградного вина. После каждой рюмки водки отводилось специальное время на закуску, и хозяин внимательно следил, чтобы все плотно поели. Действовал девиз: «Не обидеть хозяйку, откушав все съестное!». Более того, никогда не начинали выпивать натоцак – сначала яства! Один из древних обычаев гласил: хозяин и гость должны доставлять друг другу радость и удовольствие. *«Вино входит – ум выходит»* – эту старую пословицу нужно помнить каждому человеку.

Издравле на Руси при всем честном народе давали зарок не пить. Эта мощная психологическая процедура сопровождалась целованием креста и осознанием греховности пьянства. На Руси, между прочим, был утвержден «орден за пьянство», которым в XVII-XVIII вв. награждали пьяниц.

В фондах Государственного исторического музея есть один экземпляр такой награды – чугунная восьмиугольная пластина с ошейником весом около 4 кг. с надписью «За пьянство». Представьте себе человека с такой медалью, которую он был обязан носить длительное время на шее.

Приведем еще 2 цитаты великих русских писателей. А.С. Пушкин подчеркивал: «Человек пьющий ни на что не годен», а Ф. М. Достоевский говорил: «Водка скотинит человека». Культурный человек всегда соизмеряет свои возможности для того, чтобы не доставить неприятности себе и другим.

В детстве с Джеком Лондоном – известным американским писателем – произошел такой случай: пьяные взрослые, потехи ради, заставили его, семилетнего мальчика, выпить стопку молодого кислого вина. От страха проглотил ее залпом, чем поразил воображение своих мучителей, затем взрослые потребовали, чтобы он еще выпил. Картина тяжелейшего алкогольного отравления развилась лишь спустя несколько часов. Дж. Лондон запомнил эти мучительные кошмары и ужасные страдания, которые ему пришлось испытать во время долгой болезни. Увы, жизнь американского писателя закончилась трагически: он застрелился, когда ему было всего 38 лет. И одной из причин этого печального события стало пристрастие к алкоголю.

Эксперты ВОЗ считают, что если потребление чистого алкоголя на душу населения зашкаливает за 8 л., то это уже опасно для генофонда нации.

**Агитплакаты к мероприятию, посвященному Международному дню
борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков**

26 июня

- Дети Дагестана против наркотиков!
- Я – родитель, я всегда знаю, где и с кем мой ребенок!
- Наркотики? Скажи – «нет»!
- Все на борьбу с наркоагрессией!
- Мы говорим: «НЕТ наркотикам!»
- Моя жизнь – это жизнь без наркотиков, табака и алкоголя.
- Мы голосуем за жизнь без спайса. А ты?..
- Мы выбираем здоровый образ жизни!
- «Нет» вредным привычкам!
- «Здоровым быть модно!»
- «Не отнимай у себя завтра!..»

НАРКОТИКАМ – «НЕТ» *Беседа с детьми школьного возраста*

Ведущий 1: Люди веками использовали множество полезных веществ: поваренная соль, металлы, каучук...

Природа одаривает человека. Но есть вещества, о вреде которых неустанно повторяют. Это наркотики. Что мы знаем, и что нужно знать каждому об опасностях наркотиков?

Ведущий 2: Беду не зовут. Она приходит сама. Стремительно растет число отверженных, выхватывая из благополучной среды все новые жертвы. За последние пять лет число детей и подростков, попавших в зону наблюдения учреждений здравоохранения из-за употребления наркотических и токсических веществ, выросло в 14 раз. Статистика – вещь жестокая и с ней приходится считаться.

Ведущий 1: Наркомания – это страшно. Наркотики сметают все на своем пути. Если человек думал о чем-то, к чему то стремился, испытывал какие-то чувства, то после наркотиков, он ничего не понимает. Все его планы

разрушены, вокруг него пустота.

Ведущий 2: Зависимость от наркотиков – это страшно: Истощенное, с исколотыми венами тело, отрешенный взгляд, ничего не выражающих глаз, бессвязная речь, ответы невпопад на самые простые вопросы, а самое главное – это полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни. Картина страшная и название ей наркомания – беда нашего XXI века.

Ведущий 1: Кому предъявить счет за судьбы тех, кого уже нет рядом с нами или кто тяжело болен?!

Ведущий 2: Наркотики толкают людей на кражи и насилие. Общее число преступлений, связанных с наркотиками, увеличилось в два раза. Ради наркотиков люди воруют, разбойничают, убивают.

Ведущий 1: Так что же делать, чтобы не было новых и новых жертв?

Ведущий 2: Надо всем, кто не потерял здравые мысли, всем вместе и каждому в отдельности сказать наркотикам – «Нет».

Все вместе: Мы – против наркотиков!

«РАСШИФРУЙ ПОСЛОВИЦУ»

Дети объясняют, как они понимают эти пословицы.

Нарисуй шаржи на эту тему.

Пьяному море по колено, а лужа по уши.

Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.

С хмелем познаться – с честью расстаться.

Пить до дна – не видать добра.

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Сценарий проведения акции для детей школьного возраста

1-й ведущий: Добрый день!

2-й ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим акцию «Мы за здоровый образ жизни!»

1-й ведущий: Наркотики, курение, алкоголизм – это проблемы, которые захлестнули сегодня весь мир. В недалеком прошлом нашей страны слово **наркомания** употреблялось очень редко. А между тем, наркомания все больше и больше укоренялась, разъедавая наше общество изнутри, нанося невосполнимый ущерб здоровью людей.

2-й ведущий: Распространение наркотиков в России идет угрожающими темпами. Особую озабоченность вызывает распространение наркотиков среди молодежи. Средний возраст зарегистрированных наркоманов – 10 лет.

1-й ведущий: Наркотик может уничтожить твою душу.

2-й ведущий: Он может разрушить твоё тело.

1-й ведущий: Лишить тебя свободы, сделать зависимым.

2-й ведущий: Ты рискуешь навсегда остаться без семьи.

1-й ведущий: Каждый человек – хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твердо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, общение с природой, хорошие и верные друзья. И в этой жизни нет места наркотикам!

2-й ведущий: Знаете ли вы, что воробьи и голуби погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином? Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака от 1/2. Для человека смертельная доза составляет 2-3 капли.

1-й ведущий: Знаете ли вы, что во Франции проводился чудовищный конкурс «кто больше выкурит». В результате двое горе-победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные были отправлены в больницу в тяжёлом состоянии.

2-й ведущий: Знаете ли вы, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: жёлтая кожа, жёлтые зубы, кашель и сиплый голос.

1-й ведущий: Знаете ли вы, что учёные в течение нескольких лет проводили наблюдения над курящими школьниками и вот что выявили: у курящих детей плохая память, такие дети медленно соображают, быстро устают. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, плохо учатся.

2-й ведущий: Знаете ли вы, что Оноре де Бальзак (известный французский писатель) сказал: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации?»

1-й ведущий: Мы обвиняем курение в том, что количество людей, которые ушли из жизни по причине курения, доходит до 70 тыс. в год. Для сравнения – в результате несчастных случаев ежегодно гибнут 11 тыс. человек.

2-й ведущий: Наркотик укорачивает жизнь, порождает проблемы с законом.

Каждый знает, что наркотик –

Это истинное зло.

Ты и я, конечно, против!

Нас ненастье обошло.

1-й ведущий:

Передай же эстафету

Всем знакомым, всем друзьям,

Чтобы каждый знал про это –

С наркотой играть нельзя!..

ЗАПОМНИТЕ!

1. **Научитесь по-новому смотреть на жизнь**, ведь только вы сами в ответе за свое эмоциональное и физическое благополучие.
2. **Будьте оптимистами**, это совершенно необходимо для успешной борьбы со стрессом. Как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее.
3. **Регулярно занимайтесь физическими упражнениями**. Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Даже три 20-минутных занятия физкультурой в неделю могут сильно уменьшить стресс.
4. **Ходите пешком, бегайте трусцой, если хотите быть здоровыми**. Эта старая истина справедлива и сегодня.
5. **Питайтесь правильно**. Наша пища и то, как мы ее потребляем, весьма существенно влияют на наши эмоции.
6. **Высыпайтесь**. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержания здоровья. У людей разная потребность во сне, но для большинства из нас достаточно, когда он длится семь-восемь часов в сутки.

Красота и здоровье должны быть нераздельны. Конечно, биологические процессы старения неумолимы, но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека, он может ими управлять, и, следовательно, влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми – это во многом зависит от нас самих.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Древнегреческий

философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только здоровым и сильным, но и прекрасным. Практически все качества, даже если они не подарены нам природой, можно выработать самому, с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, они совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Дефицит двигательной активности оказывает пагубное влияние на здоровье и красоту. Учеными установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25 лет он резко теряет физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. В то же время у тренирующихся подобных изменений, как правило, не наблюдается вплоть до 60-ти лет.

Пешие прогулки, постепенно усиливающие кровообращение, с давних пор известны как отличный стимулятор умственной работы. Недаром считается, что ходьба является лучшим видом физической активности для лиц интеллектуального и, в особенности, творческого труда. Поэтому, уважаемые коллеги, привлекайте детей и молодежь к проведению мероприятий.

В качестве рекомендации в КДУ, центрах культуры следует проводить:

- флешмобы «Мы за здоровый образ жизни!»
- спортивные игры, приуроченные к традиционным тематическим праздникам, например, празднику села, «Первой борозды», «Новруз-байрам» и др.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	3
Методические рекомендации для КДУ, центров культуры в работе с населением.....	4
Рекомендации для беседы работников КДУ, центров культуры с родителями.....	7
РЕПЕРТУАРНАЯ ЧАСТЬ	10
«Знать, чтобы не оступиться» Познавательная беседа для молодежи о вреде никотина и алкоголя.....	10
Агитплакаты к мероприятию, посвященному Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков 26 июня.....	15
Наркотикам – «нет» Беседа с детьми школьного возраста.....	15
«Расшифруй пословицу».....	16
«Мы за здоровый образ жизни!» Сценарий проведения акции для детей школьного возраста...	17
Запомните!.....	19

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

«НАРКОМАНИЯ – ТРАГЕДИЯ ЛИЧНОСТИ»

**Методико-репертуарный сборник в помощь КДУ, ЦК,
посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и
незаконным оборотом наркотиков**

26 июня

**Подготовлено
Республиканским домом народного творчества
Министерства культуры Республики Дагестан**

**РДНТ МК РД
367010, г. Махачкала,
ул. О. Кошевого, 35 «а»
E-mail: rdnt35@yandex.ru
www.dagfolkkultura.ru**