

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

**СДЕЛАЕМ СВОЙ ВЫБОР!..**

**Информационно-сценарный сборник  
для КДУ, центров традиционной культуры МО РД**

*В рамках госпрограммы «Противодействие незаконному обороту наркотиков,  
профилактика наркомании, лечение и реабилитация наркозависимых  
в Республике Дагестан»*

**Махачкала 2024**

**«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».**

**В.В. Путин**

## Уважаемые коллеги!

**«О беде, которая может подстергать каждого, нужно говорить правду, причем откровенно и жёстко. Нужно разоблачать ложь, в том числе о так называемом «безопасном, цивилизованном» потреблении так называемых «лёгких» и других наркотиков».**

**В.В. Путин**

Наркомания – это страшная беда, которая распространяется в России стремительно. Эта проблема одна из самых острых. С каждым годом катастрофически увеличивается количество людей, употребляющих наркотики. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине наркомании нашего общества. На сегодняшний день по приблизительным подсчетам их около 3 млн. человек. Во всем мире количество наркоманов оценивается в 1 млрд. человек. 2% населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость.

За последние десятилетия наркомания среди подростков возросла в 10 раз, и сегодня насчитывают более полумиллиона детей-наркоманов. Средний возраст людей, употребляющих наркотики, 18-22 года. В связи с этим наблюдается резкое сокращение средней продолжительности жизни наркоманов с 40 до 25 лет.

Кроме того, один наркоман привлекает к наркотикам около 60 человек. Связано это с распространением и перепродажей наркотиков. Нигде в мире наркоманию практически не умеют лечить. Дело в том, что болезнь эта не столько телесная, сколько духовная.

В чём же главная причина употребления наркотических средств? Причина кроется в бездуховности человека, в отсутствии цели, увлеченности чем-то важным и полезным: для чего и зачем живёт человек на земле?.. Это происходит потому, что в массовом сознании подростков существуют ложные мировоззренческие идеи, противостоящие традиционному общественному мировоззрению. И часто, идя на поводу у этих мифов, многие подростки либо сами попадают в среду наркоманов, либо толкают на это своих товарищей.

Задачей методико-репертуарного сборника «Сделаем свой выбор!..» является предостережение подростков и молодых людей от употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения. Дети и молодежь должны знать, с чем могут столкнуться в жизни и что надо делать, чтобы не попасть в сети зависимости от наркотических средств. Все мероприятия: беседы, ролевые игры, интеллектуальные акции, сценарии и уроки нравственности – направлены на воспитание и формирование устойчивой личности.

## **СЦЕНАРНЫЙ МАТЕРИАЛ для работы с населением**

---

*В Год семьи основной задачей в работе с молодежью и детьми является воспитание здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья, правил гигиены, культуры поведения в социуме; формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской позиции.*

*Там, где есть дружная семья, имеются ценности, правильные ориентиры в жизни, уважаются традиции отцов и дедов, растет достойный человек.*

*Как воспитывать и формировать достойную смену отцов и дедов?..  
Сценарные материалы помогут работникам КДУ и центров традиционной культуры в работе с населением.*

### **НЕМНОГО ИСТОРИИ...**

#### **ЛЕГЕНДА О НАРЦИССЕ**

Однажды, Нарцисс, сын богини, заблудился в густом лесу. Во время охоты, увидела его нимфа Эхо. С восторгом смотрела она, скрытая лесной чащей, на стройного красавца-юношу. Протягивая руки, спешит к Нарциссу нимфа из леса, но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в лесу. И остался по-прежнему гордым и самовлюбленным, отвергнув любовь многих нимф.

Разгневалась богиня любви Афродита за то, что Нарцисс отвергает ее дары, и наказала его. Однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться студеной воды. Вода была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней все вокруг. Наклонился Нарцисс к ручью, опершись руками о камень, выступавший из воды, и отразился он в ручье во всей своей красе. Тут-то и настигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья, не отрываясь, любит себя самым собой, не ест, не пьет, не спит.

Стали покидать силы Нарцисса, чувствует он приближение смерти, но не может оторваться от своего отражения. Наконец, измученный, слабеющим голосом воскликнул Нарцисс, глядя на свое отражение:

– Прощай!

Склонилась голова Нарцисса на зеленую прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Нарцисс умер. Плакали в лесу нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за телом юноши, то не нашли его, а на том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок – цветок смерти; с тех пор нарциссом зовут его.

Научное название цветка – **Narcissus Poeticus**, которое происходит от греческого слова 'наркао' «одурманивать, ошеломлять», что вероятно связано с луковицами, ядовитые свойства которых известны с глубокой древности, или может быть связано с одурманивающим запахом самого цветка.

#### ПРИТЧА О БАБОЧКЕ

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал коварный план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках». Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу...

### **ИСТОРИЯ ТАБАКА: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ**

Само слово «табак» (анг. Tobacco, лат. *Nicotiana tabacum*), возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно рассказам испанских матросов, которые прибыли в 1492 году к берегам теперешней Центральной Америки с экспедицией Колумба, словом «tobaco» местные жители называли большие скрученные листья, которые они использовали для ритуального курения. А из курса ботаники можно узнать, что это растение семейства паслёновых, которое в высушенном виде используют для курения.

Впоследствии португальцы и испанцы завезли листья и семена табака в Европу, и тогда европейцы тоже начали выращивать табак.

Со второй половины 16 века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение, почти панацея. Табак нюхали, жевали, курили, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения головной и зубной боли, простуды, кожных и инфекционных заболеваний. В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. По словам доктора, табак может излечивать 36 болезней. В 1588 году житель Виргинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма, но он сам вскоре умер от рака. В признании целебных свойств табака европейцы неожиданно и полностью согласились с индейцами, которые вообще считали табак даром богов.

В начале 17 века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие плантации – табачные. В

восемнадцатом веке сигары были уже чрезвычайно популярны и их курили практически при всех Дворах.

Русской царице Екатерине II присылали сигары, украшенные шелковыми ленточками, чтобы ее нежные королевские пальчики не касались табачных листьев, а некие подобию этих самых ленточек мы видим и на современных сигарах.

На востоке в мусульманских странах появились приборы для курения табака, в которых дым пропускаться через воду – кальяны.

Распространению табака способствовали следующие факторы: *новизна*. Жителей старого света увлекало всё, что тогда происходило в далекой Америке.

*Польза для здоровья*. Тогда считали, что с помощью табака можно лечить язву, мигрень, кожные и инфекционные заболевания, использовать его как анальгетик при боли.

*Экономика*. Разведение табака приносило стабильную прибыль, в конечном счете, она и продиктовала отношение к табаку всего западноевропейского общества.

Но у табака всегда были и оппоненты. Король Англии Джеймс I ещё в начале 17 века неоднократно выступал против курения, считая эту привычку вредной для здоровья, играющей на руку испанской торговле (главному противнику Англии в то время). Король утверждал, что курение табака вводит людей в умиротворенное состояние и тем самым ослабляет военную мощь страны, что вполне справедливо. Король ввел большую пошлину на ввоз табака в Англию, а во Франции то же самое предпринял кардинал Ришелье.

Эти мягкие и цивилизованные антитабачные меры не оказали существенного влияния на распространение табака, а лишь способствовали процветанию контрабандного ввоза. В Турции боролись с табаком более серьезными мерами, так как курение часто становилось причиной пожаров.

Курильщики подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни. Правда, все запреты и увещания как не помогли тогда искоренить табакокурение, так не помогают и сегодня, когда каждому человеку с раннего детства известно, что «курение опасно для здоровья».

**«НАРКОМАНИЯ – ЭТО БЕДА»**  
**Беседа**  
**с подростками и молодежью**

***Рекомендации:** Ведущий рассказывает ребятам о последствиях применения наркотических средств, приглашаются на мероприятие врач-нарколог и другие специалисты, классные руководители, которые могут доступно, доходчиво рассказать детям о беде в семье наркомана, привести примеры. Следует подготовить презентацию.*

Ребята! Страшная беда, которая устойчиво обосновалась в нашем обществе, – это наркомания. Сколько молодых юношей и девушек ежедневно попадают в зависимость от этого недуга.

Есть острая необходимость поговорить и рассказать о наркомании – болезни нашего времени, самой сложной и трудно излечимой. Это настоящая беда семьи и общества.

Увеличилось количество несовершеннолетних наркоманов. Это подростки, молодежь. Мы знаем из СМИ, телевидения, как наркотики отрицательно воздействуют на организм человека и что с ним происходит.

Существуют разные наркотические препараты. (*Передать слово врачу-наркологу*). Препаратами называют смесь веществ, которая содержит одно или несколько наркотических составляющих. Смесь может быть в любом виде: жидком, твердом, порошкообразном и т. д.

Препараты, из конопли: анаша, план, гашиш, марихуана. Препараты из конопли обладают резким специфическим запахом и очень горькие на вкус. Они обычно используются при курении, их смешивают с табаком и делают самодельные папиросы.



Курение препаратов из конопли вызывает возбуждение. При длительном употреблении наркотика появляются сонливость, рассеянность, невнимательность.

Признаки употребления препаратов из конопли:

- 1) расширенные зрачки;
- 2) на белках выступают кровеносные сосуды;
- 3) сухость во рту, жажда;
- 4) обжорство;
- 5) беспричинный смех;
- 6) учащение сердцебиения;
- 7) сильное головокружение;
- 8) потеря ориентации в пространстве и во времени;
- 9) галлюцинации;
- 10) потеря контроля в поведении;
- 11) расстройство координации движений.

Последствия употребления препаратов из конопли:

- 1) снижается умственная деятельность, ухудшается успеваемость в школе;
- 2) замедляется половое развитие;
- 3) человек перестает контролировать свои действия (это приводит к травмам, авариям на дорогах и т. п.);
- 4) увеличивается риск заболевания раком легких, полости рта, кишечника и т. п. (причем этот риск в несколько раз больше, чем при курении обычных табачных изделий);
- 5) при длительном употреблении развивается психическая зависимость;
- 6) регулярное употребление часто становится ступенью к переходу на более сильные наркотики.

Транквилизаторы: снотворные и успокаивающие средства (барбитураты, радедорм, реланиум, элениум и др.). Транквилизаторы применяются в медицине для лечения стресса и бессонницы. Практически все эти препараты вызывают зависимость как психического, так и физического характера, особенно при длительном употреблении или превышении рекомендуемых доз. Среди наркоманов наиболее распространено употребление снотворного препарата реладорма.

Признаки употребления транквилизаторов:

- 1) сонливость;
- 2) бессвязная речь;
- 3) нарушение координации движений;

- 4) нарушение речи;
- 5) тремор (дрожание конечностей, в основном кистей рук, особенно заметно, когда руки находятся в покое; тремор является результатом разрушения специальных клеток головного мозга);
- 6) тремор в мышцах (частое и мелкое сокращение мышц, в результате чего возникают непроизвольные движения и дрожание рук);
- 7) неадекватные суждения;
- 8) беспорядочное движение глаз;
- 9) при резком отказе от употребления препарата может произойти остановка дыхания.

Последствия употребления транквилизаторов:

- 1) могут привести к сильной физической зависимости;
- 2) смертельный риск (на состояние опьянения этими препаратами приходится наибольшее количество смертей и несчастных случаев, чем при употреблении других наркотических веществ).

Психостимуляторы: эфедра, эфедрин, амфетамин, кокаин. Этот вид наркотических веществ обладает возбуждающим действием. В результате наблюдается ускорение мыслительных процессов, человек становится более разговорчивым, слишком активным, проявляет беспокойство, непоседливость. Возможны разные способы употребления.

Признаки употребления психостимуляторов:

- 1) бессонница;
- 2) потеря аппетита
- 3) сухость во рту;
- 4) тошнота и рвота;
- 5) помутнение в глазах;
- 6) галлюцинации;
- 7) агрессия;
- 8) истощение организма.

Последствия употребления психостимуляторов:

- 1) развиваются сердечно-сосудистые заболевания;
- 2) нередко попытки самоубийства;
- 3) человек теряет ощущение реальности;
- 4) перестает контролировать свое поведение, что приводит к несчастным случаям, в том числе со смертельным исходом;
- 5) организм быстро истощается и «изнашивается», что существенно сокращает жизнь.

Опиаты: маковая соломка, метадин, героин, морфий, кодеин, «ханка», «химка». Эти наркотики дают ощущение счастья. Они обладают очень сильным действием, особенно героин. Привыкание и зависимость вырабатываются очень быстро. Это самый опасный и разрушительный вид наркотиков. Их вводят внутривенно. Изготавливают опиаты в подпольных лабораториях.

Признаки употребления опиатов:

- 1) покраснение глаз;
- 2) сужение зрачков до точки;
- 3) зуд по всему телу;
- 4) снижение аппетита;
- 5) сразу после употребления наркотика возникает сонливость, вялость.

Последствия употребления опиатов:

- 1) подавляюще действуют на работу центральной нервной системы;
- 2) быстро развивается очень сильная физическая зависимость;
- 3) первая реакция – ощущение счастья – быстро проходит, с каждым следующим разом для достижения такого же эффекта требуется все большая доза;
- 4) при отказе от приема препарата возникает ломка;
- 5) характерен очень высокий риск смертельного исхода при передозировке или употреблении препаратов низкого качества с вредными примесями;
- 6) способствуют возникновению сепсиса и анафилактического шока;
- 7) высокий уровень риска заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом;
- 8) развиваются тяжелые заболевания печени;
- 9) возникают психические нарушения.

Галлюциногены: ЛСД, экстази, летучие вещества наркотического действия (бензин, клей, растворители). В эту группу входят разные по химическому составу препараты.

Галлюциногены воздействуют на центральную нервную систему, мозг, эмоции. В результате происходят заметные изменения в ощущениях, чувствах, мышлении, самосознании. Человеку, употребляющему препараты этой группы, кажется, что он сам и мир вокруг него изменился, стал другим. Воздействие на человека летучих наркотических веществ аналогично воздействию алкоголя.

Признаки употребления галлюциногенов:

- 1) психические отклонения;
- 2) умственная деградация;

- 3) повышенная чувствительность к цвету и другим раздражителям;
- 4) искаженное восприятие пространства и времени;
- 5) необычные психические ощущения;
- 6) галлюцинации, видения.

Последствия употребления галлюциногенов:

- 1) нарушения психики;
- 2) формируется сильная зависимость;
- 3) проявление психических нарушений даже спустя несколько недель и месяцев после последнего приема наркотика;
- 4) развитие психических заболеваний;
- 5) генетические изменения, неполноценное потомство.

Действительно, наркомания – это настоящая беда, с которой может столкнуться любой, надо проявлять бдительность и бороться сообща.

## **«СУДЕБНЫЙ ПРОЦЕСС»**

### **Ролевая игра**

***Рекомендации:** На скамье подсудимых наркотические средства. В качестве обвинителей, защитников и судей выступают сами дети, которые должны для этого разделиться на 3 группы.*

*Школьники должны разыграть судебный процесс. Группы адвокатов и обвинителей высказывают свою позицию относительно наркотиков. В это время на листе ватмана или на доске в две колонки выписываются «плюсы» и «минусы» наркотиков. В заключение судьи подытоживают выступления обвинителей и адвокатов.*

*Разделить детей на группы и дать задание: подготовить антирекламу наркотиков в виде рисунка, сценки, песни или стихотворения.*

*Для практического материала используйте материалы сайта РДНТ МК РД прошлых лет.*

### **Как противостоять предложению наркотиков**

Ответ на первое предложение наркотиков может быть решающим для всей твоей жизни. Что ты выберешь: попробовать или нет? Даже если ты выберешь отказ, хватит ли у тебя силы настоять на своем?

Отказ от наркотика может означать для подростка отказ провести вечер в приятной компании друзей, компании любимого человека, а в крайнем случае – разрыв с этими людьми. На это не так просто решиться, а иногда просто невозможно сказать «нет».

Вот примеры, как можно отказаться от пробы наркотика.

1. Сказать, что запах препарата плохо действует на тебя или не нравится его цвет.

2. Отказать с извинением, т.е. назвать весомую причину, почему ты этого не сделаешь. Например: «У меня сегодня важная встреча», «Я поддерживаю спортивную форму», «У меня аллергия на препарат» и т. д.

### **Скажем наркотикам: «НЕТ»**

**Ведущий:** Давайте с вами на практике попробуем сказать «нет».

1. На, попробуй разок, знаешь, какие глюки интересные.

2. На, попробуй, не бойся, с одного раза ничего не будет, не понравится – бросишь.

3. На, попробуй. Ты же сам говорил: «Все в жизни надо попробовать»

4. На, сказал, что все надо попробовать, вот и попробуй!

### ***Варианты отказа:***

1. Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня.

2. Спасибо, нет. Я уже пробовал, и мне это не нравится.

3. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

4. Спасибо, нет. Это не для меня точно.

5. Спасибо, нет. Если я это сделаю, я потеряю контроль над собой.

Как видите, не так уж и легко подобрать достойные отказы, но, делая это, вы формируете свои жизненные навыки. Какие именно:

- умение отказываться от рискованных предложений;
- видеть положительные и отрицательные стороны явлений;
- выражать правильно свои чувства;
- развивать уверенность в себе;
- управлять своими чувствами;
- укреплять связи с семьей;
- развивать критическое мышление;
- осознавать негативные влияние, давление и манипуляции со стороны других.

## **МЫ ХОТИМ ЖИТЬ!..**

### **Акция против наркомании, табакокурения и алкоголизма**

**Рекомендации.** *На акцию приглашены: врач-нарколог, мулла, представители комитета по делам несовершеннолетних, отдела по делам молодежи районной администрации, работники правоохранительных органов.*

**Ведущий.** Добрый день всем, кто собрался сегодня в этом зале. А собрались мы здесь, чтобы понять, чем живет, чем дышит наша молодежь. Не всё у нас благополучно в селе: наркомания увлекает все больше и больше молодых людей. Пьянство и курение стало обычным времяпрепровождением. По данным Минздрава за последние 10 лет число детей и подростков, больных наркоманией, увеличилось в 10 раз.

Это происходит от безделья? Из интереса или желания самоутвердиться? От того, что человек замыкается в себе, не находит выхода?.. Вопросов много. А как найти на них ответ?

Проблема пьянства и наркомании среди молодежи не должна оставить нас равнодушными. Только всеобщими усилиями можно добиться каких-то результатов.

Мы непременно должны удержать от иглы и от рюмки молодое поколение. Наши дети – это наше будущее.

*Выступления приглашённых специалистов. Демонстрация фильма о вреде наркотиков.*

**Ведущий** (*задает вопросы зрителям*):

1. Что самое страшное в наркомании?
2. На что толкают наркотики?
3. Как уберечься от наркотиков?
4. Какое решение предлагаете Вы?
5. Если у тебя проблемы, с кем ты их решаешь?
6. Что ты знаешь о СПИДе?
7. Чем ты увлекаешься?
8. Каким ты видишь свое будущее?

*Зрители отвечают на вопросы ведущего.*

**Мать наркомана:**

Всю ночь не спится матери.

Устала!

Нет сына! Где ж ее дитя?

Глаза печально в ночь глядят.

Родные мальчишки!

Красавицы-девчонки!

Не надо в руки брать иглу!  
Паденья нить такая тонкая,  
Нельзя играть в опасную игру.  
Назад возврата нет. Не обольщайтесь,  
Вас ждет могила иль безумие, тюрьма.  
Живите на земле прекрасной, улыбайтесь!  
Ведь жизнь на радость вам дана!

### **Наркоман:**

Игла – король –  
Приказы дает отменно  
Изо дня в день.  
Мне жизнь отмеряет минутками.  
Боль рвет, ломает с утра на части.  
Могила – рай!  
Мне уколоться, не подохнуть надо,  
Дай дозу, дай!  
Включились кнопки машины-тела,  
Ведет оно  
По униженью или беспределу –  
Мне все равно!  
Да что там деньги! Возьмите душу  
В займы, навек!  
Я стал игрушкой, иглы игрушкой,  
Включился в бег.  
И вот получен заветный кубик, наполнен шприц.  
Мой кубик-рубик, теперь живу я, теперь я – принц!  
На ярких искрах вселенской пыли через порог  
Плыву, балдея. А вы так плыли?.. Не дай вам Бог!!!

**Ведущий:** Наркотики, наркомания. Два страшных слова для большинства – способ жизни для немногих. Средство наживы для кучки негодяев. К сожалению, эти два слова затрагивают все большее и большее количество людей. Многие задают привычный вопрос: «Что делать?» и получают ответ: «Запретить! Лечить! Поймать и наказать!». А результат: хотели как лучше, а получилось как всегда. Давайте попробуем разобраться: что же это за монстр такой – наркомания? И почему, несмотря на усилия правоохранительных органов, врачей и психологов, она продолжает жить и развиваться?

Наркотики парализуют волю, разрушают человека. Наркоман постепенно теряет своих друзей, семью, работу, способность мыслить и становится опасным для самого себя и окружающих, совершает преступления.

Знаете, что самое страшное в наркомании? То, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто «балуются» наркотиками, а уже зависят от них. Чаще всего зависимость появляется через 2-3 месяца, но нередко возникает с первой попытки. Почему же человек прибегает к употреблению наркотиков? Чаще всего от того, что не имеет сил справиться с имеющимися проблемами.

Тебе трудно? Родители не понимают? Подавляют старшие? Сверстники не хотят общаться? Бросила девчонка? Как бороться с этим? Стоит ли хвататься за наркотики?

**Ведущий.** Какое решение предлагаете Вы?

*Зрители отвечают на вопросы ведущего. На сцену выходят чтецы.*

**Чтец 1.**

Мы настолько сложны, что пора упрощаться,  
К привычным вещам обращаться  
И с теплой толпой мешаться,  
Поменьше решать и побольше решаться.

**Чтец 2.**

Мы настолько сложны, что пора восхищаться  
Просто спетою песней и яблоком спелым.

**Чтец 3.**

Мы настолько сложны, что пора возвращаться,  
Договаривать фразы, распахивать двери.

**Чтец 4.**

Мы настолько сложны, что пора укрощаться,  
Становиться ручными, с ладони кормиться,  
Поспешите прощать, не спешите прощаться!  
*Звучит музыка* \_\_\_\_\_

**Чтецы (под музыку)**

1. Собрались, друзья, мы вместе,  
Чтобы дружно всем сказать:  
«Здесь наркотикам смертельным  
Никогда не бывать!»  
Пусть летит по белу свету  
Наш призыв и наш ответ,  
Злу всему наперекор  
Скажем дружно мы: «Нет!»



Это не забава, это не игра,  
Вот и наступило всем сказать пора:  
«Зажигай, чтоб горело ясно.  
Зажигай, чтобы не погасло.  
Будь, мой друг, ты душой красивым!  
Пусть в нас верит матушка Россия!

2. И душа твоя запела.  
Сердце бьется в груди –  
Значит, делай свое дело.  
Всё у нас впереди!  
Пронесем по белу свету  
Наш призыв молодой:  
«Ты займись полезным делом,  
А наркотики – долой!»

### **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ ЗДРАВО МЫСЛИТЬ** **Интеллектуальная акция**

***Рекомендации:** формирование команд, приглашение врача-нарколога, школьников – участников соревнования среди команд. Команды готовят для презентации плакаты, информационные газеты, где важным условием является информация-альтернатива вредным привычкам: что дает нам спорт, здоровое питание, знание истории и т. д. Оформить в виде агитплакатов фойе, зал КДУ.*

***Оборудование:** мультимедийная аппаратура, ролики о здоровом образе жизни, о вреде курения и алкоголя, плакаты с пословицами и поговорками о здоровье.*

**Материалы для оформления фойе или зала КДУ, центра традиционной культуры по теме «наркомания» вы найдете на сайте РДНТ МК РД.**

**Ведущий.** Здравствуйтесь, ребята! Я вам говорю «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Болезни наступают от экологических проблем, но эти проблемы создали мы сами. Болезни наступают от наших вредных привычек, когда мы отравляем себя табаком или алкоголем, но эти привычки тоже выбираем мы сами. Болезни наступают даже от наших плохих мыслей.

Но у нас всегда есть выбор. Мы можем вместо вредных привычек формировать здоровые, мыслить позитивно. И сегодня мы с вами начнем приобретать положительный опыт формирования здоровых привычек. По статистике в нашем городе уже сотни ребят приняли решение никогда не начинать курить, многие бросили курить. Они приняли решение и добились своей цели.

Встречайте наших гостей – участников соревнования. Они пришли вас поприветствовать и поболеть за вас.

*Выступление агитбригады участников соревнования на тему о вреде курения.*

**Ведущий.** Итак, мы выбираем жюри и начинаем игру. Начинаем презентацию команд.

*Сопровождается презентацией (форма свободная: мини-сценки, литературно-музыкальная композиция и т.д.).*

*Жюри выставляет оценки.*

**Ведущий.** Сегодня у нас в гостях (называет приглашенного специалиста, например, медика или социального работника). Выступающий говорит о важности здорового образа жизни. Его выступление является важным комментарием к роликам о здоровом образе.

Домашнее задание «Конкурс рисунков, листовок, плакатов о здоровом образе жизни» (оценивается жюри).

**Викторина.** Вопросы задаются поочередно всем желающим. За каждый правильный ответ выдается жетон (оценивается жюри).

- Его не купишь ни за какие деньги? (здоровье)
- Что дает человеку энергию? (пища)
- Человек курящий и принимающий алкоголь чрезвычайно восприимчив к любым инфекционным заболеваниям. О поражении какой системы организма можно говорить? (об иммунной системе)
- Тренировка организма холодом? (закаливание)
- Мельчайший организм, переносящий инфекцию? (бактерия)
- Как курение влияет на работу сердца? (заставляет учащенно биться)
- Какие заболевания чаще всего связывают с курением? (рак легких)
- Какие фрукты, овощи и растения используют для лечения простуды? (малина, лимон, чеснок, липа)
- В какое время года лучше всего начинать закаляться? (летом)
- Как называют людей, которые зимой купаются в проруби? («моржи»)
- Назовите зимние виды спорта.
- Назовите летние виды спорта.

- Листья каких растений используют при ушибе, царапине? (*подорожник, лопух*)
- Почему нельзя пить воду из лужи? (*в грязной воде находятся различные микробы, вызывающие опасные заболевания*)
- Наука о чистоте тела? (*гигиена*)

**Конкурс слоганов.** Командам предлагается придумать слоганы о здоровом образе жизни и здоровье. Время – 3 минуты (*оценивается жюри*).

**Конкурс-игра «Верю – не верю»** (*оценивается жюри*).

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (*да*)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (*нет*)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (*да*)
- Правда ли, что есть безвредные наркотики? (*нет*)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*нет*)
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (*нет*)
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день (*да*)
- Правда ли, что употребление в жаркий день ледяной воды способствует закаливанию? (*нет*)
- Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (*нет*)
- Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением (*нет*).
- Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (*да*)

*Подведение итогов, награждение.*

**Ведущий.** Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть крепким и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не пройдет даром, и вы многое вынесете для себя.  
*Совместное чаепитие.*

## **ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

### **Сценарий для учащихся 4-6 классов**

**Рекомендации.** Для проведения мероприятия необходимы: 2 мольберта;

2 комплекта табличек для составления режима дня («подъем», «зарядка», «водные процедуры», «завтрак», «учеба в школе», «обед», «прогулка», «выполнение домашнего задания», «свободное время», «сон»), 24 магнита;  
2 комплекта с изображениями предметов гигиены («зубная щетка», «мочалка», «зубная паста», «расческа», «мыло», «душ», «полотенце», «стиральный порошок»); 2 обруча-тоннеля, 2 картофелины, 2 яблока, 2 апельсина, 2 мандарина, 2 свеклы, 2 моркови, 2 редьки, 2 луковицы, 2 ведерка, 2 корзинки, 2 мешочка; 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 ракетки для большого тенниса и 2 теннисных мяча, 2 ракетки для настольного тенниса и 2 теннисных шарика, 2 клюшки, 2 скакалки, 2 футбольных мяча, 2 пары ласт.

**Оборудование:** зал оформляется агитплакатами на тему здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; музыкальное сопровождение.

### **Действующие лица:**

Ведущий,  
Докладчик,  
Режим дня,  
Гигиена,  
Витамин А,  
Витамин В1,  
Витамин В2,  
Витамин В3,  
Витамин С.

Под музыкальное сопровождение в зал входят команды по 4 человека (в каждой команде 4 мальчика и 4 девочки).

**Ведущий** (приветствует детей). Здравствуйте, дети!

Девчонки и мальчишки!

Вы к нам попали не случайно,

Я вам открою эту тайну:

Собрали вас мы в этом зале,

Чтоб про здоровье вы узнали.

Мы вам преподнесем урок,

Как сохранить здоровье впрок,

Как уберечься от болезней,

И что для вас всего полезней!

В зал входит Докладчик (в очках, с толстой папкой).

**Докладчик.**

Ой-ой-ой-ой, как я этому рад!

Есть у меня на эту тему доклад!

Я вам сейчас его прочитаю,

Каждый листочек перелистаю!  
Усаживайтесь удобно,  
Я изложу все подробно.  
*Вбегает испуганный и растерянный Режим дня:*

**Режим дня.**

Ребята, быстрее, спасите!!!  
Прошу, скорей помогите!  
Я – Режим дня.  
Вы не узнали меня?  
Я так к вам спешил,  
Я так к вам бежал,  
Что все позабыл,  
И все растерял.  
Когда вам вставать,  
Когда умываться,  
Когда вам гулять,  
Когда развлекаться?

**Докладчик.**

Мы поможем, ведь режим  
Каждому необходим,  
Чтобы наш организм  
Был как точный механизм!

**Ведущий.**

Не пугайся, Режим дня,  
Тебе поможет, ребятня!  
Они составят распорядок,  
И будет у тебя порядок!  
А мы оценим, кто дружнее,  
Кто правильнее и быстрее.

*Эстафета «Режим дня». По одному участнику из команды – добежать до «мольберта», взять одну из табличек режима дня, лежащих в беспорядке, прикрепить магнитом к «мольберту» табличку в нужной последовательности. Побеждает команда, которая быстро и правильно составит режим дня. Табличек 12, мальчики выполняют задание дважды. Ведущий подводит итог эстафеты «Режим дня».*

**Режим дня.** Ура! Да здравствует порядок!  
Мой лучший в мире распорядок!

**Докладчик.** Вот, у меня на эту тему статья,  
Я вам её зачитаю, друзья!

**Режим дня.** Не надо, ребята все знают,  
Режим они соблюдают!

*В зал входит Гигиена со словами.*

**Гигиена.**

Здравствуйте, а вот и я,  
Мои юные друзья!  
Чистота – ваш лучший друг,  
Это знают все вокруг!  
Чтоб здоровье было в генах,  
Соблюдайте гигиену!  
Гигиена – это я!  
Без меня нельзя ни дня!  
Дам я вам совет полезный:  
Несут микробы нам болезни!  
Чтоб здоровье сохранить,  
Нужно с чистотой дружить!  
Чистота – всегда, во всем,  
И микробы нипочем!

**Ведущий:**

На микробы, ребята, мгновенно,  
Воздействует гигиена!  
И с успехом докажет это  
Наша новая эстафета!

*Эстафета «Гигиена» (8 этапов). Ведущий загадывает детям загадку о предмете гигиены, затем после сигнала к старту, один участник бежит до стенда (стены), на котором прикреплены карточки с изображением предметов гигиены, берет карточку с угаданным предметом, возвращается в команду. Итог эстафеты подводится после старта каждого участника команды.*

*1 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Чистит зубы ловко, четко,  
Дважды в день – зубная щетка!  
*2 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Ни микробов, ни бактерий ей не жалко,  
Быстро смое с нашей кожи их – мочалка!  
*3 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Богатырским будет сердце –  
Растируйтесь – полотенцем!  
*4 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

К стоматологу ходить не будете вы часто,  
Если зубы чистите с зубною пастой!  
*5 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Одеться чисто и опрятно – это каждому приятно,  
И рубашку, и носок отстирает порошок!

*6 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

В ванной есть железный уж –  
Принимайте чаще душ!

*7 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Чтоб здоровье крепким было –  
Умывайтесь только с мылом!  
*8 этап эстафеты «Гигиена».*

**Ведущий:**

Кожу головы, прическу,  
В порядок приведет расческа!  
*Ведущий подводит общий итог эстафеты «Гигиена».*

**Докладчик:**

Есть у меня про гигиену доклад,  
Я рассказать вам о ней буду рад.

**Гигиена:**

Доклад не нужен про меня,  
Ребята знают всё отменно,

Надеюсь, каждый день  
Все соблюдают гигиену.

**Докладчик:**

Гигиена, режим дня,  
Всё понятно вам, друзья!?  
Но вам необходимы  
Ещё и витамины!  
От простуды, от ангины  
Нас спасают витамины.  
Витамины А, В, С  
Есть, ребята, не везде!

*В зал входят Витамины.*

**Витамин А:**

Витамин А просто  
Незаменим для роста.  
Для глаз, волос и кожи  
Он очень нужен тоже.  
В овощах и фруктах  
Оранжевого цвета  
Без труда мы обнаружим  
Витаминчик этот.

**Витамин В1.**

Витамины группы В  
Есть и в мясе, и крупе...

**Витамин В2.** Рыбе, яйцах, молоке...

**Витамин В3.** Орехах, сыре и муке!

**Витамины В1, В2, В3 (хором).**

Эти витамины  
Ничем не заменимы!

**Витамин С.**

Ну а аскорбинка –  
Как микропельсинка,  
Сохранит иммунитет,  
И болезням скажет – «нет»!



**Ведущий:**

Ну а сейчас задание –  
Для верного питания!  
Лезем в погреб за морковкой,  
Достаем картошку ловко,  
Яблоки и апельсины,  
Редьку, свеклу, мандарины,  
Вам набрать быстрее нужно,  
Смелей, ребята, за дело, дружно!

*Эстафета «Витаминная». Каждый участник команды должен по очереди пролезть в обруч-тоннель, добежать до ведёрка с овощами и фруктам, взять любой фрукт или овощ, положить его в мешочек, добежать до корзинки, переложить содержимое мешочка в корзинку. Мешочек передается следующему участнику команды.*

*Ведущий подводит итог эстафеты.*

**Докладчик:**

Кошмар! Кошмар!  
Инфаркт! Удар!  
Нарушен рецепт приготовления!  
Отсутствует процесс кипения!  
Я прочитаю вам, как готовить надо!  
Вот, очередная глава из моего доклада...

*Витамины, обращаясь к докладчику.*

**Витамин В1.** Посмотри сюда скорее!  
Да гляди ты веселее!

**Витамин В2.** Им доклад не нужен твой,  
У ребят рецепт простой:

**Витамин В3.** Не варить, не кипятить,  
Просто чистить, жать и пить!

**Витамин С.** Витамины при этом в сохранности,  
Полной численности и исправности!

**Гигиена.** Как здоровье сохранить,  
Мы вам рассказали,  
Все, что знали и умели,  
Тоже показали.  
Нам уже домой пора,  
До свиданья, детвора!

**Ведущий.** Рано нам еще домой собираться,  
Про здоровье мы поведали не все.  
Об очень важном факте не сказано еще:  
Для здоровья надо спортом заниматься!  
А запомнить поможет нам это  
Наша комплексная эстафета!

***Эстафета «Комплексная» (8 этапов).***

- 1 этап: ведение баскетбольного мяча;
- 2 этап: прыжки с продвижением вперед, с волейбольным мячом, зажатым между ног;
- 3 этап: продвижение бегом с одновременным отбиванием вверх теннисного мяча ракеткой для большого тенниса;
- 4 этап: бег в лапках;
- 5 этап: бег с обводкой конусов футбольным мячом;
- 6 этап: продвижение бегом, перепрыгивая через скакалку;
- 7 этап: продвижение бегом с одновременным отбиванием вверх теннисного шарика ракеткой для настольного тенниса;
- 8 этап: продвижение с обводкой конусов теннисным мячом (шайбой) с помощью хоккейной клюшки.

*Ведущий подводит итог комплексной эстафеты, всех эстафет в целом.*

**Гигиена.**

Вот это настоящие спортсмены!  
На накал борьбы приятно посмотреть!  
Ну просто супер-girl и супер-men-ы!  
За спортивную команду можно поболеть!

**Все действующие лица (хором).**

Мы вам преподнесли урок,  
Как сохранить здоровье впрок,  
Как уберечься от болезней,  
И что для вас всего полезней!

**Докладчик.**

А сейчас, дорогие ребята,  
Мы вручаем вам сертификаты!  
Сертификаты эти вас выручат всегда,  
Вы правила здоровья в них найдете без труда!

*Участникам вручаются «Сертификаты об окончании школы здоровья». Под музыкальное сопровождение участники выходят из зала.*

## **ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ** **Сценарий урока нравственности**

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

*«Добро, которое ты делаешь от сердца,  
ты делаешь всегда себе»  
Л.Н. Толстой.*

**Ведущий.** Сегодня наша встреча посвящена здоровью человека. А вы не просто зрители, мы с вами выведем формулу здоровья. Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Давайте уточним, а что такое здоровье. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия. Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

*Ребята поднимают руки.*

**Ведущий.** А кто болел один раз?

*Ребята поднимают руки.*

**Ведущий.** А кто болел два раза?

*Ребята поднимают руки.*

**Ведущий.** Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (*так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели*).

Медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. Чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

*Сценка «РЕЖИМ». Действующие лица: учитель и ученик Мурад.*

**Ведущий.** А ты, Мурад, знаешь, что такое режим?

**Мурад.** Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

**Ведущий.** Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

**Мурад.** Даже перевыполняю!

**Ведущий.** Как же это?

**Мурад.** По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

**Ведущий.** Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

**Мурад.** Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

**Ведущий.** Хорошо...

**Мурад.** А можно еще лучше!

**Ведущий.** Как же это?

**Мурад.** Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.

**Ведущий.** Ну, нет. При таком режиме вырастит из тебя лентяй и неуч.

**Мурад.** Не вырастит!

**Ведущий.** Это почему же?

**Мурад.** Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

**Ведущий.** Как это с бабушкой?

**Мурад.** А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**Ведущий.** Не понимаю – как это?

**Мурад.** Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...

**Ведущий.** И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный. Ребята, а как вы думаете, правильно ли он распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режим дня?

*Ребята отвечают.*

**Ведущий.** Это интересно: Правильный режим дня школьника – это целесообразно организованный, соответствующий возрасту распорядок дня. Он предусматривает повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком, самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

Главные правила – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание – должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа – указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике – 25 минут». «Ходил в библиотеку – 45 минут».

Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.

А где же физические нагрузки? По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно. И вот, что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

*Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы» (читает один из участников).*

### **Участник 1.**

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад.  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь.  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке,  
А летом – загорелый,  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым,  
Ты будешь силачом.

**Ведущий.** Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Это интересно: Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но делать это нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3-4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик Павлов назвал это «мышечной радостью». По мнению ученых, при физических усилиях в мозгу вещества вырабатываются, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы, все, что угодно. Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров. Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности. Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

Наше настроение, считают психологи, в определенной степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила, утреннего света. Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет

сохранить до вечера, а оно, как известно, и создает психологическое и душевное благополучие.

Зная это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни. Что же нам мешает? Какую причину считают главной?

*Ребята отвечают.*

**Ведущий.** Правильно, лень. Чтобы побороть ее, нужно поставить перед собой цель и добиваться во что бы то ни стало.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

*Ребята отвечают.*

**Ведущий.** Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

*Ребята отвечают.*

**Ведущий.** Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

## **Участник 2.**

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк: глаза поранить очень просто –

Не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят, что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко.

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**Ведущий.** Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

Итак, что же еще мешает нам быть здоровыми?

*Ребята отвечают.*

**Ведущий.** Правильно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Ребята, что же это такое курение и табак?

**КУРЕНИЕ** – это употребление вещества, дающего при горении ароматический дым.

**ТАБАК** – травянистое растение из семейства паслёновых с крупными листьями. Родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Что же такое алкоголь? **АЛКОГОЛЬ** – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ–КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V-VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготавливать различные напитки, получившие впоследствии название



алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный или этиловый спирт, который и вызывает состояние опьянения.

АЛКОГОЛЬ – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 – 4 года.

Что такое наркотики? НАРКОТИКИ очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека.

Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотики?

*Ответы детей:*

- Из любопытства;
- От скуки;
- Для поднятия авторитета среди друзей;
- За компанию;
- Чтобы почувствовать себя взрослым;

**Ведущий.** Что может заменить вредные привычки?

*Ответы ребят:*

- Занятие спортом;
- Танцы;
- Рукоделие;
- Чтение;
- Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

И в заключение давайте попробуем составить основные положения формулы здоровья. Что нам дает здоровье?

*Ответы:*

- Физический комфорт;
- Возможности учиться, работать, познавать мир, обладать материальными и духовными ценностями.

Пять правил в жизни соблюдай  
И на земле увидишь светлый рай.  
В делах мирских не возмущай покой,  
Зря не рискуй своею головой.  
Здоровье береги, как ценный клад.  
Живи в достатке, но не будь богат.

**Ведущий** (*подводит итог*). Что же можно и нужно, а что нельзя?

**НУЖНО** (*возможно, что эти выводы будут произносить сами дети*):

- почаще есть рыбу, овощи, фрукты;

- пить воду, молоко, соки, чай;
- заниматься спортом;
- как можно больше ходить;
- дышать свежим воздухом;
- спать достаточно;
- проявлять доброжелательность;
- чаще улыбаться;
- любить жизнь.

**НЕЛЬЗЯ** (возможно, что эти выводы будут произносить сами дети):

- переедать;
- много есть жирной, сладкой и соленой пищи;
- употреблять алкоголь;
- смотреть часами телевизор;
- сидеть дома;
- курить;
- поздно ложиться и вставать;
- быть раздражительным;
- терять чувство юмора;
- унывать, сердиться, обижаться.

**Ведущий.** Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» (Л.Н. Толстой).

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.

А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

## **СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!..** **Театрализованное представление**

**Рекомендации.** Зал украшен плакатами со статистическими данными о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Через сцену проведена черта, символизирующая границу между Добром и Злом. Звучит музыка, на сцене

появляются **Добро** и **Зло**. Они исполняют танец «Свет и тьма». Музыка смолкает, и в тишине звучат слова (в записи).

И снова вечная проблема,  
И снова вечная война,  
И снова бой идет не в шутку –  
Идет борьба Добра и Зла.  
И выбор лишь за вами,  
Что выбрать, свет иль тьму?  
Друзья, решайте, сами.  
Поймите, что к чему!

*Добро и Зло расходятся, каждый остается на своей половине. Территория Добра залита ярким светом, а Зла – освещена в мрачных тонах. Появляется главный герой – Магомед.*

**Магомед.** Как мне все надоело. Скука ужасная. Телек уже видеть не могу. От компьютера в глазах рябит. Чем заняться? И друзья куда-то разбежались. Им постоянно некогда, вечно спешат, торопятся, что что-нибудь не успеют сделать. Всегда заняты!

**Зло** (*подходит к Вите и становится за его спиной*). О, я вижу, что ты очень одинок. Хочешь, я познакомлю тебя с такими друзьями, которые будут всегда рядом? Ты станешь для них самым большим другом. И они постараются доставить тебе максимум удовольствия.

**Магомед.** Конечно, хочу!

**Друг Магомеда** (*выбегает на сцену*). Витя, пойдем с нами на тренировку!

**Магомед.** Иду!

**Зло.** Куда ты? Постой!

**Магомед.** Да ребята зовут. У нас в школе есть спортивная секция по футболу. А заодно и взбодрюсь с утра, а то что-то в сон клонит, никак не могу проснуться.

**Зло.** Для того чтобы почувствовать себя бодрым, необязательно делать зарядку, прилагать какие-то усилия... Я знаю другое средство!

**Магомед.** Какое?

*Звучит музыка. Слышен голос Добра.*

**Добро.**

Как трудно разобраться,  
Кто друг тебе, кто враг.  
Сравни, пока не поздно,  
Дорога есть еще назад.  
Послушай голос сердца,  
Пока в нем огонечек не потух,  
Пословица гласит не даром, что  
Старый друг, он лучше новых двух.

*На сцену выбегают ребята в спортивной форме, выполняют разминку с футбольным мячом. Звучит ритмичная музыка.*

**Первый.** Ну, где же Витя?

**Второй.** С ним бы мы гораздо лучше сыграли.

**Первый.** Да, вратарь он классный!

**Второй.** Придется искать ему замену.

*Витя хватается вратарские перчатки, подходит к черте.*

**Зло.** Куда ты, Витя? Неужели ты не видишь, что ты им больше не нужен. Они нашли вместо тебя другого... Зато твой новый друг будет тебе очень предан. А вот и он!

*Звучит музыка, появляется Сигарета.*

**Сигарета.** Мое имя – сигарета, я красива и сильна.

Я знакома с целым светом. Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю я в людей, чтоб их травить,

Пусть любезные узнают, как со мною им дружить.

Мозг и сердце я дурманю, молодым и старикам,

Только тихо, между нами скажем, – просто слабакам.

Я в чудесной упаковке, у меня полно заслуг.

Прочитайте на коробке: «Стюардесса», «Прима», «Друг».

Но особенно стараюсь молодого в сети брать.

Ведь в нем я силы черпаю, пускай покуривает брат.

Я живу уже столетья, не берут меня года,

Вот что значит долголетье, и всегда я молода!

Я поистине бессмертна, победить меня нельзя,

Убиваю незаметно вас, наивные друзья!

*Магомед берет в руки пачку сигарет, достает сигарету. Звучит музыка, на сцене – Добро.*

**Добро.** Постой, остановись!

Себе подумать время дай.

Взвесь все: и «за», и «против».

А после уж решай!

Данные статистики правдивы и страшны,

Они – как отражение надвигающейся беды!

*На фоне музыки звучат данные статистики о вреде курения:*

А вы знаете, что табачный дым в 4,5 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля, что в табачном дыме насчитывается более 3,5 тысячи компонентов, многие из них – активные биологические яды. Вы должны знать, что ученые установили – одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут, а курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается в среднем на 10 лет. Начавшие курить в 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после

25 лет, и из закуливших подростков каждый 4-й умрет от заболеваний, связанных с курением!

*Звучит отрывок из песни «Бросай курить, вставай на лыжи!» группы «Отпетые мошенники». На сцене появляются ребята – группа туристов с гитарой, они веселятся, садятся в кружок, слушают музыку.*

**Туристы** (*разговаривают*). Здорово здесь, ребята! Воздух – не надышишься! Аж голова кружится!

**Турист 1.** А подъем на гору сегодня был трудным, но сколько радости я испытал!

**Турист 2.** А мне, мальчики, понравилась поляна. Я таких цветов еще никогда не видела!

**Турист 3.** А мне кажется, что теперь мне любое дело по плечу!

**Турист 4.** А небо так было близко! Мне хотелось раскинуть руки, как крылья, и полететь!

*Звучит песня «Фиолетовая пудра» группы «Пропаганда».*

**Турист 1.** Как жаль, что Магомед не с нами!

**Турист 4.** Да и мне он давно не звонил.

**Турист 3.** Говорят, что у него теперь другие интересы!

**Турист 2.** Вот если бы он пришел сюда с нами и вдохнул этот волшебный воздух, увидел красоту, испытал такое же счастье, как мы, то вряд ли он остался бы со своими новыми друзьями!

*Ребята собираются и уходят.*

*Магомед опять подходит к черте.*

**Зло.** Слабак! Побежал к этим «Любителям природы». Если бы ты знал, каков твой следующий друг, то и шагу бы не сделал в их сторону!

**Магомед.** Правда? А где он?

*Звучит музыка, появляется Вино.*

**Вино.** Названье дали мне «вино».

На «радость» людям я дано.

Меня глотнешь и мир хорош, а голова кружится!

Еще глотнешь и вдруг поймешь, что ты летишь как птица...

Не замечаешь, что вдруг тебя все осуждают,

Что мой красивый яркий цвет на пакости толкает.

И огорчаться ни к чему, когда придет похмелье,  
Ты вновь напьешься и опять вокруг тебя веселье.  
Ты пей, не думая о том, что пропасть очень близко,  
Что ты останешься один, без преданных друзей,  
да и без близких!

**Магомед.** берет стакан, но опять слышит голос Добра.

**Добро.**

Как жаль, что в поисках своих

Мы многого не замечаем.

В погоне за иллюзией друзей своих

И первую любовь теряем.

Не поддавайся уговорам и соблазнам,

Сумей сказать им «нет»!

Не зарывай своих талантов,

Обратный не теряй билет!

Не все легко, не так все просто,

Как кажется порой,

Вино туманит, отравляет мозг

И губит организм твой молодой.

*Витя старается побежать, но хватается за бок и скрючивается от боли.*

*На сцену выходит «Печень», подходит к Магомеду.*

**Печень.**

Да в организме от меня многое зависит,

И скоро я совсем погибну, напомнив о себе не раз,

А без меня ты жить не сможешь, скажу тебе я без прикрас!

*К Магомеду подходит девушка.*

**Девушка.** Ты где был?

**Магомед.** Пиво пил!

**Девушка.** Да, в такой компании время летит незаметно!

*Магомед прижимает руки к груди, стоит тяжело дыша. На сцене «Сердце».*

**Сердце.** Да, незаметно время пролетело!

Я стало слабым, заболело!

Стучу я медленно и тихо.

Не бросишь пить, я вовсе стихну!

*Магомед стоит, задумавшись, снова подходит к черте.*

**Зло.**

Ну, вот опять ты весь в сомнениях,

Ты другу этому, я знаю, будешь рад!

Остался лишь последний шаг,  
И нет тебе пути назад!  
*Появляется Наркотик.*

**Наркотик.**

О чем задумался, родной?  
Ты подружись теперь со мной.  
Меня не купишь в магазине  
И не увидишь на витрине.  
Меня предложат ненароком  
Тому, которому так одиноко.  
Забью тихонько косячок.  
Так чудно все тебе опишут,  
Что будет мир у твоих ног,  
Что ты свободен, голос слышишь,  
Который вдаль тебя зовет...  
Ну а захочешь меня бросить...  
Ха-ха, настроился, дружок,  
Я так скручу его, что снова  
Пойдет искать меня дружок.  
Все он отдаст, чтоб уколиться...  
И ты уж, родненький, прости,  
Но буду я с тобой, пожалуй,  
Теперь до гробовой доски!

*Протягивает Магомеду шприц. Вредные привычки (Сигарета, Вино, Наркотик) окутывают Магомеда цепями.*

**Вредные привычки (вместе).** Мы все большой, огромный  
Вред приносим человеку,  
А он чудак, да, да, чудак –  
Так любит нас за это!

**Добро.**

Я отговаривать тебя не стану,  
Прислушайся ты к истинным друзьям.  
Минута роковая уж настала  
Ты – человек, решай все сам!  
*Выходят друзья Вити с плакатами и читают стихи.*

**Первый.**

Те, кто ребят наркомании учат,  
Деньги большие за это получают!

**Второй.** А для чего им деньги нужны?

**Первый.**

Чтоб воевать против нашей страны,  
Чтобы российских солдат убивать,  
Чтобы дома наши чаще взрывать!

**Второй.**

Да, недаром плачут мамы,  
Если дети наркоманы!

**Первый.**

Но потом сам наркоман  
Будет плакать громче мам!

**Второй.**

Будет биться в стенку лбом,  
Став наркотика рабом!

**Первый.**

Кто наркотики нюхает,  
Кто их колет, кто глотает?

**Второй.**

Тот, кого поймали ловко,  
Как мышонка в мышеловку!

**Первый.**

Их мир без добра и без шутки,  
Их мир затерянный и жуткий.

**Второй.**

Там темные тени томятся в углу.  
Там в грязную миску макают иглу.

**Первый.**

Там в капельке крови пока еще спит,  
Болезнь со страшным названием СПИД!

**Второй.**

А дальше что будет?

**Первый.**

Мучение. Ему не поможет лечение.

**Второй.**



Ни дня без укола прожить он не сможет,  
Но нет ничего кроме дырок на коже.

**Первый.**

«Что делать?» – кричит, –  
«Кольнуться так хочется!»  
И тело его без наркотиков корчится.

**Второй.**

Как будто клыки тянут мышцы и рвут-  
Такие мучения ломкой зовут.

**Первый.**

Ему бы влюбиться, жениться потом,  
Но он уже ходит и дышит с трудом.

**Второй.**

Он будет, конечно, стараться  
Со страшной привычкой расстаться!

**Оба (вместе).**

И знать он будет заранее,  
Что смерть его ждет очень ранняя!

**Добро.**

Что с тобою, Витя, стало, оглянись вокруг себя!  
Как болото засосало, всюду грязь вокруг тебя!  
Что нашел ты в этой дружбе, вспомни, что ты потерял.  
Даже девочку из класса, о которой ты мечтал!  
*Магомед рвет цепи.*

**Магомед.**

Я понял, с вами мне не по пути,  
Дорогой этой не хочу идти!  
Все стало ясно, не поддамся вам!  
И выбор сделаю свой сам!

*Звучит песня «\_\_\_\_\_» На сцене ребята готовят поздравление  
Магомеду.*

**Друг 1.** А придет ли Магомед? Неужели он нас уже не помнит?

**Друг 2.** Интересно, какой он сделал выбор?

*Появляется Магомед, он наряден, поднимается на сцену, ребята радостно его приветствуют.*

**Друг 3.** Хорошо, что ты, Магомед, сам отказался от вредных привычек!

**Магомед** *(в зал)*. Вы хотите долго жить?

*Ответ из зала – «да»!*

**Магомед.** Вы хотите счастливыми быть?

*Ответ из зала – «да»!*

**Магомед.** Тогда откажитесь от всего, что мешает исполнению ваших самых светлых и заветных желаний!

*Группы поддержки (из зала).*

**Первая.** Нам для веселья не нужно пиво, водка и вино!

**Вторая.** Мы не будем пить, курить – значит, долго будем жить!

**Все (вместе).** За здоровый образ жизни голосует молодежь!

*Звучит песня «\_\_\_\_\_»*

**Деловая игра**  
**СУД НАД ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ**  
**Сценарий мероприятия**

*Цель: воспитать культуру здорового образа жизни; показать детям систему работы правоохранительных органов; ввести в мир правового общения.*

*Форма: деловая игра.*

*Задачи: формировать негативное отношение к наркотикам, алкоголю, табаку; показать работу судебных органов; ввести понятийный аппарат для правового общения.*

*Оформление: выставка литературы по теме; плакаты созданные детьми; фрагменты видеофильмов; слайды.*

**Секретарь.** Встать, суд идет! Садитесь.

**Судья.** Уважаемые, господа! Начинаем судебное заседание. Сегодня на скамье подсудимых Табак, Алкоголь и Наркотики. Задача присяжных заседателей выслушать их дело, их историю, взвесить все положительные и отрицательные стороны дела. Вынести справедливый вердикт «Виновны» или «Не виновны».

**Обвинитель.** Сегодня на скамье подсудимых сидят вредные привычки, на совести которых огромное количество сломанных судеб и загубленных жизней. Их жертвами становятся не только люди преклонного возраста, но и дети, школьники, даже новорожденные. В результате употребления наркотиков они рождаются на свет неполноценными, умственно и физически недоразвитыми.

Не только здоровье, но часто и жизнь человека разрушается этими циничными врагами. Никто из нас не застрахован от их происков.

**Защитник.** Сегодня на скамье подсудимых находятся наркотики, которые оказывают огромную помощь медицине, и мы очень часто прибегаем к их применению, когда нам тяжело или больно. Это табак, который помогает нам в трудную минуту расслабиться и алкоголь, с помощью которого можно почувствовать себя сильным и смелым.

**Судья.** Первым заслушает дело Табака.

**Секретарь.** Заслушаем самого обвиняемого, его историю, речи защиты и обвинения! Пожалуйста, говорите.

**Табак.** В Европу я попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Возвращаясь в Европу, он захватил с собой несколько кип сушеных листьев «тобакко» и нескольких курильщиков, хотел развлечь своих соотечественников экзотикой.

Вскоре меня перевезли во Францию. Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда мои листья и семена в подарок Екатерине Медичи. От

фамилии этого человека произошло слово «НИКОТИН» – это мой основной компонент.

**Ведущий.** Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России. При Петре I появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение быстро распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**Врач.** Чем дальше развивается наука, тем больше мы получаем сведений о вреде табака. В человеческом организме нет ни одной системы, которая бы не испытывала воздействия табачного отравления и не страдала бы от его последствий.

Особый вред табак наносит вред молодому организму. У юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам; повышается вероятность заболевания раком.

Курение поражает сердечно-сосудистую систему: работа сердца резко ухудшается. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально «глупеет», почти ничего не запоминает.

**Отец.** В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения.

**Мать.** На работу более охотно принимаются некурящие претенденты. Во многих общественных местах запрещено курить. За курение там взимается очень большой штраф.

**Полицейский.** Все чаще запрещается реклама табачных изделий. Американские табачные компании теряют клиентов, и все более активно продвигают свою продукцию в другие страны.

Общественность многих стран мира выступает с требованием о запрете курения в общественных местах.

**Врач.** Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на несколько минут.

**Защитник.** Я прошу вас задуматься о том, что курение делает жизнь человека приятнее, добавляет уверенности в себе, помогает вступать в контакт с окружающими. Для слабого безвольного, закомплексованного подростка курение – порой единственная возможность выглядеть взрослым и самостоятельным человеком, привлечь на себя внимание, завоевать авторитет.

**Хулиган.** С сигаретой я выгляжу круто, все девчонки обращают на меня внимание. Я выгляжу взрослее всех своих сверстников, которые не курят.

**Курильщик.** Если я нервничаю, сигарета помогает мне успокоиться и не взорваться. Благодаря курению мне легко заводить дружеские контакты. Правда, по утрам меня мучает жестокий кашель, я не могу быстро бегать или ходить. И всегда думаю о том, что я один из первых, кто может заболеть

раком легких. Все это очень неприятно в те приятные минуты, когда в зубах сигарета...

**Врач.**

Курение – смерть,  
Курение опасно!  
Минздрав предупреждает.  
Кто с этим не согласен,  
Беда тех ожидает.  
Кто сигареты курит,  
Тот долго не живет,  
Мозги себе задурит  
И скоренько умрет!

**Судья.** Я прошу присяжных взвесить все аргументы «за» и «против» и вынести свой вердикт. А мы переходим к следующему обвиняемому. И заслушаем дело Алкоголя! Привычка, покалечившая не одну жизнь, не одну семью.

**Секретарь.** Слушается дело обвиняемого Алкоголя.

**Судья.** Что вы можете сказать, подсудимый?

**Алкоголь.** Чистый спирт научились получать арабы в 6-7 веке и называли его АЛКОГОЛЬ, что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабе в 860 году. Перегонка вина в спирт резко увеличила пьянство.

В средневековой Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возделывания вина и других бродящих жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. И с тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего, за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и других видов сырья).

В России же распространение пьянства связано с политикой господствующих классов.

**Защита.** Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 800 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность для изготовления спиртных напитков из меда, плодовых соков и дикого винограда. Широкое распространение в древности нашло виноградное вино.

В Греции виноградники возделывали за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноделия был Дионис. В честь него

проводились специальные праздники – дионисии или вакханалии. На них устраивали игры, торжественные процессии, состязания.

**Обвинение.** Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер пьянок. Недаром слово «вакханалия» воспринимается сейчас как синоним пьянства и разгула. Уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. «Похититель рассудка» – так именуют алкоголь с давних времен.

**Защита.** Было даже создано мнение, что пьянство является, якобы, старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи «Веселие на Руси – есть пити».

**Ведущий.** Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н. И. Костомаров полностью отверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало, лишь на избранные праздники варили медовуху или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим грехом и позором

Водка стала проникать в страну из-за границы, а потом появилось и собственное производство спиртных напитков. Затем уж создалась своеобразная «питейная» традиция, согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должно проходить без вина. Стало зазорным не предлагать гостям выпить, «не угостить» приятеля за дружеской беседой, не «подмазать» вином при деловой беседе.

**Врач.** С чего начинается пьянство? Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются и характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомства с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для аппетита, либо же ребенок сам из любопытства пробует спиртное.

В более зрелом возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздники, семейные торжества, гости. В 14-15 лет появляется: «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и так далее.

**Мать.** Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается не таким, каким оно представлялось: горький вкус водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и в ряде случаев рвота даже от одноразового приема небольшой дозы спиртного.

**Врач.** Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления; страдает пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. Опьянение у детей развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

**Милиционер.** Мальчик 9 лет был со взрослыми на рыбалке. Во время обеда ему дали 1/3 стакана водки, которые он выпил в 2 приема под одобрительные возгласы взрослых. После того, как уха была съедена, взрослые снова отправились к реке, а мальчик остался у костра. Вскоре он потерял сознание и был доставлен в ближайшую больницу. У него наблюдалось угнетение жизненно важных функций: сердечной деятельности, дыхания, обмена веществ. Не приходя в сознание, ребенок через 2 часа умер.

**Судья.** Я думаю, что мы со всех сторон рассмотрели этот вопрос. Или свидетелям защиты есть что сказать?

**Пьяница.** Вы все неправы! Без водки нет никакого веселья. В холод она согревает, в беде она отвлекает, при простуде лечит. Нет, без водочки нет никакой жизни.

**Отец.** Верно! Разнузданные пьяницы, мающиеся по улицам, – бич нашего времени. Даже в семьях от них страдают и близкие, и соседи. Самый большой вред от этих людей детям.

**Полицейский.**

Домой пришел в субботу Федя,  
Как говорится, под хмельком,  
Стал оскорблять своих соседей,  
Кого-то стукнул кулаком.  
Позвали дворника в квартиру,  
Связали Федю, а потом  
На десять суток дебоширу  
Пришлось покинуть отчий дом.

**Ведущий.** Детки, рожденные родителями-алкоголиками, зачастую умственно отсталые и совершенно не поддаются обучению или обучаются с большим трудом в специальных классах или школах. У них проблемы с памятью, логикой, восприятием. Поведение таких деток оставляет желать лучшего, но они в этом совершенно не виноваты, потому что такими их сделал алкоголь.

**Судья.** Теперь все стороны дела рассмотрены. Присяжные: думайте, решайте. А мы переходим к следующему делу.

**Секретарь.** Слушается дело группы Наркотиков.

**Судья.** Нам угрожает беда. Она как белая туча, невидима на горизонте, но многие уже попали под этот тяжелый и страшный дождь. Эта беда – наркомания.

Еще не так давно вести об этой страшной напасти до нас только доходили из разных стран. Теперь это наша беда, она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год минимум пятерых.

**Защита.** Всем вам нравятся прекрасные алые или белые цветы мака. Мелкие семена созревают в коробочках. Осенью, при сильном ветре зрелые коробочки раскрываются и гремят как погремушки. Черные семена высыпаются. Вот эти-то семена и используются при выпечке вкусных булочек.

**Обвинение.** Вы все любите сладкие булочки с маком, но не все знаете, что из него получают наркотик Опий.

**Защита.** Также из семян мака делают масло, которое идет на приготовление лекарств для понижения давления, снятия боли.

**Опий.** Я, то есть опиум, вхожу в состав 500 лекарств. С незапамятных времен вошла в обиход привычка курить опиум. В нашем веке наркомания стала несчастьем для людей во всех странах мира. Они привыкают к наркотику, и если им не удастся его достать, погибают. Чтобы получить это зелье люди идут на любые преступления. В конце концов, человек, отравленный наркотиком, умирает.

**Мать.** Ребенок, принимающий наркотики, – это ужас и беда семьи.

**Отец.** Это и потеря материальных средств, потому что наркотики – это дорого, и потеря ребенка, потому что наркотики – это смерть...

**Ведущий.** Дети, принимающие наркотики, не способны учиться, потому что у них в первую очередь страдает мозг, начинаются проблемы с памятью, со здоровьем, и этот человек становится изгоем здорового общества.

**Полицейский.** Наркотики, как безжалостный палач, который требует: Украси! Убей! Достань очередную дозу! Прими ее! Иначе я подвергну тебя жуткой пытке. Даже одна, первая доза может стать губельной.

**Врач.** Что такое наркомания? «Наркос» по-древнегречески означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». У наркотика есть коварное свойство. Организм очень быстро привыкает к нему и начинает требовать новых доз.

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишает себя всех других радостей жизни, и приговаривают себя к ранней и мучительной смерти

**Наркоман.** Но ведь, принимая наркотики, я совершенно не знал, что не смогу без них жить.

**Конопля.** Я, Конопля, веду свою историю из далекого прошлого. Еще в 5 веке до нашей эры есть упоминание о конопле в древних письменах. Я распространилась по южным странам, а затем из них пришла в Россию, где заняла место очень важной культуры.

Из меня получали тонкое волокно, пригодное для тканей. Более грубые волокна шли на веревки и канаты. Когда Петр I стал строить флот, потребовалось много грубой и прочной ткани для парусов. Коноплю стали сеять по всей России. Я одевала и кормила крестьян. Отходами от производства канатов и тканей – паклей утепляли жилье.

С 16 века меня выращивали в Северной и Южной Америке. Я не расту только в Австралии. В южных странах, в Китае, Турции, Индии, отчасти в Африке меня используют по-другому. Как наркотик. Из меня получают наркотик – Анашу.



**Защита.** Видите, в использовании конопли есть множество положительных сторон...

**Обвинение.** Да, есть и положительные стороны. Но сейчас коноплю используют, в основном, только для приготовления наркотика. Кроме конопли, имеется и более страшное средство – это Героин.

**Героин.** Я Героин, полусинтетический наркотик. Сильнее многих остальных в 20-25 раз. Привыкание к моим уколам может развиваться за 1-2 раза. Некоторые специалисты считают, что я в чистом виде наименее вреден и токсичен среди всех наркотиков, что зависимость от укола переносится легче.

**Врач.** Но увы, употребление героина приводит к инвалидности, а передозировка к смерти.

**Торговец.**

Наркотики – смерть!

Наркотики опасны!

Кто этого не знает?

А тот, кто отрицает,

Очень быстро умирает!

**Полицейский.** Наркотики очень дорого стоят. Люди, продающие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели; несчастные, привыкшие к наркотикам. Поэтому новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривая их попробовать, что это приятно, не страшно, интересно.

**Торговец.** Простите, ведь у меня есть семья и дети, я должен кормить и одевать их. А кому, какое дело как я зарабатываю деньги.

И вообще, продавая наркотики, я, как санитар, освобождаю общество от ненужных людей. Если они слабы, и не могут себе отказать в этой маленькой слабости, то я не причем. У меня свои дети.

**Наркоман.** Интересно, а если вашим детям ваш товарищ будет продавать наркотики, чтобы вырастить своих?

**Полицейский.** Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман или в сумку, не приносите домой, нигде не прячьте, не посылайте, не передавайте. Ни под каким видом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества.

**Обвинение.** Чтобы спасти людей от наркомании все государства идут на самые жестокие меры. Другого выхода нет. В нашей стране хранение самой небольшой дозы наркотических средств запрещено законом и наказывается лишением свободы.

**Родители.** Ты не пробовал, не хотел попробовать, ты и знать ничего не знал, просто «друг» дал тебе порошок, поддержи мол, у себя до завтра. Передай знакомому или незнакомому. Маленькая услуга! Но если у тебя найдут хотя бы грамм – арест, суд, тюрьма! Какое горе для матери, отца, для всех, кто

любит тебя! Но спасения нет, каждого, кто связан с наркотиками, ждет испытание.

**Полицейский.** Наркомания – большое, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам. Человек идет на все – на обман, на воровство, убийство – лишь бы достать наркотик.

**Врач.** Как медицинский работник я хочу рассказать о тех внешних признаках, которые появляются при приеме наркотиков. Это сужение или расширение зрачка. Покраснение и зуд кожи, нарушение сна, тревожность, раздражительность, необоснованная рвота, дрожание конечностей, потливость.

**Учитель.** Я могу добавить. Начинаются проблемы с памятью, психикой.

**Врач.** Нет наркотиков безвредных. Это яд! Разрушается мозг, внутренние органы, печень, портятся и выпадают зубы, кожа становится серой. Врачи и ученые ищут выходы из этой ситуации, борются с этой проблемой. Но самое главное в человеке! Все зависит только от него!

**Секретарь.** Выслушав все стороны, присяжные должны посоветоваться.

*В это время можно рассказать о книгах, освещающих данную тему, подготовить небольшое выступление бывшего наркомана, как свидетеля-очевидца, послушать песни антинаркотического содержания.*

**Секретарь.** Присяжные могут огласить свое решение.

**Судья.** Суд, выслушав обвинителя, свидетелей и защитников, внимательно рассмотрел и обсудил все обстоятельства дела подсудимых.

Доставляя отдельным организациям несколько приятных минут, вредные привычки вредят здоровью и жизни людей, а также наносят обществу огромный материальный и моральный ущерб, что приравнивается к тяжкому преступлению, совершаемому при отягчающих обстоятельствах.

Поэтому на основании статьи 23 Уголовного кодекса Российской Федерации суд присяжных постановил: признать вредные привычки виновными по всем пунктам обвинения, приговорить подсудимых к исключительной мере наказания.

*Заключительное слово. Организовать, как продолжение разговора встречу с теми, кто вылез из наркомании.*

## Список литературы

Копилка. Сборник сценариев на СД. – Георгиевск, 2007.

Мастер хорошего настроения. Сборник сценариев участников Первого областного конкурса культработников. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2008, с. 5.

Умей сказать «нет». Репертуарно-методический сборник. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2005, с. 8.

Мастер хорошего настроения. Сборник сценариев участников Первого областного конкурса культработников. – Воронеж: ГУК «Областной центр народного творчества», 2008, с. 9.

<http://infoprof.do.am>

<http://mrcpk.marsu.ru>

<http://www.prosvetcentr.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://www.tca77.narod.ru>

<http://www.tabacum.ru>

<http://www.uroki.net>

<http://www.openclass.ru>

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
СЦЕНАРНЫЙ МАТЕРИАЛ для работы с населением.....	4
Немного истории...ЛЕГЕНДА О НАРЦИССЕ.....	4
ИСТОРИЯ ТАБАКА: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ.....	5
ПРИТЧА О БАБОЧКЕ.....	6
«НАРКОМАНИЯ – ЭТО БЕДА»	
Беседа с подростками и молодежью.....	8
«СУДЕБНЫЙ ПРОЦЕСС» Ролевая игра.....	12
МЫ ХОТИМ ЖИТЬ!..	
Акция против наркомании, табакокурения и алкоголизма.....	14
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ ЗДРАВО МЫСЛИТЬ	
Интеллектуальная акция.....	17
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ	
Сценарий для учащихся 4-6 классов.....	19
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ	
Сценарий урока нравственности.....	27
СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!..	
Театрализованное представление.....	34
Деловая игра	
СУД НАД ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ	
Сценарий мероприятия.....	43
Список литературы.....	51

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

**СДЕЛАЕМ СВОЙ ВЫБОР!..**

**Информационно-сценарный сборник  
для КДУ, центров традиционной культуры МО РД**

**Подготовлено РДНТ МК РД**

РДНТ МК РД  
367010, г. Махачкала,  
ул. О. Кошевого, 35 «а»  
e-mail: [rdnt35@yandex.ru](mailto:rdnt35@yandex.ru)  
web-site: [www.dagfolkultura.ru](http://www.dagfolkultura.ru)