

ГБУК РК «Крымская республиканская библиотека для молодежи»



# Формы и методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи

*Профи-форум: сборник практических материалов по  
работе с молодежью*

*Симферополь, 2015*

ГБУК РК «Крымская республиканская библиотека для молодежи»

# **Формы и методы пропаганды здорового образа жизни среди МОЛОДЕЖИ**

*Профи-форум: сборник практических материалов по  
работе с молодежью*

*Симферополь, 2015*

ББК 78.32

Формы и методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи [Текст] : профи-форум: сборник практических материалов по работе с молодежью / ГБУК «Крымская республиканская библиотека для молодежи»; сост. Г.С. Шосаидова.  
- Симферополь, 2015.- 52 с.

Составители: Шосаидова Г.С.

Редактор: Беляева Н.Н.

Верстка: Бадрас Я.А.

Ответственный за выпуск: Подшивалова А.А.

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя. «Саморазрушающее поведение» мягко называют «вредными привычками»: курение табака, употребление алкоголя и наркотиков. По данным социологических исследований в России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. Потребление наркотиков распространено в меньшей степени, но угроза здоровью в разы выше.

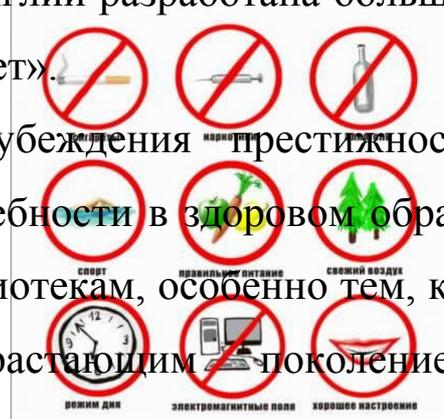
Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и несовершенством политического и экономического механизма. В нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего народа. Еще один аспект - вредные привычки это вопрос культуры и воспитания.

Так что же такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения(ВОЗ) «здоровье»- это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Неоспоримым фактом является то, что здоровье человека лишь на

10% зависит от медицины, на 20%- от наследственности, на 20% - от воздействия внешней среды, и на 50% от образа жизни самого человека. 30% всего населения составляет молодёжь от 16 до 29 лет. Так вот, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %.

Отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. и есть причиной всех подобных заболеваний. Молодые быстро воспринимают все непознанное и новое, зачастую не задумываясь о последствиях. Если при этом учесть гибкость их психики в этом возрасте, то в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. Это хорошо понимают на Западе. В Америке и Европе в последние годы начался бум борьбы за здоровый образ жизни. Люди считают калории, следят за давлением и весом, занимаются спортом. Быть здоровым стало престижно и модно. К примеру, во многих странах объявлена настоящая война табаку. В Англии разработана большая социальная программа «Курение – убивает».

В формировании у молодёжи убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни огромная роль принадлежит библиотекам, особенно тем, кто целенаправленно работает с подрастающим поколением.



Отечественные юношеские и молодежные библиотеки с различной степенью интенсивности и ответственности работают в этом направлении. Есть позитивные примеры комплексной глубокой работы региональных библиотек в этом направлении, который, надеемся, будет интересен и полезен коллегам.

Отметим, что при разработке программы формирования здорового образа жизни обязательно следует учитывать, что она должна быть комплексной. Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существованием множества факторов, воздействующих на здоровье человека.

Любая программа профилактики, в том числе, по формированию здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Тем не менее, во многих библиотеках уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но не ведется, или почти не ведётся, популяризация физической активности. А ведь это – важнейшая составная часть здорового образа жизни, а в системе профилактики – физическая культура играет главенствующую роль.

Показателен в этом отношении опыт одной из алтайских библиотек, которые разработали проект по ЗОЖ.

Проект состоит из четырех блоков:

**1.«Стиль жизни – здоровье».**

Основные мероприятия: Мобильный День информации «Мы «ЗА» здоровый образ жизни», «Алгоритм здоровья» - актуальный репортаж с приглашением медицинского работника, «Без барьеров»

- информационный ликбез, «Путь к здоровью и внутренней гармонии» - беседа – рекомендация, «Моя победа» - блиц – интервью, «Быть здоровым – это стильно!» - час здоровья, «К здоровью – через книгу» - выставка – демонстрация и др.

## **2. «Вредные привычки: избавление от зависимостей».**

Основные мероприятия: зональный семинар «Деятельность муниципальных библиотек по противодействию злоупотреблению наркотиками», «Воркшоп по профилактике социально обусловленных заболеваний» - творческая мастерская с практическим психологом в системе здравоохранения, «Слышим, видим, знаем – или ЭТО касается каждого» - вечер вопросов и ответов с приглашением нарколога, психиатра, специалиста Отдела МВД, «Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические коктейли» - шок – урок, «Как защитить себя от наркотиков» - ролевая игра – провокация, «STOP-СПИД: знать, чтобы жить» - слайд – репортаж, «День вне зависимости» - мозговой штурм и др.

## **3. «Энергия дома – энергия жизни».**

Основные мероприятия: «Личная безопасность» - виртуальная игра, «Анорексия и жертвы гамбургеров» - слайд – репортаж, «Мобильная атака. Чем опасен мобильник?» - урок безопасности, «Фильтруйте звук, господа аудиалы!: сквернословие и здоровье» - информационный репортаж, «Тату и пирсинг: плюсы и минусы» - урок – предупреждение, «STOP-стресс: острая приправа к современной жизни» - актуальный репортаж, «Виртуальная агрессия: влияние СМИ на молодежь» - мозговой штурм, «Игры

недоброй воли» - час рассуждения (об игромании) и др.

**4. «Жить здорово!»** - система информационных и культурно-просветительских мероприятий, направленная на содействие социокультурной реабилитации инвалидов и обеспечения равного доступа к информационным ресурсам, расширение круга общения, реализацию творческого и интеллектуального потенциала. Система мероприятий разработана для подростков – инвалидов. Мероприятия: «Виват, Олимпиада!» - мультимедийный вираж, «Жить и побеждать» - выставка - обсуждение, «Смотри на меня как на равного» - устный журнал к Дню инвалидов, «Лечебные возможности даров природы» - час полезного совета и др.

<http://centrkult.ru/node/207>

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых **Мордовской республиканской юношеской библиотекой** в рамках программы «Здоровая молодежь – здоровая Россия».

Одной из действенных форм работы является **Школа безопасности**. Более 5 лет библиотека совместно с МОУ «Средняя общеобразовательная школа №28», где учится много ребят из неблагополучных семей, ведет Школу безопасности «Умей сказать: «нет!». Работа школы направлена на профилактику наркомании. Основная задача – ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, прививать стойкий иммунитет к

негативным влияниям среды, научить учащихся тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы. Первое занятие Школы безопасности «Не отнимай у себя завтра» запомнилось читателям выступлением оперуполномоченного отделения межведомственного взаимодействия в сфере профилактики Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков и сопровождалось показом видеофильма «Право на жизнь». Молодые люди наглядно увидели, к чему приводит употребление психоактивных веществ, проследив судьбы молодых людей. К занятию была подготовлена выставка-предостережение «Внимание: наркотики». В рамках Школы на последующих занятиях состоялись театрализованное представление «Мы выбираем жизнь», где волонтеры театра-студии разыгрывали реальные ситуации из жизни молодежи, показывая пути приобщения подростков к наркотикам; встречи с врачом-наркологом Республиканского наркологического диспансера и психологом-терапевтом Центра Анти-СПИД; показ видеофильма «ВИЧ. Знать, чтобы жить»; были организованы ряд выставок, в частности внимание участников Школы привлекла выставка-призыв «Осторожно: СПИД». На заключительном занятии Школы ребята заполняли представленные им анкеты «Здоровый стиль жизни».

Дню борьбы со СПИДом так же была посвящена конференция «СПИД. Можно ли остановить эпидемию?». Эпиграф конференции

«Не погибни из-за невежества!». Эти слова взяты не случайно – анкетирование подростков говорит о том, что знания об этом грозном заболевании отрывочные, ненаучные. Конференция была подготовлена со студентами строительного техникума, с «трудными» подростками. Сами подростки выступили в несколько непривычной для них роли людей разных профессий: журналист, вирусолог, врач.

В библиотеке разработана программа «Молодежь Мордовии навстречу Олимпиаде в Сочи 2014 года» на 2009–2014 гг. В рамках Программы прошли акция «Читать о спорте книги надо, мы ждем тебя Олимпиада», мероприятия по популяризации спорта, здорового образа жизни, такие как: конкурсно-игровая программа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», экскурс в историю олимпийских игр «Дистанция длиной в тысячелетия», беседа «Жизнь стоит того, чтобы жить», час полезных советов «Хочешь быть здоровым – будь им», час общения «Здоровая семья – здоровая страна» и др.

К Международному дню борьбы с наркотиками прошла молодежная акция «Предупрежден – значит вооружен». К этому дню были приурочены дискуссионные качели «Дорога к беде». Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам, как поступить, если тебе предложат покурить «травки», есть ли безобидные наркотики, какие существуют наказания за распространение наркотиков – на эти вопросы воспитанниками социально-реабилитационного центра «Радуга» искали ответы вместе с

библиотекарем. В заключение встречи был проведен обзор литературы по книжной выставке «Наркотики – опасно для жизни». А участники часа протеста «В сетях порока» обсудили проблему наркомании у подростков, видеофильм «Право на жизнь» помог им прийти к выводу о том, что проще отказаться от наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

В целях антиалкогольной пропаганды, профилактики табакокурения библиотекой активно использовались различные формы мероприятий: час-размышление, диалог-предостережение, беседы, литературные обзоры и др.

Так, на часе-размышлении «Курение – за и против» обсуждался волнующий подростков вопрос: Если ты куришь, то почему? Во время часа были проведены ситуационные игры, в ходе которых ребята всевозможными способами должны были отказаться от предложенной сигареты. Проигрывая такие ситуации, подростки в дальнейшем смогут противостоять соблазнам.

День здоровья «Здоровье как жизненный приоритет» прошел под девизом «В здоровом теле – здоровый дух». В программе Дня: конкурсно-развлекательная программа «Спорт – это здоровье», экскурсия в мир лекарственных трав «Нам от болезней всех полезней», обзор литературы «Береги здоровье смолоду», игра-конкурс «Мы здоровые ребята».

Урок спортивного мужества «Бессмертие красоты и силы» был посвящен молодым спортсменам, которые достигли высот в различных видах спорта. Особое внимание было уделено

спортсменам-землякам. В рамках Программы провели социологическое исследование «Спорт и книга», которое явилось необходимым этапом для дальнейшего изучения отношения молодёжи к здоровому образу жизни, к спортивной литературе, к физкультуре и спорту.

В рамках профилактики проведены Диалог-предостережение «Курение или здоровье? Выбирайте сами», Проблемный разговор «Добровольные пленники Бахуса», которые были проиллюстрированы медиапоказом.

**В Республиканской детско-юношеской библиотеке Чувашии** в январе 2009 года была разработана комплексная целевая библиотечная программа «Твоя жизнь – твой выбор» на 2009 – 2013 гг.» В библиотеке был объявлен республиканский конкурс творческих работ среди детей и подростков «В будущее без риска» по двум номинациям: «рекламный плакат», «фотоколлаж». Цель конкурса – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

В рамках программы наряду с традиционными мероприятиями (кинотренинги: «Это не жизнь», «Роковое удовольствие. Флирт со смертью», «О вреде курения»; уроки здоровья: «Остановись и подумай», «Новому веку – здоровое поколение»; диско-лекции «Я выбираю жизнь», Недели здоровья, читательские конференции, ролевые игры, тренинги, диспуты, мозговые штурмы), библиотека

применяет креативные формы работы. К Международному дню борьбы с наркоманией в парке «Дорисс» состоялась молодежная волонтерская акция «Все в твоих руках. Думай!» Традиционно 2 раза в год (март-апрель и октябрь-ноябрь) библиотека активно принимает участие в республиканской молодежной акции «Молодежь за здоровый образ жизни», в рамках которых в 2009 г. прошли Неделя здоровья, круглый стол «Роль книги и библиотеки в профилактике правонарушений», день здоровья, диспут «Где найти витамин жизни?» и другие. В библиотеке прошла читательская конференция по повести Екатерины Вильмонт «Секрет подозрительного профессора». В своем произведении автор поднимает проблемы нравственного становления современных подростков. В ходе обсуждения ребята смогли высказать свое отношение не только к распространению курения и употребления алкоголя в подростковой среде, но и об участии подростков в организованной борьбе наркобизнесом и наркодельцами.

Очень интересно и познавательно прошли мероприятия в рамках Всемирного дня борьбы с курением (мозговой штурм «Атака на табак, борьба с курением») и Всемирного дня отказа от курения (мозговой штурм «О чем умалчивает реклама?»).

Во время мозгового штурма среди подростков «Атака на табак, борьба с курением» ребята просмотрели слайды с комментарием врача-нарколога «Табачная эпидемия – что же будет со всеми нами». После обсуждения причин пристрастия к табаку, перед собравшимися была поставлена конкретная задача – найти

альтернативу каждой причине начала употребления сигарет. Каждый из группы смог высказать свои мысли относительно ее решения без всякой оценки со стороны сверстников, что позволило рождению новаторских идей отказа от курения самими подростками.

После каждого мероприятия проводилось анкетирование по изучению удовлетворенности пользователей. Результаты показали, что мероприятия ребятам понравились, тематика очень актуальна сегодня. В анкетах ребята высказывали, что во время мероприятий они получили полезную, нужную информацию, которая им пригодится в будущем

В преддверии Всемирного дня без табака Липецкая областная юношеская библиотека провела информационно-просветительную акцию «Я не курю!».

Для участников акции работала спортивно-игровая площадка и пункт обмена «Сигаретку – на конфетку!». Ребята с удовольствием рисовали на асфальте мелом антирекламу табаку, составляли слоганы о вреде курения и получали в подарок воздушные шарики и конфеты, соревновались в жимах на эспандерах, громко скандировали речевки: «Я никогда не буду курить», «Я не курю и не буду курить», «Сегодня самый лучший день бросить курить». Волонтеры раздавали всем прохожим, в первую очередь молодым юношам и девушкам, рекламную листовку «Остановись! Сделай выбор!».

**Псковская областная библиотека для детей и юношества** провела цикл мероприятий под общим названием «Здоровая молодежь – здоровая нация». Программа включила в себя различные аспекты понятия здорового образа жизни и разнообразные формы подачи материала, в том числе:

- «Посеешь привычку – пожнешь характер». Час здоровья. (О негативном отношении к вредным привычкам, здоровом образе жизни)
- «За шаг до наркотиков». Дискуссия, книжная выставка «На краю пропасти», оформление плаката «Страшная статистика» (со статистическими данными к дискуссии).
- Диалоги о здоровье «Пять слагаемых здоровья».
- «Курить – здоровью вредить». Дискуссия и интерактивная игра
- «Пусть беда минует тебя», (о наркомании и СПИДе). Библиотечные уроки, просмотры видеофильма
- «Здоровая молодежь – здоровая нация». Методико-библиографические материалы
- Урок здоровья «Право на жизнь»: дискуссия «Наркотики: миф или реальность», ( видеопросмотр)
- Урок здоровья «Заповеди здоровья»: диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?», (беседа, тест)

**Республиканская юношеская библиотека Татарстана** активно включилась в эту работу. Ими была разработана

комплексная система тематических мероприятий. Это – республиканские конкурсы, акции, встречи, циклы информационно-познавательных программ, встречи в молодежном интеллектуальном клубе «МИК», психологические тренинги и практикумы. Проводились различные акции, направленные на создание качественной информационной и просветительской среды по всему спектру вопросов жизни молодежи, отвечающей разнообразным интересам молодых людей: спорт, образование, труд, карьера, общественная и личная жизнь, организация свободного времени и многое другое.

Популяризация спорта и физической активности, утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни для жителей республики особо актуальны сейчас, когда в Казани прошла Всемирная летняя Универсиада 2013 года и Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года.

В начале 2009 года РЮБ выступила инициатором проведения республиканского конкурса «О, спорт, ты – мир!», посвященного Году спорта и здорового образа жизни в Татарстане. Конкурс, организованный библиотекой совместно с газетой «Выбор», вызвал большой интерес у его участников. Тематика вопросов касалась достижений спортсменов Татарстана на чемпионатах страны, Европы, мира и Олимпийских играх. В конкурсе приняли участие молодежь из многих городов и поселков республики и Казани: учащиеся средних школ, профессиональных лицеев, средних специальных заведений. Конкурс показал, что молодежь любит

спорт, знает его героев и результаты их достижений на соревнованиях самого высокого уровня.

С целью изучения интересов молодежи к спорту проведено анкетирование « Молодёжь. Спорт. Здоровый образа жизни.» Респондентами стали учащиеся Казанского училища олимпийского резерва, Казанского профессионального колледжа № 19 и читатели РЮБ – всего 168 человек. В процентном соотношении это выглядит следующим образом: обучающихся гуманитарным дисциплинам – 41%, обучающихся техническим дисциплинам – 39 %, обучающихся спортивным дисциплинам – 20%.

Общий вывод анкетного опроса:

- большая часть анкетированных – 77% – отметила, что объявление 2009 года Годом молодежи, спорта и здорового образа жизни, мероприятия по подготовке к Универсиаде не изменили их взглядов на спорт, но здоровый образ жизни их привлекает;
- активно интересуются спортом почти 36% из числа всех ответивших на вопрос;
- пассивно, т.е. на досуге, на отдыхе, являясь зрителями ТВ, стадиона, – 48 %;
- совершенно уверены в необходимости заниматься спортом современной молодежи 28% всех респондентов;

- респондентов, считающих, что спорт – это главное, что характеризует современного молодого человека – 6%, и все они – учащиеся Казанского училища олимпийского резерва;
- тех, кто полагает, что всей молодежи заниматься спортом не обязательно, разумнее – физкультурой – 29%, отрицательно ответили –27%;
- 20 направлений в спортивной жизни Татарстана участники анкетирования назвали перспективными. Наибольшие рейтинги имеют футбол и хоккей. Оба вида спорта составили 65 % (35 % и 30 %) т.е. львиную долю мотивированных симпатий.

Регулярно пополнялись проблемно- ориентированные базы данных: «Мир молодёжи», «Универсиада», «ЗОЖ и профилактика наркомании». В Казани проходил республиканский антинаркотический марафон, в котором принимала участие и библиотека. В рамках марафона организована встреча-беседа учащихся с преподавателем медицинского университета, тема встречи – «Ислам и здоровье».

Активно работает библиотечный социально-нравственный центр «Айсберг», направленный на популяризацию здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений в молодежной среде. Групповая информация в центре осуществлялась через постоянно действующие книжные выставки «Твое здоровье в твоих

руках», «Быть здоровым это модно», «Если подросток попал в беду»; «Новинки психологии».

Центром проведены практикумы: «Мы и они» – практикум, направленный на принятие не только своей, но и чужой позиции, «Семейные расстановки» – рассматривались психологические проблемы, возникающие в связи с нарушением ролей в семье, «Верность себе» – развитие навыков самомотивации, умения справляться со стрессами и перегрузками, «Основы бытовой дипломатии» – как сказать «нет» и не обидеть, «Позитивное самоубеждение» – развитие позитивного самоубеждения – основа профилактики асоциальных явлений и формирования жизнеутверждающих позиций; «Жить в мире с собой и другими» – определяет и корректирует стиль общения и реагирования в конфликтах; «Я+ты», «Не заслоняй мне солнце» – (созависимость) программируется правильное поведение созависимых людей; «Рабы и хозяева» – как стать психологически независимой личностью.

Психологическая студия «Вершина» заседания, в которой проходят 1 раз в две недели для подростков 15–16 лет. Всего за год прошло 14 заседаний, в которых приняли участие 40 человек. Заседания были посвящены темам: «Культура здорового образа жизни», «Знакомство», «Правила групповой работы», «Умеем ли мы общаться?», «Какие способы общения мы знаем?», «Умеете ли вы слушать?» «Почему мы конфликтуем?», «Как вести себя в конфликте?». Студию «Вершина» посещают в основном

старшеклассники. Уже названия заседаний, говорят о важности, актуальности, современности тем на которые обращает внимание психолог. Именно в этом возрасте уже осознанно молодежь начинает думать о своих личностных качествах, стремится развивать, откорректировать некоторые черты характера, получить советы по развитию воли, рекомендации по совершенствованию и развитию деловых, коммуникативных черт. Как и в предыдущие годы, основной формой групповой работы психолога в библиотеке оставались психологические практикумы и тренинги. Главное назначение психологических практикумов – оказание психологической помощи в установлении эмоциональной связи как с родными и близкими, так и с другими людьми, в формировании сознательного отношения к себе, умении ладить с окружающими, в подготовке к важным этапам в жизни как, например, овладение профессией и связанные с этим трудностями. После посещения психологических практикумов большинство ребят начинают задумываться над значимостью собственного «я», а осознание собственной значимости повышает самооценку, придает уверенность в своих силах, делает жизнь более полноценной.

Специалистами библиотеки с целью активизации работы библиотек республики по организации мероприятий, направленных на спортивно-оздоровительное воспитание молодёжи, пропаганду здорового образа жизни, а также совершенствование форм и методов работы с подростками и молодежью разработано инструктивно-методическое письмо «Библиотека и молодежь: путь

к здоровью». Настоящее издание содержит целый ряд рекомендаций по организации в библиотеках блиц-опросов, анкетирования, конкурсов и многих других библиотечных акций, отличающихся оригинальностью, нетрадиционной подачей материала. Например, предлагается открыть залы спортивной литературы, внедрить проект «Читай и ты победишь!», провести занимательные мероприятия «Спринтерское чтение», «Библиотечное ориентирование», «Читательский забег» и много других предложений.

Главными и ведущими специалистами РЮБ разработана методическая консультация «Роль библиотеки в популяризации массовых видов спорта и физической культуры», которая использовалась в ходе двух районных семинаров для библиотекарей районных ЦБС, а также в ходе Дня информации «Молодежь. Образование. Библиотека.» для библиотекарей школ г. Казани.

**В Ульяновской областной библиотеке для детей и юношества имени С.Т. Аксакова** – в последний день Недели детской и юношеской книги сотрудники провели День валеологии. В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и

прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Психическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга. Обязательной составляющей профилактических программ является развитие личностных ресурсов и поведенческих навыков, следовательно возникает необходимость в участии психологов в подобных программах.

В библиотеке многократно проведена для подростков города и области интеллектуально спортивная игра «Здоров будешь – всё добудешь».

Широко используются в работе библиотек малые формы издательской продукции- памятки, закладки, буклеты, издаются методико-библиографические материалы.

Очень важно к программам профилактики привлекать самих школьников и студентов профильных вузов (психологических, медицинских, педагогических и т.д.) в качестве волонтеров. Студенты имеют малую возрастную разницу со школьниками и могут общаться с ними на «одном языке». Однако студенты уже поступили в вуз, т.е. воплотили один из ближайших планов многих школьников, поэтому они одновременно обладают большим авторитетом. Тем самым повышается вероятность более легкого восприятия и усвоения преподносимой студентами информации, что приведет к более активному ее применению.

Информационно-просветительская служба «Маяк» при **Кемеровской областной библиотеки для детей и юношества** провела комплекс мероприятий по формированию у детей и молодежи позитивного отношения к жизни и здоровью. В апреле все структурные подразделения библиотеки принимали участие в Неделе Жизни. В 2009 году «Неделя жизни» была приурочена к Году молодежи в России и прошла под девизом «Искомое находится в тебе». Семь тематических дней – День открытых сердец, День читательских радостей, День добрых дел, День чудес и открытий, День ответственности, День читательского самоуправления, День здоровья были наполнены информационно-позитивными мероприятиями. В течение всего года проводились библиорейды «Яркий вкус к жизни». В учебных заведениях города дети и молодежь имели возможность просмотреть слайд – программы, видеопрограммы, принять участие в обсуждении волнующих их тем. Ребятам предоставлялась полезная информация не только в виде обзоров книжных новинок, популярной периодики, но и Интернет-ресурсов. Правильно расставленные нравственные приоритеты помогают детям и подросткам ориентироваться в окружающем мире, способствуют их социальной адаптации и умению противостоять асоциальным явлениям.

Молодежные акции в библиотеках стали проходить гораздо чаще и разнообразнее. Например, одна из акций, была приурочена к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом.

Акция «Время выбирать...» прошла под девизом «Молодежь выбирает книгу!». Акция проходила в несколько этапов.

Первым этапом акции стала презентация Экспериментального Центра чтения. Вторым этапом акции стало проведение тематического радиоэфира на «Радио Кузбасса», где специалисты библиотеки приняли участие в передаче «Полчаса с вами». Во время передачи были оглашены задачи акции, ее содержание по ключевым моментам, место и время проведения, и обсуждались актуальные вопросы, касающиеся детского и подросткового чтения. Данный проект библиотека реализует не первый год. В 2006 году он проходил под девизом «Решись быть мудрым», в 2007 году – «Радуга жизни в нас самих», в 2008 году – «Я люблю жизнь». Основной целью проекта является привлечение внимания к проблеме употребления молодежью наркотических средств и борьбе с наркобизнесом путем формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, пропаганды чтения среди подростков и молодежи, а также активной жизненной позиции, развитие творческого потенциала у подрастающего поколения.

Эффективность работы напрямую зависит от координирования и объединения усилий библиотеки с другими заинтересованными организациями.

**Иркутской областной юношеской библиотекой им. И.П. Уткина** была проведена Молодежная акция «Хочешь быть здоровым – будь им!» 7 апреля, в День здоровья. В акции приняли

участие сотрудники Областного центра медицинской профилактики, которые представили наглядные экспонаты: легкие курильщика, печень алкоголика, муляжи больных СПИДом и наркоманией, наглядно демонстрирующие последствия вредных привычек. В программу мероприятия входила встреча с актерами театра-студии «Обыкновенное чудо» и игровая программа «Своя игра». Реализация программы «Социальной адаптации читателей методами психологической поддержки» способствует своевременной психологической помощи читателям юношеского возраста в самореализации творческого потенциала, а также более полному удовлетворению актуальных для этого возраста информационных потребностей. Одной из актуальных для молодого читателя является проблема межличностного общения. Поэтому специалистами отдела психологии был подготовлен и проведен новый цикл тренинговых занятий «Азбука общения», направленный на развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе, взаимодействовать со сверстниками. Для читателей среднего школьного возраста проведена психологическая игра «Необитаемый остров», направленная на умение вести дискуссию, отстаивать собственную точку зрения, работать в группе.

**В Коми республиканской юношеской библиотеке** была проведена библиотечная акция «Наркотики не пройдут!». Были подготовлены обзоры литературы, книжная выставка «Вера,

надежда, любовь». Читателям раздавали закладки с антитабачной рекламой, с советами, как бросить курить.

В рамках общероссийской акции «Здоровье детей – неприкосновенный запас нации» в общеобразовательных школах был проведен цикл классных часов по профилактике никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости. В рамках классных часов состоялись тематические беседы, презентации-антирекламы, видеоролики о вреде употребления ПАВ требует систематического и комплексного подхода.

Сотрудниками библиотеки в августе к Дню молодежи был проведен День здоровья «Будущее России – здоровая молодежь», в рамках которого состоялись: видеочас «Знать, чтобы не оступиться», на который были приглашены подростки из социальных центров, в информационных окнах КРЮБ демонстрировались тематические выставки-просмотры «Береги себя для жизни», «Полезные привычки».

Разнообразные по формам и разноаспектные по содержанию мероприятия ярко и активно проходят в библиотеках. Для студентов Сыктывкарского кооперативного техникума была проведена профилактическая беседа с видеопрезентацией о вреде курения. На встрече демонстрировались отрывки из документальных фильмов, рассказывалось о последствиях употребления наркотиков и сигарет. В завершении проведена викторина «В объятиях табачного дыма». Молодым людям был предложен обзор литературы о профилактике алкоголизма

табакокурения в молодежной среде. Результаты мини-опроса подтверждают, что после диалогов о здоровье у многих подростков изменилось отношение к курению и алкоголю.

**Библиотеки города Мурманска** в рамках акции «Молодежь выбирает здоровье» организовали: круглый стол с участием психолога комплексного центра социального обслуживания молодежи «Когда тебе трудно. Подросток в экстремальной ситуации»; час информации «Мы за здоровый образ жизни».

**В Ульяновске** прошла акция «Антитабак». В акции с удовольствием принимали участие дети и взрослые. В фойе библиотеки посетители могли ознакомиться с материалами, представленными на выставке, в ходе познавательной мини-игры «Вся правда о табаке» участники разыгрывали ситуации отказа от курения, с задором забивали гвоздь в импровизированную «сигарету» под девизом «Забей на сигарету» и оставляли свои пожелания, размышления по поводу курения.

**Вологодская областная юношеская библиотека им. В.Ф. Тендрякова** в рамках реализации областной целевой программы «Профилактика преступлений и других правонарушений в Вологодской области на 2009-2012 гг.» подготовила выступление с темой «Быть здоровым – престижно!» в вологодской колонии для несовершеннолетних.

**В Костромской областной юношеской библиотеке** прошёл цикл мероприятий, приуроченный к празднованию Всемирного дня здоровья «Марафон здоровья», который включал в себя встречу

читателей с преподавателями и студентами факультета физической культуры и спорта КГУ им. Н.А. Некрасова, организацию выставок по вопросам здоровья и красоты «Спорт – стиль жизни», «Здоровье: приятное с полезным».

Традиционным стало проведение областного творческого конкурса среди молодежи. Проходит он под девизом: «Выиграй здоровье!». Работы принимались по двум номинациям:

агитплакат «Учись говорить «Нет!»;

сочинение «Мой образ жизни».

Возрастная категория конкурсантов – от 12 до 24 лет. Участниками конкурса стали молодые читатели различных районов Костромской области. Прислано было более шестидесяти работ. Перед подведением итогов в фойе библиотеки читатели смогли увидеть работы участников конкурса и выразить свои пожелания жюри.

Накануне Всемирного дня здоровья, по инициативе **Курганской областной юношеской библиотеки** под девизом «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!» прошла областная акция «Молодежь за ЗОЖ». Насыщенной и интересной была программа акции, предложенная организаторами ее участникам.

Так же была организована познавательно-игровой программе «Умейте быть здоровыми». Участники узнали, как закалять свой организм, чтобы не болеть, как правильно питаться, вспомнили пословицы и поговорки о здоровье. С помощью видеоролика

повторили правила ухода за зубами. Оживленный интерес вызвал у ребят разговор о важности соблюдения режима дня.

«Твой ориентир – красота и здоровье» — так называлась интерактивная беседа, которая была проведена для студентов психологом библиотеки. Разговор шел о пагубном влиянии на молодой организм никотина, алкоголя и наркотиков. В ходе беседы состоялась дискуссия о вредных привычках современных молодых людей и способах отказа от них.

Главным мероприятием этого дня стал агитационный пикет «Повернись лицом к солнцу!». Он проходил под открытым небом на площадке у центрального входа в библиотеку с 15-00 до 16-00 часов. Участниками пикета были студенты Курганского базового медицинского колледжа, представители региональной общественной организации «Новая жизнь» — исполнители рэп-композиций Трубин Владислав и Шевелев Денис; танцевальный коллектив «August Dance». Они выразили свою твердую позицию в поддержку здорового образа жизни. «Не сдавайся! За облаками всегда есть солнце!», «Здоровому образу жизни – да!», «ЗОЖ – путь к успеху!», «Нет – вредным привычкам!», «Формула жизни — здоровье» — призывали лозунги сторонников ЗОЖ. Все желающие смогли стать участниками флеш-моба «Забей свои вредные привычки»: с помощью гвоздей и молотка в пенек заколачивались листочки бумаги с написанными на них вредными привычками: курение, алкоголь, наркотики и другие. Позитивное отношение к ЗОЖ показали в своем ярком выступлении студенты

карагандинских вузов. Они также активно участвовали в распространении листовок, буклетов по ЗОЖ среди пользователей библиотеки и жителей микрорайона Шевелевка. Пикет завершился сбором подписей «Я выбираю Здоровый Образ Жизни!». Более сотни молодых людей отдали свои голоса за ЗОЖ.

В фойе библиотеки в течение всего дня велась демонстрация видеороликов по профилактике негативных явлений в молодежной среде «Остановить у края!». Для пользователей КОЮБ были оформлены просмотры литературы: «Жизнь стоит того, чтобы жить», «Лекарство для души: новинки литературы», художественная экспозиция «Старые картины на новый здоровый лад». Книги, представленные на выставке «Читай на здоровье!», можно было взять в дар.

Работники абонементов провели среди читателей анкетирование «Что вы делаете для своего здоровья?», в котором приняли участие 15 человек. По результатам опроса, только трое из отвечавших делают все, чтобы быть всегда здоровыми, они придерживаются в жизни девиза «Здоровье – главное богатство!». Остальные очень мало внимания уделяют своему здоровью.

Акция «Молодежь за ЗОЖ» успешно проведена, но работа библиотеки по привлечению молодежи к здоровому образу жизни продолжается. Большинство мероприятий по этому направлению проходят в рамках библиотечного клуба «Stop».

Разнообразные, нестандартные формы используются для формирования здорового образа жизни у молодых в **Мурманской области**. Для старшеклассников прошло театрализованное представление «Жизнь прекрасна, если у тебя есть будущее». Востребованы тренинги, беседы с элементами игры «Вредным привычкам – нет!». Собравшиеся заполняют опросный лист «Быть здоровым – модно, читать книги – престижно». Сотрудники библиотеки организовали литературный час «Не отнимай у себя завтра» и час информации «Наркотики – полет, но в конце – всегда падение» . Читатели библиотеки приняли участие в дискуссии «Предупреждение пивного алкоголизма» и в устном журнале «Наркотическое зло».

Работала школа «Формула здоровья». Интерес учащихся вызвали откровенные разговоры на тему: «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь!», «Взвесить «за» и «против» , «Жертвы гамбургеров», «Модный синдром» (о синдроме хронической усталости школьников), «Невзгодам вопреки.»

В рамках декады «SOS» в библиотеках использовались интерактивные формы работы:

- акции «Территория здоровья» с презентацией идеи «Здоровым быть модно!» «От отчаяния – к надежде»; «Брось курить!», «Молодежь против СПИДа»; «Невзгодам вопреки»;
- тренинги «Мое здоровье – основа моей жизни», «Будь в курсе. Правила уверенного отказа», «Наркотики – трагедия и боль» ;

- информ-досье, слайд-шоу, беседы-диалоги по темам: «Объявляю наркотикам войну!», «Знаменитости против наркотиков», «Сквернословие и здоровье», «Знаки на теле», «Фильтруйте звук, господа аудиалы!»;
- дискуссия «Многоликое снадобье беса»;
- час информации «Умей сказать НЕТ!»;

Одним из главных событий в деятельности **Рязанской областной юношеской библиотеки им. К.Г. Паустовского** стал Областной юношеский конкурс плаката «Мир без наркотиков».

**В Самарской областной юношеской библиотеке** прошло «Кардиошоу».

**В Центральной универсальной молодёжной библиотеке г. Барнаула** состоялся «Нетрадиционный урок здоровья»: мастер-класс по обливанию водой, хождению по стеклу, массажу и т.д.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Будьте здоровы!

**Уважаемые коллеги! Предлагаем вашему вниманию сценарий, который вы можете использовать при проведении мероприятия.**

# **СМЕРТЕЛЬНЫЙ КАЙФ, или ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СКАЗАТЬ НАРКОТИКАМ «ДА»**

Сценарий вечера-размышления

Анкета «Мир без наркотиков»

1. Чем в свободное время занимаетесь вы и ваши друзья:
  - посещаете кружки, секции, студии;
  - посещаете музеи, библиотеки, кинотеатры;
  - идете в дискотеку;
  - встречаетесь в компании с друзьями.
  
2. Есть ли среди ваших друзей такие, которые потребляют:
  - спиртные напитки (да, нет);
  - наркотики (да, нет);
  - токсичные вещества (да, нет).
  
3. Доводилось ли вам пробовать наркотики?
  - -да;
  - -нет.
  
4. Как вы считаете, наркомания — это:
  - болезнь;
  - дурная привычка;
  - дань моде;
  - затрудняетесь ответить.
  
5. Наркоман, по-вашему, человек:

- нормальный;
- больной;
- морально опустившийся;
- потенциальный преступник;
- затрудняетесь ответить.

6. Какую опасность представляет сегодня широкое потребление наркотиков среди молодежи:

- серьезную опасность;
- не очень серьезную;
- не видите никакой опасности;
- затрудняетесь ответить.

7. Приходилось ли вам читать в книгах, журналах, газетах публикации на тему наркомании и токсикомании?

- -да;
- -нет.

Ваш возраст: . Пол: .

Место учебы, работы: .

Спасибо за сотрудничество!

**Оформление: выставка специальной литературы, плакаты о наркомании.**

**Чтец.** В душу мне сомнения запали,

Голову вопросы мне сверлят.  
Я лежу в палате, где глотали,  
Нюхали, кололи все подряд.  
Кто-то там проколол свою совесть,  
Кто-то в сердце вкурил анашу.  
Эй вы, парни, про вас нужно повесть.  
Жаль, что повестей я не пишу.

**1-й Ведущий.** Эти слова Владимира Высоцкого обращены к тем, кто знает, что такое наркотики, испытав все на себе. И мы взяли эти строки эпиграфом нашего вечера. Не вызывает сомнения, что сейчас многие, читая газеты и журналы, не пропускают статьи из рубрики о наркомании. Особенно если описывается конкретный случай, рушится чья-то судьба.

**2-й Ведущий.** Как обстоят дела у нас в районе? На учете подразделения по делам несовершеннолетних УВД г. Бора в настоящее время состоят... несовершеннолетних, подсевших на наркотики. Большинство из них осуждены за совершение различных преступлений. Но в действительности подростково-наркоманов гораздо больше.

Главная беда состоит в том, что сами подростки не понимают, не осознают, в какое положение они попали, видя в наркотиках только развлечение. Даже смерть друзей-наркоманов не останавливает их перед потреблением наркотиков. Родители этих ребят обвиняют в случившемся всех — правительство, милицию,

школу, медиков, улицу. И лишь единицы понимают, что в процессе воспитания что-то упустили сами, что, заботясь о бытовом, материальном благополучии семьи, забыли о духовном развитии детей. В беседах с родителями часто выясняется, что они не знают ни друзей своего ребенка, ни мест, где он обычно проводит свое свободное время. Не интересуются его учебной, не пытаются приобщить к труду, жалеют детей: нечего, мол, за гроши горбатиться, жизнь еще долгая, наработаются.

Вот здесь и возникают проблемы.

**2-й Ведущий.** Почему же наши дети, подростки потянулись к этому «ангельскому созданию с дьявольским лицом»? Причин много. Это и дань моде, и преклонение перед своими кумирами — певцами, артистами, подражание им. Но все-таки чаще всего причина кроется в непонимании психологии ребенка со стороны окружающих, особенно взрослых, в неумении самоутвердиться в этой жизни, проще говоря, нелады с самим собой.

Хочу предложить вашему вниманию грустные признания подростка-наркомана во время беседы с наркологом.

**Чтец.** «В школе учительница много раз высмеивала меня, заявляя при всех: «Вырастешь, уродом будешь. Это ты сейчас, пока маленький, смазливый, а будешь взрослым, на тебя никто смотреть не будет». Мне, конечно, было обидно. Да и непонятно, чего она к моей внешности прицепилась? У других похуже. К тому же для мужчины внешность не главное. Потом мне и другие в школе

напоминали, что я урод. Даже удовольствие получали, когда дразнили меня Квазимодо. Только одна мать верила в меня, всегда утешала, что не такой я урод, что для мужчины главное — ум, а не внешность. Потом мама вышла замуж, муж увел ее к себе и запретил нам встречаться. Мама почему-то подчинилась ему, меня предала. Я ей никогда не мог этого простить. Некому меня сейчас подбадривать.

Подружился с девушкой, пришел к ней в гости. Ее мать, как увидела меня, так и брякнула: «Не могла по красивее выбрать?» Сердце оборвалось, что за рок меня такой преследует! Вышел из дома девушки, одноклассника встретил. Поговорили о том о сем. Он мне: «Покури травку, настроение сразу повысится». Я и покурил. Теперь не могу от нее отвыкнуть. Все деньги на нее трачу. Продал все, что имел. И все из-за того, что полжизни меня все уродом считали. Разве не так, доктор?»

**2-й Ведущий.** Мы бы хотели предложить вам следующие вопросы для размышления.

Как бы вы, ребята, поступили на месте «героя» данной ситуации? Объясните, почему.

Что или кто, по-вашему, может предотвратить обращение подростка к наркотикам, алкоголю?

Когда и какие упущения в воспитании подростка были допущены родителями, учителями?

**1-й Ведущий.** Мы с вами рассмотрели конкретный случай пристрастия к наркотикам. Но все же вопрос остается открытым: почему молодые люди идут на опасный эксперимент с наркотиками, каковы побудительные мотивы? Ответы есть различные, и вот один из них.

Люди склонны к экспериментам: такова человеческая натура. И естественно, что тяга к новому, неизведанному в большей степени свойственна молодым. «Игрушки» с разнообразными химикатами частично привлекательны для подростков еще и потому, что они запретны, являются чем-то, чего следует бояться. А побудительным толчком к рисковому эксперименту может послужить сформированное окружающими негативное отношение к жизни, ставшее в психике ребенка основополагающим. Он может сказать себе и другим, что просто решил попробовать, но корни проблемы всегда уходят к разного рода страхам или моральным лишениям, в том числе и недостатку любви.

**2-й Ведущий.** Говоря о наркомании, всегда упоминают и токсикоманию. Вот цитата из журнала «Человек и здоровье». Одиннадцатилетний мальчик спрашивает: «Скажите, токсикоманы — это те же наркоманы или нет? Я слышал, что токсикомания просто детское баловство». Нам бы хотелось знать, что на этот счет скажет зал?

Ответы зала.

**1-й Ведущий.** Да, действительно, токсикомания далеко не детское баловство и является разновидностью наркомании. Только подвержен ей еще более молодой контингент ребят. Хотите знать в лицо боевой отряд преступного мира завтрашнего дня? Нет ничего проще. Поезжайте к вокзалу, присмотритесь к праздношатающимся в этом районе ребятишкам. Рано или поздно вы начнете замечать, что из-за расстегнутого ворота пальто или куртки неухоженного ребенка почему-то выглядывает полиэтиленовый пакет. Его содержимое — выдавленный тюбик печально известного клея «Момент». А юное существо перед вами — знакомьтесь! — токсикоман. Сейчас он, нанюхавшись клея, смотрит «мультики», то есть галлюцинирует. Спалив к 14 годам кору головного мозга и превратившись в полного дебила, не способный ни к учению, ни к ремеслу, подросток переходит на более крепкие наркотики.

**2-й Ведущий.** Эти дети никогда и ничем полезным не были заняты, их увлечение порождено пустотой ума и физическим бездельем. Вот пример из мультфильма «Незнайка на Луне». Там герой попадает на остров дураков, который наполнен всевозможными увеселительными развлечениями. Дети, поглощенные всем этим, медленно забывают, кто они есть, превращаясь в безликих и безмолвных «овечек», а энергия, затраченная ими на развлечения, используется в производстве той сказочной страны.

Получается как в жизни. Раз «словив кайф» от наркотика, ребенок превращается в «овечку», а точнее, в «дойную корову» для наркодельцов.

**1-й Ведущий.** Часто ли взрослые задумываются о том, что детство — не только подаренное счастье и безмятежность, но и жестокое испытание для формирующегося человека? Что по дороге в школу, весело щебеча, идут не бездумные и бесшабашные существа, а люди, испытывающие на себе воздействие всех нравственных температур мира, всей изменчивости атмосферы добра и зла? Становясь старше, ребенок чувствует себя в этом огромном мире затерянным островком. В это время он особенно нуждается в активной поддержке со стороны родителей, школы, общественности. В противном случае подросток находит поддержку в совсем иной сфере. Прислушаемся к мнению специалистов:

«Употребление наркотических и токсических веществ, как, впрочем, и чрезмерное увлечение рок-музыкой — это, видимо, симптом противоречий, с которыми сталкивается незрелая личность в попытках преодолеть стрессовые жизненные ситуации, в поисках как понимания, эмоциональной и социальной поддержки. При их отсутствии наркотики выполняют роль своеобразных костылей».

**2-й Ведущий.** Мы провели анкетирование среди подростков 14—17 лет. Чем же заняты наши дети в свободное время,

пересекаются ли они с алкоголизмом или наркоманией?  
Познакомимся с результатами опроса.

Оглашаются итоги анкетирования.

**1-й Ведущий.** Мы подошли к третьей части нашего вечера-размышления. Так что же будет, если сказать наркотикам «да»? Мы обратимся к конкретной личности, пережившей это и сделавшей вывод для себя, но слишком поздно.

**2-й Ведущий.** Дневник Барбары Росек — пронзительное в своей документальности напоминание о том, что наркомания — это реальность, от которой мы не вправе отмахнуться. Барбары Росек больше нет на свете. Первая страница ее дневника датирована 20 декабря 1977 года, последняя» — 25 июня 1980 года. Между этими датами на нескольких десятках страниц уместилась вся жизнь, очень короткая, но полная отчаяния, одиночества, страхов и бесконечных вопросов.

Давайте вместе перелистаем некоторые странички этой отчаянной исповеди.

Страницы зачитывают несколько Девушек.

**1-я Девушка.** 20 декабря 1977 года.

Я наркоманка. Пора наконец признаться в этом хотя бы самой себе. Да, теперь-то я знаю, как все это выглядит на самом деле.

А ведь начиналось все с развлечения, с глупого детского любопытства.

Мне 18 лет. Четыре года назад мне впервые вкололи наркотик. И пошло-поехало. Два года назад в первый раз отправили на лечение. Потом еще раз. А теперь? В последнее время мне что-то нездоровилось. Лежала себе в постели и могла спокойно колоться. Правда, дозы немного подскочили. О теперешнем моем занятии никто не знает. Родители думают, что этот кошмар миновал. Я послушно хожу в школу и даже не хватаю двоек. Для них это, наверное, означает - все в порядке. Смешно. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. И это все, что у меня есть... Наверное, я не умею себе сама помочь, да и чужой помощью тоже воспользоваться не умею. Сколько раз сидела в психушке, но как только меня оттуда выпускали, в тот же день опять ходила «подогреться» (то есть под действием наркотика). Кажется, я уже не верю, что смогу вылечиться.

**2-я Девушка.** 14 января 1978 года.

Ночью у меня начались какие-то глюки (галлюцинации). Я кричала. Всех перебудила. Долго не могла успокоиться. Это было ужасно.

Появились деньги, и я, само собой, пошла прикупить еще «майки» (то есть морфий). Пришла туда к ним, все забалдевшие —

накололись. Хотели, чтоб я осталась, хотя мне тут не очень-то доверяют, одиночек они не любят. Да, я наркоманка. Сама себя доканываю, но, кроме себя, я никого больше губить не собираюсь. А они втравливают других.

Лучше быть одной. У меня даже парня нет. Наркомана я не хочу, а нормальный не станет связываться с наркоманкой. Может, я уже не верю в любовь?

**3-я Девушка.** 22 февраля 1978 года.

С 16 февраля я на лечении. Меня приняли сразу, без всяких проблем. Самые ужасные минуты — ломка - уже позади. Первый этап «прочистки» закончился. Я очень плохо это переносила. Кошмарные боли в мышцах и суставах, кровь из носа, дрожь во всем теле, постоянный пот, бессонница. Все раздражает, жуткое желание сбежать. Единственная мечта — задвинуть себе в канал хотя бы одну малюсенькую порцию, чтобы все это прошло хотя бы на несколько часов. Но постепенно организм начал привыкать. Я выдохлась, уже ничего не чувствую.

**1-я Девушка.** 26 сентября 1978 года.

Я с трудом высиживаю уроки в школе. У меня такое ощущение, что я здесь лишняя. Мне не о чем разговаривать со своими одноклассниками. Они говорят только о мальчиках, о модах да о дискотеках. Меня это вообще не интересует. Такая жизнь мне кажется бессмысленной. Моя жизнь тоже бессмысленна, но как-то

по-другому. А может быть, просто они все нормальные, а я уже не могу быть такой, как они?

Я все время одна... Я люблю одиночество, но иногда оно становится невыносимым. И тогда мне хочется к людям, чтобы потом снова разочароваться. Почему так происходит? Наверное, я не умею понимать других людей, а может, просто уже не хочу?

**2-я Девушка.** 16 ноября 1978 года.

Встретила сегодня Филиппа. Это он в первый раз вколол мне морфий. Спросил, есть ли у меня проблемы с товаром, предложил помочь. Выглядел он кошмарно. Вены у него на руках уже полностью атрофировались. Куда он колется, ума не приложу. Он обрадовался, что я тоже «сизжу на игле». Вместе помирать веселее. Я ему сказала, что мне от него ничего не надо. Это живой труп. Посоветовала ему поехать полечиться в санаторий, даже предложила его туда проводить. А он мне на это говорит: «Баська, мы ведь с тобой люди конченные, так что нечего нам в эти игры с психушками играть». И пошел своей дорогой.

Эта встреча сильно меня подкосила. Я вернулась домой и долго плакала, никак не могла успокоиться. Мне вдруг так захотелось жить, просто нормально жить.

**3-я Девушка.** 24 ноября 1978 года.

...Опять проблемы со сном. Наркотик действует уже очень недолго, и я или мучаюсь всю ночь, не могу уснуть, или у меня начинаются какие-то видения, до того жуткие, что я тут же

просыпаюсь. Не могу побороть в себе страхи. Вот и начинают кружиться в голове мысли о самоубийстве. Я могла бы это сделать, на это у меня хватит товара, чтобы заснуть и уже никогда больше не проснуться. Но все время что-то останавливает. Наверное, в самом деле еще хочется жить.

**1-я Девушка.** 15 декабря 1978 года.

В школе я потеряла сознание. Меня забрала «скорая». Как только пришла в чувство, сразу же выписалась. Не хочу, чтобы родители узнали, что я снова колюсь. Наверное, это была кома. Я уже несколько дней сижу на «майке» и сегодня утром слишком перебрала. И тут же: 17 декабря 1978 года.

Никак не могу прийти в себя после этой отключки. Руки трясутся, боюсь вколоть лишнее, чтобы снова не перебрать. Мое тело само себя защищает. Когда начинается медленная наркоманская смерть? Наверное, это длится не один год.

Выгляжу я кошмарно, вместо лица маска. Стала понемногу худеть. Когда смотрю на себя в зеркало, меня начинает тошнить. Уже с трудом удастся все это скрывать.

**2-я Девушка.** 2 января 1979 года.

Филиппа больше нет. Покончил с собой. Значит, он таки сделал выбор. Не мог больше терпеть. Я узнала об этом от Альфы. Альфа предложил мне идти брать аптеку. Я согласилась. Нет денег на «майку». Назначено на завтра. Наверное, они собирались взять с собой Филиппа. Теперь я пойду вместо него. Ему было 26 лет, 8 лет

на игле. Теперь он уже по-настоящему свободен, свободен от всего.  
Прощай, Филипп!

**3-я Девушка.** 10 января 1979 года.

Я была у врача и призналась, что колюсь. У меня увеличенная печень и еще что-то с сердцем. Врач прописал мне какие-то укрепляющие лекарства, но я видела, что он не в силах мне помочь.  
2 февраля 1979 года.

Сегодня пошла в школу без «подогрева». Смешное ощущение. Все до тебя доходит, понимаешь, чего от тебя хотят. Я даже отвечала на уроках. Стала немного поправляться и выгляжу вполне сносно. Только не хочу я, не могу, не могу. Не желаю существовать в этой действительности. Хочу жить в своем измерении... Мама, не заслужила ты такой участи, не заслужила.

Может, когда-нибудь я все тебе объясню, может быть, еще успею.

**1-я Девушка.** 25 февраля 1979 года.

Ко мне заходил Альфа. Он хочет, чтобы я опять пошла с ними «на дело». Я согласилась.

1 марта 1979 года.

Дело сделано. История в точности повторилась: маленькое тихое местечко и аптека, полная наркотиков. Все закончилось удачно.

Что-то слишком легко у нас это получается. У меня снова куча «майки». А через два месяца экзамены.

**2-я Девушка.** 12 мая 1979 года.

Письменный экзамен прошел нормально, остались устные. Я почти не колюсь, хотя опять начались бессонные ночи. Как долго можно не спать? Неделю, две, месяц? Смешно, но все письменные экзамены я сдала на пятерки. Жизнь смеется надо мной.

4 августа 1979 года.

Нас накрыли. Я точно не знаю, про какие аптеки им известно, но Альфу уже забрали. С ним еще двух наркоманов. Обо мне они пока еще не знают, но это вопрос нескольких дней. Без наркотиков Альфа начнет всех закладывать. Скажет все, что им нужно. Рано или поздно это должно случиться. Я унесла все улики из дома. Сейчас каждый будет спасать только свою шку- РУ-  
Какая гадость!

**3-я Девушка.** 15 августа 1979 года.

Несколько дней назад за мной пришли. Сделали обыск. Родители... Я даже не успела с ними попрощаться. Сейчас сижу в предварительном заключении. Адвокат добился, чтобы мне разрешили вести дневник.

25 сентября 1979 года.

Статья 21, параграф 1: «Не считается совершившим преступление тот, кто ввиду умственного недоразвития, психического заболевания или других нарушений психических функций не мог в момент совершения преступления отдавать себе

отчет в значении совершаемого или же контролировать свои действия».

Сегодня эксперты представили суду предложение о применении ко мне этой статьи. Пока до меня это не очень доходит. Получается, что я все-таки чокнутая?

**1-я Девушка.** 27 сентября 1979 года.

Первый день свободы. А вернее, новых мучений и новых сомнений. И уже наверняка снова наркотики. Я не могу пробиться сквозь эту стену непонимания с родителями. Очень трудно, я уже слишком перегнула палку, сама все разрушила. Я убила нашу любовь. Наверное, я потеряла самое главное. Так что теперь уже терять больше нечего. Можно колоться дальше.

**2-я Девушка.** 12 февраля 1980 года.

Теперь я загремела в больницу. Опять кома — полная отключка. Врач сказал, что мне больше нельзя колоться, что у меня повреждена печень и плохое сердце.

Я и без того уже по уши в дерьме. По-другому и не скажешь.

10 июня 1980 года.

Другого пути, похоже, и не было. Даже если бы можно было повернуть все назад, вернуться в детство, то, кажется, все равно было бы то же самое.

Первая порция морфина в 14 лети экстаз от того, чтоходишь в мир наркоманов. Презрение к обькно-венным, заурядным людям. И я такая важная, надутая, сама себе поклоняюсь, как идолу.

**3-я Девушка.** Последняя запись дневника. 25 июня 1980 года.

Мне исполнился 21 год. Раньше я всегда думала, что, когда придется уходить, будет очень страшно. Потому что все-таки, несмотря ни на что, никому не хочется уходить слишком рано. Когда ты так молод, очень хочется жить. Жить вместе со всем, что ты любишь, с человеком, которого ты любишь. В этой проклятой жизни нужна любовь. Без нее вечная пустота, которая тебя гложет, душит, убивает. Без нее ты не можешь быть самим собой. Ты сам для себя становишься чужим. Абсолютно и до кончиков волос чужим.

Я никогда не любила, не успела. Теперь уже не успею. Я должна уйти, так нельзя жить без надежды, без смысла. Я сама себя загубила. Хотела ли я этого? Господи, не знаю. Я умру в этой чужой квартире, в одиночестве, смертью наркоманки, бессмысленной смертью.

Мне не удалось найти себя в этой жизни.

**1-й Ведущий.** Барбара Росек совершенно права: самое главное в жизни — найти себя, свое место в жизни, любить окружающих тебя людей, любить жизнь.

**2-й Ведущий.** И все-таки что, по-вашему, может сделать наше пребывание в мире достойным и счастливым?

Ответы зала.

**1-й Ведущий.** Помните популярный некогда фильм «Доживем до понедельника», в котором герой написал в школьном сочинении, что счастье — это когда тебя понимают? На самом деле ощущение счастья у нормального человека может быть вызвано самыми различными причинами. И чем их больше, тем более устойчив он к жизненным невзгодам, тем полноценнее, интереснее, неповторимее его жизнь. А значит, нет причины «уходить» от нее, искать утешение в сомнительных радостях.

**2-й Ведущий.** И напоследок несколько советов.

Наркомания — болезнь людей, не сумевших сказать «нет!».

Запомни! Только сам человек может сказать себе «нет!».

Подумай! Стоит ли за несколько минут сомнительного счастья отдавать свою жизнь?

Запомни! Редкий наркоман доживает до 30—35 лет.

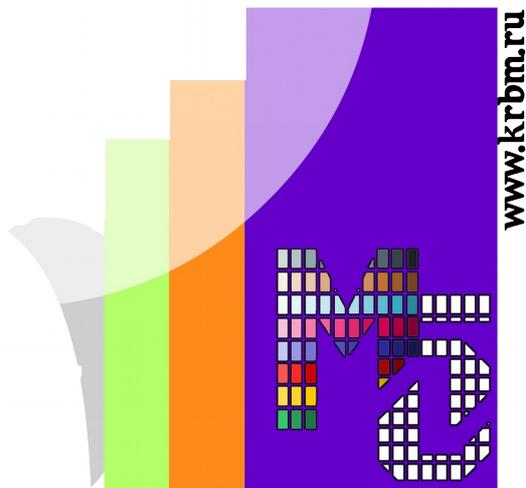
Благодарим всех за участие. Счастья вам и желаем найти себя в этой жизни! И конечно, любви! До новых встреч!

Борский район  
Нижегородская область

**Козлова, О. Смертельный кайф, или Что будет, если сказать наркотикам "ДА" : сценарий вечера размышления / О. Козлова // Сценарии и репертуар. - 2015. - № 6. - С. 52–67 .**

# Содержание:

1. Введение.....	3
2. Сценарий вечера-размышления <i>«Смертельный кайф, или что будет, если сказать «да».....</i>	33



**Адрес:**

*Россия,  
Республика Крым  
г. Симферополь,  
ул. Кечкеметская, 94-а*

**ГБУК РК**

**«Библиотека для молодежи»**

*сайт: [www.krbm.ru](http://www.krbm.ru)*

*почта: [info@krbm.ru](mailto:info@krbm.ru)*

*тел./факс 22-86-95*