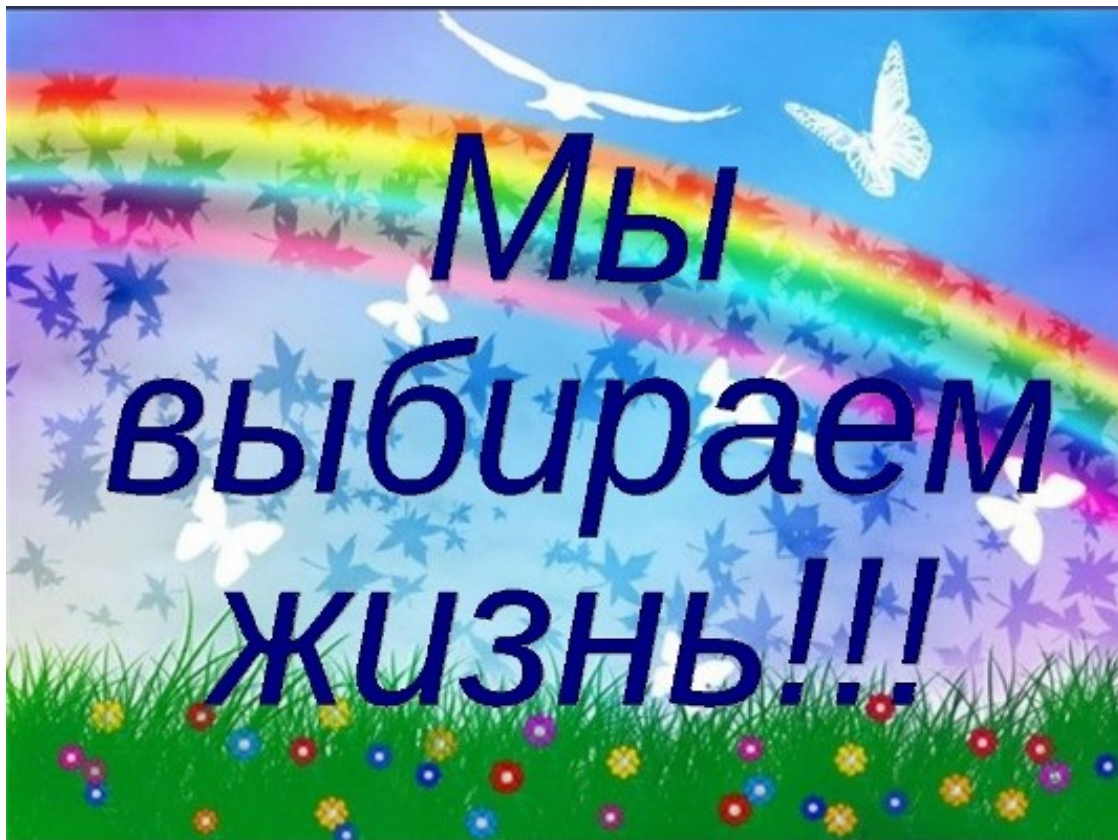




Методические рекомендации по профилактике наркомании

Мы выбираем жизнь[Текст]: методические рекомендации библиотекам по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи /сост.О.В. Веремовская — Красный: Краснинская центральная районная библиотека, 2018. — 14 с.



Содержание

Предисловие	4
Возможности библиотек по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи	4
Выставочная деятельность библиотек по профилактике наркомании среди детей и подростков	5
Цитаты к книжным выставкам	6
Тематика и формы массовых мероприятий по профилактике наркомании	6
Рекламно-издательская деятельность по профилактике наркомании	9
Список рекомендуемой литературы	12
Сценарии по формированию здорового образа жизни, антинаркотических мероприятий в библиотеке	13

*Наркотики выбирают свои жертвы
Среди самой молодой части человечества
Однажды овладев молодыми
Они ведут их одной дорогой — к смерти.
Ж. Ширак.*

Во всем мире наркоманию справедливо считают преимущественно молодежным явлением: вследствие недостатка жизненного опыта дети и подростки неустойчивы к наркотическому давлению среды и наркотическому соблазну. Поэтому приобщение к наркотикам происходит именно в подростково-юношеском возрасте и значительно реже — в более старшем. Наркомания — наша общая беда. Работники библиотек могут помочь подросткам и молодежи не допустить роковой ошибки через различные формы библиотечной работы: создавая молодежные клубы и любительские объединения, проводя различные мероприятия, направленные на профилактику наркомании.

Возможности библиотек по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи

На решение проблем профилактики наркомании направлена деятельность ряда общественных институтов — учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Особую роль здесь играют библиотеки, которые располагают информационным потенциалом, способным оказать профилактическое и оздоровительное влияние. Воздействуя как посредством книг, так и специфических форм и методов библиотечной работы, библиотекарь способствует формированию у читателя установки на здоровый образ жизни. Большой успех имеют мероприятия, направленные в комплексе как на поступление информации о вреде наркомании, так и на осознанное принятие решения о том, стоит ли вообще это делать. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни.

Лечить наркотическую зависимость библиотека не умеет, бороться с наркобизнесом тем более, но зато имеет огромную информационную базу, большой опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере.

Как показывает практика, вести разъяснительную работу о вреде употребления наркотиков целесообразно с читателями разного возраста: детьми, подростками, их родителями, с молодежью; оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Деятельность по профилактике наркомании среди читателей ведется по следующим направлениям:

1. Информационная деятельность: организация книжных выставок, выставок плакатов, стендов по пропаганде здорового образа жизни.
2. Рекламно-издательская деятельность: выпуск тематических дайджестов, рекомендательных списков литературы; разработка буклетов и памяток; оформление тематических папок.
3. Проведение массовых мероприятий: дни информации, презентации, круглые столы, читательские конференции, семинары, беседы.

Основные задачи профилактической работы библиотек это:

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

Выставочная деятельность библиотек по профилактике наркомании среди детей и подростков.

Работа с молодежью по профилактике наркомании должна быть направлена на воспитание умения противостоять всякому злу, обращенному против человека: моральному разложению, бездуховности, пьянству, наркомании. Задача библиотечных выставок по наркомании – предоставить молодежи исчерпывающую информацию о восстановлении и сохранении здоровья, воспитать у ребят негативное отношение к вредным привычкам и бережное отношение к самим себе и окружающим их людям. Можно у выставок поставить анонимные ящики «Что ты хотел знать о наркомании, но не спросил», в которой читатель может опустить интересующий его вопрос и получить на него ответ.

К международному дню борьбы с наркоманией 1 марта можно организовать:

Цикл выставок-обзоров «Всем миром против страшного зла»;

Книжная выставка - утверждение «Наркомания – бич цивилизации»,

Цикл книжных выставок-просмотров «Наваждение века. Актуальная трибуна»

«Здоровье, сотворенное руками», «Наркомания: тупик или здоровье?!», «Раздели чужую боль», «Выбери жизнь!», «Осторожно: зло!», «Невидимый киллер с дальним прицелом» (по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании среди молодежи).

Книжная выставка-альтернатива: «Лицо беды» - с одной стороны и «Здоровый дух – здоровое тело» - с другой стороны;

Книжно-иллюстративные выставки:

- Жизни - да, наркотикам - нет!
- Не привыкай к плохому;
- Молодёжь выбирает жизнь без наркотиков;
- Дорога в никуда;
- Любопытство ценою в жизнь;
- SOS! Наркотики!
- Наркомании - нет!
- Мир без наркотиков

Выставка - утверждение «Миссия - жизнь!».

Цитаты к книжным выставкам:

Все наркотики — это пустая трата времени. Они разрушают вашу память, самоуважение, все, что связано с самолюбием...

Курт Кобейн

Если мы не разрушим наступление наркотиков, то наркотики разрушат нас.

Р.Никсон

Так говорят все наркоманы: «Нужно только вовремя бросить». И никому это еще не удавалось.

Пауло Коэльо

Тематика и формы массовых мероприятий по профилактике наркомании.

Одним из важных принципов первичной профилактики наркомании является позитивность - смещение акцента с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровых потенций личности, мотивации здорового образа жизни. Поэтому недопустимы названия мероприятий, выставок, акций подобно следующим: «Билет в один конец», «На дне...», «Шаг за шагом к гибели», «Дорога в ад», «Смерть на конце иглы», «Прогулки по аду», «На службе зла», «Разные дороги в бездну», «Молодые умирают молодыми» и тому подобные.

Задача библиотечных выставок и мероприятий - не напугать, а информировать, помочь подростку задуматься о своем предназначении в жизни. Все это позволит ему в трудную минуту самостоятельно сделать осознанный выбор.

Библиотекам рекомендуем использовать такие традиционные формы работы, как уроки здоровья, информационные часы, беседы-диалоги, встречи с психологами и наркологами. Во время их проведения ребята будут учиться мыслить, анализировать ситуацию, высказывать свою точку зрения.

Грамотно вести разговор на тему наркомании, здоровья человека сложно, поэтому на мероприятия целесообразно приглашать специалистов-наркологов, врачей, психологов, сотрудников правоохранительных органов. Основная задача таких мероприятий - дать представление подросткам о правильном поведении в ситуациях, в которых может оказаться школьник (предложение попробовать наркотик, закурить, выпить алкогольный напиток), снизить вероятность их знакомства, как с наркотиками, так и с другими одурманивающими веществами. В ходе подобных мероприятий, многие из которых сопровождаются тестированием и тренингами, происходят наиболее доверительные разговоры с молодежью на серьезные и сложные темы. Помимо традиционных встреч со специалистами, бесед, уроков рекомендуем использовать такие формы работы, как час размышлений, час раздумья, встречи-поучения, спор-час для юношества. Подросткам будут интересны такие формы библиотечной работы, как суды, диспуты, встречи, которые часто носят диалоговый

характер. В библиотеках для подростков рекомендуем провести тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни», организовать выступления литературной агитбригады «Мы - за здоровый образ жизни!», на которых революционеры здоровья (юноша и девушка), будут бороться с «ожившими» вредными привычками, предлагавшим им бесконечные наслаждения, а подростки, отказываясь, раскроют истинные причины «дарителей благ».

Библиотекам рекомендуем использовать формы общения активные, эмоциональные. В отличие от традиционных форм профилактических мероприятий, где аудитория выступает в роли слушателей, тренинги; ролевые игры, суды и дискуссии «Голосуем за ЗОЖ!», «Я за здоровый образ жизни» имеют ярко выраженный личностный подход, где каждый участник активно вовлечен в разговор, дискуссию, игру.

Одно из основных направлений профилактики наркотической зависимости среди подростков - пропаганда здорового образа жизни. Необходимо заострить внимание ребят на альтернативе наркотикам: можно заниматься любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общаться с друзьями. Библиотеки должны стараться показать, какой насыщенной, интересной, яркой может быть жизнь, в которой нет места наркотикам.

Библиотеки совместно со школой, клубными учреждениями могут организовать для ребят и родителей спортивно-театрализованное представление «Путешествие в Спортландию», спортивно-литературные часы «Молодежь за здоровый образ жизни» и «Твоя жизнь в твоих руках», массовый праздник «Шоу-спартакиада» под девизом: «Здоровому - все здорово!», дискуссию «Всегда есть выбор», шоу «Здоровье сгубишь - новое не купишь!», а зимой совместно с родителями – лыжный поход «На природу за здоровьем». Позитивным отношением к жизни и своему здоровью может стать и проведение подвижных и познавательных игр «Твой шанс», «Выбери здоровье, а не наркотики» и т.д. с элементами совместного семейного спортивного отдыха.

Рекомендуем использовать: Акции, декады, марафоны.

АКЦИЯ - ограниченное во времени, как правило, публичное действие, направленное на достижение общественно значимой цели или демонстрацию собственной позиции для активного воздействия на общественное сознание могут быть:

1. Акции протеста и акции поддержки.

2. Массовые и прямые.

Важно: Сначала нужно выбрать повод для акции, яркое название и форму проведения акции.

Формы: шествие, пикет, музыкальный концерт, уличное театрализованное представление и т.п.

Сопровождение: раздача тематических листовок, символов акции (например, красных ленточек), проведение опросов на улицах;

Мини-акции:

- против курения, обменивая сигареты на конфеты;
- людям, покупающим во время акции безалкогольные напитки, раздавать небольшие призы (например, шары, календари);
- среди посетителей можно организовать опрос, провести анкетирование, чтобы актуализировать для них какие-либо проблемы;

Флешмоб(от англ. flash – вспышка; миг, мгновение; mob – толпа; вместе переводится как «вспышка толпы» или как «мгновенная толпа») – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) внезапно появляется в общественном месте, в течение нескольких минут выполняют заранее оговоренные действия абсурдного (неуместного в данной обстановке) содержания и затем одновременно быстро расходится в разные стороны, как ни в чем ни бывало.

Акция «Нет наркотикам!»

В программе акции предусмотреть:

- конкурс авторской песни, стихотворения, рисунка, сочинения «Я выбираю жизнь!»;
- круглые столы для родителей старшеклассников «Как распознать беду?»;
- консультации и беседы психотерапевтов, врачей-наркологов;
- Акция «Литература и кинематограф против наркотиков»;
- Видеочас «По ком звонит колокол», построенный на документальных фактах (видеофильмы), расскажет о распространении наркомании, СПИДа в молодежной среде, пропаганде ценности человеческой жизни, о милосердии, доброте, сопереживании, о помощи оказавшимся в беде.

Беседы, информационные часы, уроки нравственности, здоровья, видеоуроки:

- Как уберечь подростка от наркомании (беседа);
- Как и почему люди становятся рабами наркотиков (видеурок);
- Наркотик. Стоит ли ему доверять? (информационный час);
- За здоровый образ жизни (урок здоровья);
- Как переживать опасный возраст ваших детей (беседа для родителей);
- Наркотики: мираж и действительность (информационный час);
- Страшная плата за краткий миг радости (беседа);
- Цифры и факты о наркомании (информационный час);
- Горькие плоды сладкой жизни (урок нравственности);
- Что такое наркомания и как становятся ее жертвами (беседа);
- Алкоголь, наркотики и наше здоровье (информационный час);
- Наркотики и закон (урок нравственности);
- Желания, тревоги и проблемы «трудного возраста» (урок нравственности);
- Опасные наслаждения (беседа);
- Проблема профилактики наркомании в молодежной среде (беседа);

- Наркомания. Два шага от пропасти (видеоурок);

- Не отнимай у себя «завтра» (урок нравственности);

- Вредные привычки (урок здоровья) и другие.

Диспуты, дискуссии, вечера вопросов и ответов, круглые столы, ток-шоу, устные журналы:

- «Наркотики: за и против» (диспут);

- «Наркотики – суррогат» (круглый стол);

- «Наркология в вопросах и ответах» (вечер вопросов и ответов);

- «Мой выбор - жизнь без наркотиков» (дискуссия);

- Наркомания - общая беда (круглый стол с представителями правоохранительных органов, медицинских, образовательных учреждений, молодежных и общественных организаций);

- Внимание, наркомания! (круглый стол, в котором принимают участие психолог, детский врач, инспектор по делам несовершеннолетних, родители)

- Наркомания - глазами молодежи (вечер-диалог)

- Здоровье, жизнь, будущее (круглый стол)

- Как остановить беду (ток-шоу)

- SOS! Беда на острие иглы (ток-шоу);

- Знать, чтобы не умереть молодым (вечер вопросов и ответов)

- Горькие плоды красивой жизни (устный журнал)

Викторины, блиц-турниры:

- Здоровый образ жизни. Что это значит (викторина);

- Конкретные вопросы - откровенные ответы (викторина);

- Знаете ли вы? (викторина);

- Наркотик. Стоит ли ему доверять? (блиц-турнир);

- Молодежь против наркотиков (блиц-турнир);

- В здоровом теле - здоровый дух (блиц-турнир)

Рекламно-издательская деятельность библиотек по профилактике наркомании

О малых формах издательской продукции – памятках, буклетах, рекомендательных списках – необходимо сказать отдельно. В принципе, эти издания очень эффективны в работе по профилактике наркомании, наглядно освещая возможности библиотек, раскрывая фонды по самым различным темам. Практически все библиотеки могут сегодня подготовить и издать подобные издания: рекомендательные списки: «Горькие плоды сладкой жизни», «Нет - наркотикам!», «Скажи наркотикам-нет!», «Скажи жизни – да!», «Право на жизнь»; памятки: «Как не стать жертвой наркомании», «Не дайте стать вашему ребенку мишенью», «Мифы и факты о наркотиках», «Остановись перед

пропастью», информационный листок «Ты можешь и должен противостоять наркотикам!» и др.

Среди детей и подростков в библиотеках очень популярны тематические конкурсы рисунков. Например, в библиотеках рекомендуем провести конкурс рисунков «Путь к беде – наркомания!», конкурс рисунков и плакатов «За здоровый образ жизни», «Всеми цветами радуги – за здоровый образ жизни». Итоги таких конкурсов могут быть озвучены на совместных мероприятиях библиотек со школами, колледжем, родителями. Дети – участники конкурса рисунков – могут представить свои работы, подробно рассказать, какой смысл они вкладывали в свои работы.

Одним из направлений издательской деятельности библиотек является ведение, разработка и оформление буклетов, библиографических рекомендательных списков литературы, тематических папок, методических материалов, создание листов информации, книжных закладок, памяток. Материалы можно активно использовать при проведении массовых мероприятий.

- «Беда зовется наркоманией» (Информационный выпуск, библиографический список литературы, посвященный проблеме наркомании, советы родителям, как распознать у ребенка наркозависимость);

- «Опасная зона — твердое «нет» (Библиографический указатель);

- «Наркотикам — нет!» (в буклете можно рассказать о различных стадиях наркозависимости).

- «Будь осторожен!» - буклет об опасностях, которые таят в себе курительные смеси.

Книжная закладка «Остановись, подумай!» даст установку НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ наркотики для детей младшего и старшего школьного возраста.

Информационные буклеты: «Остров безопасности» - для старшего школьного возраста;

«Наркотикам – нет!» - для подростков и молодежи;

«Улица. Семья. Подросток» — для детей и родителей;

«Имя беды — наркотик» - для старшего школьного возраста;

«Просто скажи: «Нет»! - для учащихся средних классов;

«Пока не поздно!» - для учащихся средних классов;

«Выбери жизнь!» - для учащихся средних классов;

«Родители против наркотиков» - памятка родителям;

«Выбери жизнь!» - для детей старшего школьного возраста;

«Сигнал опасности» - для учащихся средних и старших классов;

В библиотеках также можно оформить тематические папки, информ- дайджесты на темы:

«За здоровый образ жизни», собирая в них интересные факты, сценарные материалы, опыт работы других библиотек, методические рекомендации: «Наркотики не в моде»,

«Десять фактов о наркотиках», «Жизнь прекрасна! Не губите ее!» - для учащихся старшего школьного возраста;

Задача библиотек, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы с читателями, своими библиотечными способами: с помощью книги, информации, донесёнными вовремя, раскрыть:

- пагубное действие наркотических средств на организм человека;
- социальные последствия употребления наркотиков;
- вопросы, связанные с уголовной ответственностью в этой области.

Список рекомендуемой литературы:

1. Ахметова, Н. «Айсберг» заморозит «чуму»: о создании центра по профилактике наркомании / Н. Ахметова, К. Гусева // Библиотека. – 2001. – № 10. – С. 49.
2. Бабенко, С. Оградить от беды / С. Бабенко // Библиотека. – 2000. – № 5. – С. 47–48.
3. Барцева, Т. Быть здоровым – это стильно, или «жизнь стоит того, чтобы жить»: заметки о смотре вузовских библиотек / Т. Барцева // Библиотека. – № 8. – С. 44–46.
4. Даньковская, О. ЗОЖ – это путь для всех / О. Даньковская // Библиотека. – 2006. – № 12. – С. 48–49.
5. Зуева, Л. Приговор... наркомании / Л. Зуева // Библиотека. – 2007. – № 10. – С. 5.
6. Зуева, Е. М. М. Библиотеки – в помощь профилактике вредных привычек / Е. М. Зуева // Библиополе. – 2006. – № 4. – С. 40–45.
7. Некрасова, Л. Предостеречь от дурмана / Л. Некрасова, Г. Гусамова // Библиотека. – 2000. – № 4. – С. 55.
8. Чередниченко, Т. А. Против наркотиков – всем миром / Т. А. Чередниченко // Библиотека. – 2004. – № 1. – С. 15–17.
9. Чертова, Т. Вырваться из «капкана белой смерти» / Т. Чертова // Библиотека. – №4. – С. 46–47.

Сценарии по формированию здорового образа жизни, антинаркотических мероприятий в библиотеке:

1. Алферов, А. А. Мифы и правда о наркотиках: материалы к проведению антинаркотической конференции для подростков и взрослых / А. А. Алферов // Читаем, учимся, играем. – 2001. – Вып. 4. – С. 109–118.
2. Гайворонская, Т. А. Горькие плоды «сладкой жизни»: театрализованная беседа о вреде наркотиков / Т. А. Гайворонская // Читаем, учимся, играем. – 2001. – № 4. – С. 98–102.
3. Голубкова, Н. А. Искушение любопытством : о вреде наркотиков, курения и алкоголизма / Н. А. Голубкова // Читаем, учимся, играем. – 2007. – Вып.11. – С. 109–110.
4. Грезе, А. В. Не отнимай у себя завтра: сценарий, посвященный борьбе с наркоманией / А. В. Грезе // Читаем, учимся, играем. – 2004. – № 8. – С. 49–51.
5. Евдокимова, К. В. Остановись и подумай! : кл. час, посвящённый проблеме наркомании, среди учащихся 5–11 кл. / К. В. Евдокимова // Читаем, учимся, играем. – 2008. – №. 3. – С. 108–110.
6. Моргунова, И. Е. История наркотических препаратов / И. Е. Моргунова // Читаем, учимся, играем. – 2003. – № 10. – С. 98–99.

