Прогрессовский отдел МБУК ВР

«МЦБ» им. М.В. Наумова

**«Мы хотим жить»**

**Профилактический час**

****

 Подготовила:

 Библиотекарь 2 категории

 Прогрессовского отдела

 Воликова О.И.

 2023 год

**Цель:**

1. формирование ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. способствовать выработке негативного отношения к употреблению наркотических веществ;
2. расширять знания о вреде наркотиков;
3. прививать навыки безопасного поведения;
4. пропагандировать здоровый образ жизни.

**Ход мероприятия**

**Библиотекарь:**

 1 марта - Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового сообщества, свободного от наркомании.

Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. По самым приблизительным оценкам специалистов,от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики.

Организация Объединенных Наций официально назвала наркоманию одной из трех главных угроз цивилизации наряду с ядерной войной и экологической катастрофой. Если раньше незаконный оборот наркотиков рассматривался в качестве угрозы отдельному индивиду, то теперь он несет угрозу жизни и здоровью целых народов и регионов, самому существованию отдельных государств.

Одним из самых страшных недугов, поразивших нашу страну, является наркомания. «Белой смертью», «смертью в таблетках», «смертью в рассрочку» - так называют это страшное бедствие. Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» – сон, оцепенение, онемение и «мания» – страсть, безумие. С наркоманией человечество знакомо издревле, но в последние десятилетия она распространилась по всему миру подобно эпидемии. Наверное, поэтому ее называют еще «чумой ХХ1 века». Наркомания считалась нехарактерной для России. Но сегодня ситуация изменилась. У нас практически нет людей, так или иначе не сталкивающихся с наркотиками: либо они пробовали зелье сами, либо их друзья, знакомые, родственники. За последние несколько лет число школьников и студентов, употребляющих наркотики, возросло почти в 8 раз. Средний возраст приобщения к наркотикам – 14 лет, средняя продолжительность жизни наркоманов – 30 лет. Число смертных случаев в России от употребления наркотиков за последние десять лет увеличилось в 12 раз, а среди подростков – в 42 раза. Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотику, дольше пяти лет, как правило, не живет. Число погибших от наркотиков, сопоставимо с потерями в кровопролитной войне.

Как наркотики действуют на организм человека? Они оказывают парализующее воздействие на центральную нервную систему, снижают сопротивляемость организма, приводят к преждевременному старению. Для наркоманов характерны вялость и апатия, сужение круга интересов, склонность к различным преступлениям ради денег для приобретения наркотиков. Сама наркотическая эйфория длится не более 1 – 5 минут, следующие 1 – 3 часа человек находится в фазе расслабления и успокоения, переходящих в дремоту, состояние бреда и сна. Причем сновидения не всегда доставляют удовольствие. К тому же очень многие наркотики даже в небольших дозах вызывают у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение.

**Библиотекарь:**

 Сегодня наркомания – бич нашей страны, угрожающей здоровью нации. И одно из лекарств, против этой опасной болезни – правда о ней. Наш сегодняшний разговор не совсем обычен. О наркотиках, их действиях и последствиях, к которым приводит их употребление будут говорить герои художественных произведений.

 «Старый доктор», один из героев рассказа Николая Гумилева «Путешествие в страну эфира» говорил:

«Наркотики не на всех действуют одинаково; один умрет от грана кокаина; другой съест пять гран – и точно чашку черного кофе выпьет. Я знал одну даму, которая грезила во время хлороформирования и видела поистине удивительные вещи; другие попросту засыпают. Правда, бывают и постоянные эффекты, например, сияющие озера курильщиков опиума, но, в общем, тут, очевидно таится целая наука, доныне лишь подозреваемая, палеонтология де Кювье, что ли. Вот вы, молодежь, могли бы послужить человечеству и стать отличным пушечным мясом в руках опытного исследователя. Главное – материалы, материалы, - и он поднял к лицу запачканный чем-то синим палец».

Большинство молодых людей знакомится с наркотиками в компаниях сверстников. Помимо любопытства, первые пробы могут быть продиктованы желанием самоутвердиться или завоевать популярность.

К исповедям можно отнести и рассказ Редьярда Киплинга «Ворота Ста Печалей», который записан со слов главного его героя курильщика опиума Габрала Мискитта за шесть недель до его смерти. «Ворота Ста Печалей» - это заведение, где собирались курильщики. Оно находилось в переулке, который посетители заведения назвали улицей Черного Курева.

«Когда заведение впервые открылось, в «Воротах» нас встречалось всего десять человек…Теперь из всех нас осталось в живых не более пяти…женщина умерла после того, как полгода посещала «Ворота»…, англичанин – тот пил также много, как и курил, и наконец перестал приходить...Все мы давно состарились. Нам много-много сотен лет. В «Воротах» очень трудно вести счет времени, к тому же для меня время не имеет значения… У меня было что-то вроде жены. Теперь ее нет в живых. Люди говорили, что я свел ее в могилу тем, что пристрастился к черному куреву…Как я к этому пристрастился? …просто хотелось узнать, что это такое. Не помню точно, как все это было, но я стал сюда ходить и с тех пор уже не покидаю их…Я надеюсь когда-нибудь умереть в «Воротах».

Существует ошибочное мнение, что после одного приема наркотика зависимость возникнуть не может. Герой рассказа М.А.Булгакова «Морфий» доктор Поляков однажды, почувствовав боль в желудке, вспрыснул себе морфий. И какие ужасные события стали следствием одного-единственного укола, можно судить по выдержкам из его дневника. Свой первый укол он сделал 16 февраля. А 13 апреля он напишет в своем дневнике:

«Я – несчастный доктор Поляков, заболевший в феврале этого года морфинизмом, предупреждаю всех, кому выпадет на долю такая же участь, как и мне, что…кокаин сквернейший и коварнейший яд…

…Действие его таково: При впрыскивании…раствора почти мгновенно наступает состояние спокойствия, тотчас переходящее в восторг и блаженство. И это продолжается только одну, две минуты. И потом все исчезает бесследно, как не было. Наступает боль, ужас, тьма…» (там же, с. 163)

18 мая. «Нет, я заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей…Смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или на два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя, в теле нет клеточки, которая бы не жаждала… Чего? Этого нельзя определить, ни объяснить. Словом человека нет. Он выключен. Движется, тоскует, страдает, труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия! Смерть – сухая, медленная смерть…»

Его дневник заканчивается записями от 13 февраля 1918 г. В этот день его автор покончил жизнь самоубийством (застрелился).

Постепенно наркотическое состояние становится для человека потребностью – без него он уже не может обходиться. Развивается навязчивое влечение к наркотику.

**Библиотекарь:**

Наркомания – серьезная болезнь, которую можно сравнить с проказой, при которой отмирают нервные клетки и клетки кожи, а человек ничего не чувствует. Наркомания – проказа души. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и скудеет, а больной не осознает этого… Затягиваясь первой сигаретой с марихуаной, мальчишки и девчонки даже не представляют, какая судьба им уготована. В отроческие годы, в ранней юности главные черты характера – гордость, самолюбие, обостренное ощущение ценности своей личности, ее значимости. В мире наркомании обо всем этом придется забыть.

Жизнь наркоманов, как правило, заканчивается трагически. Об этом пишут многие писатели. Задумайтесь, стоит ли за несколько минут сомнительного счастья отдавать свою жизнь?

**Библиотекарь:**

 Перед вами карточки со словами. В течение 3 минут нужно придумать и написать напротив них антонимы, связанные с проблемой наркомании.

Карточки:

1. – Мудрость – глупость

– Свобода – зависимость

– Удовольствие – страдание

– Здоровье – болезнь

– Взлёт – падение

– Счастье – горе.

2. – Радость – грусть

– Богатство – нищета

– Любовь – ненависть

– Добро – зло

– Жизнь – смерть

– Самостоятельность – зависимость.

3. – Искренность – хитрость

– Твёрдость – неуверенность

– Смелость – трусость

– Оптимизм – пессимизм.

– Целеустремлённость – бесцельность

– Сила (воли) - безволие.

**Библиотекарь:**

Искоренить наркоманию – неотложная и гуманнейшая задача. Для этого наше общество имеет все возможности и действия. И гражданский долг каждого из нас – включиться в борьбу против наступления дурманящей отравы. Надо, чтобы мы все поняли, что наркомания – это трагедия.

В заключение нашего профилактического часа, я хочу сказать: каждый человек должен осознать, что его здоровье, жизнь – это то, что он получил от прошлых поколений и то, что он спустя время должен передать грядущим поколениям.