МОУ «Ушарбайская средняя общеобразовательная школа»

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

**ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

*Тип проекта:* информационно-поисковый, игровой.  
  
*Участники:* учащиеся 7-8 классов.  
  
*Учебные предметы:* биология  
  
*Продолжительность:* средней продолжительности.  
  
*Цели:* организовать информационную работу по пропаган­де здорового образа жизни; средствами художественной нагляд­ности донести до учащихся школы информацию о пагубном влиянии алкоголя и табакокурения на организм человека.

ВВЕДЕНИЕ  
  
  
Среди социальных пороков, оказывающих в настоящее время наибольшее влияние на здоровье человечества, самыми массовыми, без сомнения, являются пьянство, алкоголизм и курение. Их влияние так или иначе сказывается на всех сферах жиз­ни человека, затрагивает интересы всех социальных групп все­го общественного организма. В кризисные моменты развития общества сила воздействия пьянства, алкоголизма и курения значительно возрастает, что в свою очередь стимулирует разви­тие других деструктивных явлений и процессов.  
  
По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во многих государствах в последние годы смертность от алкого­лизма значительно возросла и уступает только смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака.  
  
Проблема здорового образа жизни стоит сейчас перед чело­вечеством очень остро. Особенно опасно вовлечение в нездоро­вую среду молодежи. Поэтому так важна профилактическая и просветительная работа.  
  
*Цель нашей работы* - способствовать укреплению в созна­нии учащихся школы понимания того, что курение и употребле-ние алкоголя пагуоно влияет на организм.  
  
*Задачи:* в интересной форме довести до учащихся знания о вреде курения и употребления алкоголя.  
  
*Методы работы*: изучение литературы, разработка сцена­рия, выступление агитбригады.  
  
  
**ЭТАПЫ РАБОТЫ**  
  
I этап: ВЫСТУПЛЕНИЕ АГИТБРИГАДЫ  
  
«ВРЕДНЫМ ПРИВБ1ЧКАМ - НЕТ!»  
  
  
**Сценарий выступления**  
  
  
**Вариант 1**  
  
  
*Звучат песня из репертуара Вики Цыгановой «Русская вод­ка», начинается выступление агитбригады (участники говорят по очереди).*  
  
- Что за песни пошли?! Как будто больше петь не о чем!  
  
- Да сейчас время такое! Вы посмотрите телевизор, вспом­ните фильмы «Особенности национальной охоты», «Особенно­сти национальной рыбалки»...  
  
- Типичные киногерои - с сигаретой в зубах, стаканом водки и нездоровым цветом лица. Ужас какой-то!  
  
- «Менты» в популярном телесериале пьют в каждой серии прямо на работе.  
  
- А в другом детективе следователь курит одну сигарету за другой. С кого пример-то брать?! Ведь никотин и алкоголь - те же наркотики.  
  
- А чем опасен никотин?  
  
- Никотин относится к нервно-паралитическим ядам. В ма­лых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учаще­нию дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.  
  
- А в больших дозах тормозит, а затем и парализует дея­тельность клеток нервной системы. Курильщик буквально глу­пеет, память его ослабевает. В результате понижается и трудо­способность человека, появляется хроническое воспаление го­лосовых связок.  
  
- Да, голос у курильщика хриплый и неприятный. В табач­ном дыме обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них - натуральные яды.  
  
- А какова смертельная доза никотина? Говорят, одна кап­ля никотина убивает лошадь.  
  
- Для человека смертельная доза никотина - 50-100 мг, или 2~3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкурива­ния 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится приблизительно 6-8 мг никотина).  
  
- Курильщик не погибает лишь потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.  
  
- Получается, что в течение 30 лет такой курильщик выку­ривает около 20 тыс. сигарет, или 160 кг табака!  
  
- По статистике, от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. А одна выкуренная сигарета сокращает челове­ческую жизнь на 5,5 мин.  
  
- Представьте, сколько человек теряет, если курит по пач­ке в день, и сколько это выходит в год...  
  
- А я читал, что во Франции, в Ницце, двое «победителей» конкурса «Кто больше выкурит» умерли, а остальные участники с тяжелыми отравлениями попали в больницу.  
  
- Статистические данные говорят, что по сравнению с не­курящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают сте­нокардией, в 12 раз чаще - инфарктом миокарда, в 10 раз -язвой желудка.  
  
- Между прочим, 95 из 100 человек, страдающих туберкуле­зом, к моменту начала заболевания уже курили. Ежегодно за­болевают туберкулезом 3 млн. человек.  
  
- А еще курильщики составляют 96 % всех больных раком легких. Рак ежегодно уносит 5 млн. жизней на планете.  
  
- Известно, что среди причин смертности первое место занимают болезни органов кро­вообращения (18 %), второе - раковые заболевания (13 %), и особенно рак дыхательных путей (13 %). И это - «заслуга» сигарет.  
  
- Ну, все, все, курить надо бросать!  
  
*На сцене прохаживается девушка, мальчики - брюнет и блондин - сидят на лавочке. Мальчики курят.*  
  
- Свет, а Свет! Тебе какие больше мальчики нравятся: свет­ленькие или темненькие? А?  
  
*Брюнет.* Ей нравятся больше темненькие! (Приглаживает свои волосы ладонью.)  
  
*Блондин.* Нет, светленькие!  
  
*Вместе.* Свет, ну какие? А?!  
  
*Света.* Мне нравятся некурящие, но вам это не грозит! (Встает, берет под руку вышедшего некурящего мальчика, уходят)  
  
*Блондин и Брюнет.* Бросай курить - вставай на лы­жи!  
  
Бросают сигареты, топчут ногами, уходят. Участники агит­бригады продолжают разговор.  
  
- А что представляет собой алкоголь?  
  
- Это этиловый спирт - легко воспламеняющаяся бес­цветная жидкость с характерным запахом, относящаяся к сильнодействующим наркотикам. Как и никотин, он вызыва­ет сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.  
  
- Да, не зря предостерегал В. Маяковский:  
  
Не пейте  
  
Спиртных напитков.   
  
Пьющим - яд,   
  
Окружающим - пытка.  
  
- А каков механизм действия алкоголя на организм человека?  
  
- При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодейст­вовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), кото­рые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ -в обратном направлении. Спирт «склеивает» эритроциты, обра­зуются более крупные по размерам «шарики». Размер этих «шариков» нарастает с количеством выпитого. Такое крупное образование не способно передвигаться по капиллярам; образуется тромб (или разрыв стенок капилляров - кровоизлияние), проис­ходит «онемение», а потом и отмирание микроучастков тела и головного мозга. Человеком это воспринимается как состояние опьянения.  
  
- Следовательно, сон, наступающий в таком состоянии, - это потеря сознания, алкогольная кома.  
  
- А вы знаете, что в мозгу человека приблизительно 17 млрд клеток? Составляя всего 2 % от веса тела, мозг впитывает до 30 % выпитого этанола!  
  
- Точно-точно, а 1 г этанола, проникшего в мозг, убивает около 200 нейронов! И действие этилового спирта в мозгу про­должается 65 дней!  
  
- Восстановление обратимых изменений от употребления бу­тылки пива (500 г), праздничного фужера шампанского (200 г), водки (100 г) может наступить при абсолютной трезвости лишь в течение 2-3 лет.  
  
- Получается, что синдром похмелья - это процесс, связан­ный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клет­ки, и с этим связаны утренние головные боли (похмелье).  
  
- Кроме того, алкоголь поражает и печень, поскольку она нейтрализует 95 % алкоголя. Как следствие этого возникает ге­патит, цирроз, а потом и некроз печени, приводящий к гибели организма.  
  
- Известно, что алкоголь губителен и для органов пищеваре­ния. Американские ученые провели эксперимент. Группе лиц со здоровым желудком ввели миниатюрное устройство, через кото­рое можно было видеть стенки этого органа. Испытуемые выпи­вали натощак 200 г виски. Через несколько минут наблюдалось покраснение слизистой оболочки и припухлость, через час - многочисленные кровоточащие язвочки, а через несколько часов на слизистой желудка появились гнойные полосы.  
  
- Если же человек пьет регулярно, то возникает язва желуд­ка, а затем и рак.  
  
- Но самое страшное, что алкоголь способствует вырожде­нию генофонда нации.  
  
- Это как?  
  
- Очень просто. Этанол способен разрушать гены, что ведёт к рождению больных детей. Гибель двух-трех клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразви­тием, а то и отсутствием какого-нибудь органа!  
  
- Ученые установили, что женские половые клетки могут жить до 50 лег. Поэтому пьющая женщина всегда рискует в бу­дущем родить ребенка с различными отклонениями от нормы, как физическими, так и психическими.  
  
Часто дети пьющих матерей и отцов рождаются с алко­гольным синдромом: косоглазием, врожденной глухотой, дис­трофией лица, врожденными пороками сердца, с маленькой го­ловой, уменьшенным мозгом, умственно отсталые, психически больные, с тяжелыми уродствами (водянка мозга или отсутствие мозга вообще, волчья пасть, мозговая грыжа, расщепление по­звоночника, неполное число пальцев, их сращение, отсутствие части скелета и т. д.).  
  
- В результате употребления этанола у взрослых наблюдает­ся снижение умственных способностей, появление алкогольных психозов, «белой горячки», перерождение клеток мозга, ослаб­ление памяти, слабоумие вплоть до деградации личности.  
  
- На Руси, между прочим, в царствование Петра I пропойц награждали специальным «орденом». Это была чугунная вось­миугольная пластина с ошейником весом 6,6 кг.  
  
- Неплохо бы и нынешних пьяниц поощрить такой гирей. Правда, есть опасение, что для выплавки необходимого количе­ства наград руды не хватит.  
  
Это точно, ведь в России на одного мужчину в год прихо­дится 160-180 бутылок водки. Значительная часть населения умирает от регулярного пьянства в 30-35-летнем возрасте.  
  
- В среднем по стране в год на душу населения (включая  
стариков и младенцев) приходится 15-16 л (а то и 20-25) «чистого алкоголя».  
  
- А по меркам Всемирной организации здравоохранения ка­ждый литр, выпитый сверх восьми литров, укорачивает сред­нюю продолжительность жизни у мужчин на год, а у женщин - на 4 месяца.  
  
- Сравните: в развитых странах Европы средняя продолжи­тельность жизни мужчин 72-74 года, а в России всего 59 лет. До 200 тыс. россиян в возрасте от 18 до 60 лет ежегодно умирают неестественной смертью, что так или иначе связано с алкоголем. Тут и производственные травмы, и автодорожные катастрофы, и убийства, суицид... Риск лишиться жизни у алкоголиков в 8 раз выше, чем у нормальных сограждан. Есть и «прямые» потери, то есть в результате отравления алкоголем. Захлебываемся в алко­голе!  
  
- По данным экспертов, 60 % убитых и 80 % убийц в роко­вой момент находились в нетрезвом состоянии. Настораживает и ' тот факт, что свыше 96 % пьющих людей приобщались к спирт­ному в возрасте до 15 лет, а около трети - и вовсе до 10 лет.  
  
- Необходима антиалкогольная политика на государствен­ном уровне. Главное - беречь от пьянства детей и еще не рож­денных младенцев.  
  
- А что же говорить о наркотиках! Это же вообще сильней­ший яд для нашего организма.  
  
- Слово «наркомания» происходит от греческих слов «пар­ко» - сон, оцепенение, онемение, и «мания» - страсть, безумие.  
  
- Да, к наркотикам привыкают быстро, а это ведет к слож­нейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем (к конфликтам дома, в школе и т. д.)  
  
- Наркоман подвержен депрессиям, судорогам. При отсутст­вии наркотиков возникает ломка. Поражаются нервная система и головной мозг. Может произойти заражение крови, воспаление вен, легочная эмболия, гепатит...  
  
- Кроме того, наркотики вызывают необратимые изменения в генотипе человека. Дети наркоманов рождаются с врожденны­ми дефектами внутренних органов, мозга и т. д.  
  
- Согласно статистике, человек, пристрастившийся к парко-тикам, дольше 5 лет, как правило, не живёт.  
  
- Сегодня каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркотики. Печально, но это факт.  
  
- В России 66,5 % наркозависимых ~ люди, употребляющие наркотики в возрасте от 15 до 29 лет, 32 % - в возрасте 30-40 лет, 15 % - в возрасте старше 40 лет.  
  
*На сцену выходят три ученика в костюмах Сигареты, Бу­тылки, Шприца. Поют вместе (стихи положены на мелодию песни «Погода в доме» в исполнении Ларисы Долиной).*  
  
  
*Куплет 1.*  
  
Какой прогноз у нашей молодежи?   
  
Вот мы ее сейчас поработим,   
  
Не смогут больше думать про что-либо,   
  
Их жизнью управлять мы так хотим!   
  
*Далее поют по очереди на мотив припева, как бы споря, кто из них сильнее действует на организм.*  
  
  
*Сигарета.*   
  
Главней всего сигара с дымом,   
  
Все остальное ерунда,   
  
Убьем твой мозг, ты стань глупее,   
  
Беспамятная голова.  
  
  
*Бутылка.*   
  
Важней всего бутылка водки,  
  
Все остальное чепуха,  
  
Изменим ген, рожай уродов,  
  
Быстрей умрешь ты, ха, ха, ха!   
  
  
*Шприц.*  
  
Главней всего наркотик в шприце,  
  
Все остальное болтовня,  
  
Я уколю, и ты забылся,  
  
И деградируй навсегда!  
  
  
*Выходит СПИД в костюме Смерти, с косой.*  
  
*СПИД.*   
  
Ха, ха, ха! Вы про меня забыли,  
  
Мы же всегда вместе, где вы, там и я!  
  
Всегда покурить на двоих,  
  
Всегда распивать на троих,  
  
Что же на одного?  
  
На одного колыбель и могила.  
  
*Участники агитбригады выбегают па сцену.*  
  
- Ну уж нет! Мы вас не пустим к здоровым детям! (Прого­няют со сцены антигероев.)  
  
*Затем участники агитбригады провозглашают по очереди:*  
  
Вредным привычкам - нет!  
  
Здоровому образу жизни - да!  
  
Мы выбираем здоровье!  
  
Не переступай черту!  
  
Живи без риска!  
  
  
*Все вместе.*   
  
Скажи наркотикам - нет!   
  
Алкоголю - нет!   
  
Никотину - нет!   
  
Здоровью - да!  
  
*Поют песню «Пока не поздно». Под песню на сцену выходят ан­тигерои, но уже переодевшиеся в спортивную форму и обычную одежду, в руках у них мяч, самокат, книги, бадминтон, шахматы и т. д. Все вместе танцуют и поют:*  
  
Пока здоровье еще у нас,   
  
Пока о счастье мечтают дети,   
  
На жизнь предъявим свои права,   
  
Пока не поздно, пока не поздно!  
  
Так постараемся мы спастись  
  
От никотина смертоносного,  
  
От спирта, водки ты защитись,   
  
Еще не поздно, еще не поздно!  
  
Рядом, рядом - радость и беда,   
  
Надо, надо твердый дать ответ:   
  
Крепкому здоровью - ДА, ДА, ДА!   
  
Наркотикам, ядам - НЕТ, НЕТ, НЕТ!

В здоровом теле - здоровый дух,   
  
Это знают все вокруг.   
  
Мы хотим вам рассказать,   
  
Как здоровым можно стать.   
  
Что вам можно и нельзя,   
  
Мы подскажем вам, друзья.  
  
В зубы сунем сигарету,   
  
Шнур бикфордов подожжём,   
  
Что нам стоить будет это?   
  
Мы с ответом подождём.   
  
Никотин, полоний, висмут,   
  
Радиация, свинец –   
  
В лёгких все у нас повиснет,   
  
Предвещая нам конец.  
  
Газ угарный попадет   
  
В мозг, убить нейроны.   
  
Что ж ты делаешь с собой,   
  
Человек влюблённый?  
  
Ждёт болезней нас букет,   
  
Впрочем, это не секрет:   
  
Раздражительность, бронхит,   
  
Пневмония и гастрит,  
  
Рак, склероз, гангрена,   
  
Эндартериит и эмфизема.   
  
Берегись, курильщик:   
  
Ждёт тебя могильщик.  
  
  
- Табакокурение снижает продолжительность жизни на  
10-15 лет.  
  
- Из 100 больных туберкулёзом 95 - курильщики.  
  
- У курильщика рак лёгких встречается в 30 раз чаще, чем у некурящих, рак гортани - в 5 раз, рак мочевого пузыря - в 2,7 раз чаще.  
  
- По данным Всемирной организации здравоохранения, каж­дый пятый умирающий в мире - жертва табака.  
  
- Сердце курящего делает за сутки на 12-15 тыс. сокраще­ний больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается быстрее.  
  
- Курение увеличивает вязкость крови, что создает опасность образования тромбов.  
  
- Средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, у курильщиков - 47 лет.  
  
- Женщина, выкуривающая 25 сигарет в день, в 40 раз боль­ше подвержена риску смерти от инфаркта миокарда по сравне­нию с некурящей женщиной.  
  
*Диоген сказал о вине:*  
  
Первая чаша принадлежит жажде,   
  
Вторая чаша - веселью,   
  
Третья - наслаждению,   
  
Четвертая - безумию.  
  
- Алкоголь в любых дозах подавляет интеллект, творческие способности, чувство гордости, чести, ответственности.  
  
- Только 20 % алкоголиков живут до 50 лет.  
  
- У пьющих уменьшается объем коры головного мозга и по­является явление «сморщенного мозга».  
  
- Психическая деградация пьющих женщин идёт в 3-5 раз быстрее, чем мужчин.  
  
- Если концентрацию алкоголя в крови принять за 100 %, то в печени она будет 145 %, а в головном мозге - 175 %.  
  
- Ежегодно 550 тыс. мужчин и женщин превращаются в хро­нических алкоголиков.  
  
- Каждые 100 г водки приводят к гибели 20 000 клеток мозга.  
  
*Вместе.*   
  
Пока здоровье ещё у нас,  
  
Пока о счастье мечтают дети,   
  
На жизнь предъявим свои права,   
  
Пока не поздно, пока не поздно!  
  
Так постараемся мы спастись   
  
От никотина смертельного,   
  
От спирта, водки ты защитись,   
  
Ещё не поздно, ещё не поздно!   
  
Рядом, рядом - радость и беда,   
  
Надо, надо твёрдый дать ответ:   
  
Крепкому здоровью - ДА, ДА, ДА!   
  
Наркотикам, ядам - НЕТ, НЕТ, НЕТ!  
  
  
*Сценка «Курение».*  
  
*Ученик 1*.   
  
Дело было вечером,   
  
Делать было нечего.   
  
Я с ребятами сидел   
  
И на девушек глядел,   
  
Что смолили сигаретки,   
  
Как заправские кокетки.   
  
Тут одна и говорит:  
  
«На, Андрюша, закури!».  
  
Сигарету предложила,   
  
Зажигалочку включила.   
  
Тут-то бес меня попутал –   
  
Я, конечно, закурил.   
  
Силы воли не хватило   
  
Отказать чертовке милой   
  
Вот ведь в сети как попал...   
  
  
*Ученик 2.*   
  
Друг мой, брось курить,  
  
Чтоб здоровью не вредить.  
  
От этой милой сигареты  
  
Сосудов спазм, гастрит, колит.  
  
Вся слизистая рта раздражена,  
  
И развивается бронхит.  
  
  
*Ученик 3*.   
  
Полоний, скандий и мышьяк,   
  
Угарный газ и аммиак,   
  
В ней цианистая кислота,   
  
Бензопирен и СО2.  
  
  
*Ученик 1.*  
  
Я умом-то понимаю,  
  
Что я прескверно поступаю.  
  
Мне бы мужества набраться   
  
И с куреньем распрощаться!   
  
Может, брошу как-нибудь...  
  
  
*Ученик 2.*  
  
Ну, бросай!  
  
Счастливый путь!  
  
  
**II этап. В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ**  
  
  
*Подборка из различных литературных источников пословиц, афоризмов, высказываний с целью использования в пропаганди­стской деятельности, оформления информационных плакатов.*  
  
  
**Русские народные пословицы**  
  
- Век живи - трудись, а трудясь - век учись.  
  
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял.  
  
- Жизнь дана на добрые дела.  
  
- Здоровая душа в здоровом теле.  
  
- Здоровье - всему голова.  
  
- Здоровье дороже денег.  
  
- Здоровье не купишь.  
  
- Какую дружбу заведешь - такую и жизнь поведешь.  
  
- Любой жует, да не любой живет.  
  
- Наше счастье в наших руках.  
  
- Согласную семью горе не берет.  
  
- Счастье не ищут, а делают.  
  
- Человек без друзей, что дерево без корней.  
  
  
**Учёные о здоровье**  
  
  
«Здоровье - это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждо­го человека и всех в обществе». (*П. Фосснем, профессионал-валеолог*.)  
  
«Здоровое тело - продукт здорового рассудка». (*Б. Шоу*.)   
  
«Главное, от чего зависит здоровье, - здоровье нравственное...», «Чтобы сохранить здоровье, думай о здоровье других». (*Д.С. Лихачёв*.)  
  
«Здоровье - это вершина, на которую человек должен под­няться сам». (*И. Брехман - основатель валеологии*.)  
  
«У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения». (*А. И. Солженицын*.)  
  
«Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни». (*И. Аршавский*.)  
  
  
**Мудрые мысли**  
  
Алкоголизм делает больше опустошения, чем три историче­ских бича, вместе взятых: голод, чума и война. (*У. Гладстон - английский государственный деятель и писатель.*)  
  
Алкоголизм и преступление - это два явления общественной жизни, находящиеся в тесной связи друг с другом. (*И. Мержевский*.)  
  
Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и соби­рает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая си­лы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. (*Д. Лондон*.)  
  
Алкоголь - вполне надёжное средство, если требуется по­убавить ума. (*В. Данилевский*.)  
  
Алкоголь - поставщик людей для тюрем. (*А. Бодрираллар*.)  
  
Алкоголь превращает человека в убийцу и вора. (*Ч. Колтон.)*  
  
Алкоголь - самый заклятый враг будущности человеческого рода. (*А. Форель.*)  
  
Алкоголь, никотин, как и всякий наркотик, окружим атмо­сферой всеобщего презрения, негодования! (*Я. И. Кокушкин*.)  
  
В бутылках я вижу ужасы, которые будут порождены их со­держимым: мне представляется, что передо мною склянки с уродцами, змеями и эмбрионами в естественно-научном музее. (*Г. Гейне*.)  
  
В пьянстве нет ни ума, ни добродетели. (*Г. Сковорода*.)  
  
Вино в человеке - ум в кувшине. (*Немецкая пословица*.)  
  
Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его. (*Ф. Достоевский*.)  
  
Всякий порок есть следствие праздности. (*П. Курье*.)  
  
Гигиена должна сделать человека более совершенным, упа­док менее быстрым, жизнь более сильной, смерть более отда­ленной. (*М. Петтенкофер*).  
  
Гимнастика есть целительная часть медицины. Для сораз­мерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. (*Платон*.)  
  
Дело борьбы с некоторым злом Руси - пьянством, конечно, дело почетное. (*Г. Распутин*.)  
  
Если возможна гигиена тела, то возможна гигиена ума и ха­рактера. (*Д. Писарев*.)  
  
Из всех пороков пьянство более других несовместимо с ве­личием духа. (*В. Скотт*.)  
  
Лучше вытерпеть некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями, полезно воздерживаться от некото­рых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий. (*Эпикур.*)  
  
Малейшие дозы спиртного уничтожают возможность воз­никновения счастливых мыслей, убивают их в зачатке. (*Г. Гельмголъц*.)  
  
Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увле­чение, чем потом с ним бороться. (*Ф. Ларошфуко*.)  
  
Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. (*Плутарх.*)  
  
Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей. (*Солон.*)  
  
От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (*Го­раций*.)  
  
Праздная жизнь - это преждевременная старость. (*В. Гете*.)  
  
Праздность - мать всех пороков. (*Античный афоризм*.)  
  
Праздность - как ржавчина, она разъедает человека скорее, j чем усталость от работы. (*Б. Франклин*.)  
  
Праздность - праздник глупцов. (*Ф. Честерфилд*.)  
  
Праздность - почва и корм вожделенного зла. (*Овидий.*)  
  
Пьяницы никогда не стали бы пьяницами, если бы не видели почтенных и уважаемых всеми людьми, пьющих вино и уго­щающих им. (*А. Толстой*.)  
  
Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по край­ней мере на время, и в конце концов превращает его в животное. (*Ж.-Ж. Руссо*.)  
  
Пьянство - это добровольное сумасшествие. (*Сенека*.)  
  
Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отлича­ет человека от скотины - разум. (*Т. Пен*.)  
  
Самые выдающееся дарования губятся праздностью. (*М. Монтень*.)  
  
Совершенно недопустимыми считаю для себя алкоголь и ку­рение. (*М. Матье.*)  
  
Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он кон­сервирует анатомические препараты. (*Л. Толстой*.)  
  
Трезвому совестно то, что не совестно пьяному. Этими сло­вами высказана существенная, основная причина, по которой люди прибегают к одурманивающим веществам. (*Л. Толстой*.)  
  
Трезвость кладет дрова в печку, мясо в кастрюлю, хлеб - на стол, кредит - государству, деньги - в кошелек, силу - в тело, одежду - на спину, ум - в голову, довольство - в семью. (*Б. Франклин - американский политический деятель, ученый*.)  
  
Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим не­удачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы: физическая сила, которую оно обещает, призрачна, ду­шевный подъем обманчив. (*Д. Лондон*.)  
  
Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умст­венную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни. (*Л. Толстой*.)  
  
Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, ес­ли бы оно было более трезвым. (*И. Гете*.)  
  
  
**III этап.**  
  
**КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ**  
  
  
*Подбор материалов для оформления информационных пла­катов и листков.*  
  
*Расул Гамзатов*  
  
ПЕСНЯ ВИННОЙ БУТЫЛКИ  
  
  
Буль-буль, буль-буль! Я знаю вас,   
  
Я помню ваши речи.   
  
С меня срывали всякий раз   
  
Вы шапочку при встрече.  
  
И опрокидывали всласть   
  
Над нижнею губою,   
  
Зато потом контроль и власть   
  
Теряли над собою.  
  
Я градом капелек, буль-буль,   
  
Без лишних заковырок   
  
В башках у вас, как градом пуль,   
  
Пробила сотни дырок.  
  
- Буль-буль, буль-буль, - простой напев,  
  
Его внимая знаку,  
  
Вы то лобзались, захмелев,  
  
А то кидались в драку.  
  
Не пряча слез, меня кляня,   
  
К столу склонялись лбами   
  
И становились для меня   
  
Покорными рабами  
  
Звучал напев: буль-буль, буль-буль!  
  
И жены уходили  
  
Порой от вас не потому ль,  
  
Что вы меня любили?  
  
Я вам не раз в похмельный час   
  
Огонь вливала в глотку   
  
И отправляла многих вас   
  
За трезвую решетку.  
  
Буль-буль, буль-буль - текло вино,   
  
А мне какая горесть,   
  
Что с кошельками заодно   
  
Вы пропивали совесть?  
  
Случалось, видели чертей   
  
Вы с козьими рогами,   
  
Ругали преданных друзей   
  
И чокались с врагами.  
  
Немало жертв, летя с горы,   
  
Унес поток жестоко,   
  
Но унесла в тартарары   
  
Я больше жертв до срока.  
  
- Буль-буль, буль-буль - прошу налить,  
  
Долой, что не отпето!  
  
Меня любить - себя сгубить,  
  
Но не страшит вас это.  
  
*(Перевёл с аварского Яков Козловский.)*  
  
  
*Сергей Есенин*  
  
Годы молодые с забубённой славой,   
  
Отравил я сам вас горькою отравой.  
  
Я не знаю: мой конец близок ли, далек ли,   
  
Были синие глаза, да теперь поблекли.  
  
Где ты, радость? Темь и жуть, грустно и обидно.   
  
В поле, что ли? В кабаке? Ничего не видно.  
  
Руки вытяну - и вот? слушаю на ощупь:   
  
Едем... кони... сани... снег... проезжаем рощу.  
  
«Эй, ямщик, неси вовсю! Чай, рожден не слабым!  
  
Душу вытрясти не жаль по таким ухабам...»  
  
А ямщик в ответ одно: «По такой метели  
  
Очень страшно, чтоб в пути лошади вспотели».  
  
«Ты, ямщик, я вижу, трус. Это не с руки нам!»  
  
Взял я кнут и ну стегать по лошажьим спинам.  
  
Бью, а кони, как метель, снег разносят в хлопья.  
  
Вдруг толчок... и из саней прямо на сугроб я.  
  
Встал и вижу: что за черт - вместо бойкой тройки...  
  
Забинтованный лежу на больничной койке.   
  
И заместо лошадей по дороге тряской   
  
Бью я жесткую кровать мокрою повязкой.   
  
На лице часов в усы закрутились стрелки,   
  
Наклонились надо мной сонные сиделки.   
  
Наклонились и хрипят: «Эх ты, златоглавый,   
  
Отравил ты сам себя горькою отравой.   
  
Мы не знаем, твой конец близок ли, далек ли,  
  
Синие твои глаза в кабаках промокли».  
  
  
*В. Бондаренко*  
  
НЕ КУРИТЬ!  
  
Спасу нет  
  
От разгула наркотика.   
  
Не щадя, убивает меня   
  
Ядовитая наркоэкзотика –   
  
Принародно, средь белого дня,   
  
Дым-убийца клубится по зданиям...   
  
Крематорий - в табачном чаду.   
  
Страх:  
  
повальная наркомания,   
  
А попробуй привлечь к суду.  
  
Рак,  
  
бесплодье,  
  
инсульты,  
  
инфаркты -  
  
Сигаретой направлены в нас.  
  
«Не курить!» -  
  
призывают плакаты,  
  
Да не вышел такой указ.  
  
И курильщики не стесняются -  
  
На плакаты буквально плюют.  
  
Жертв  
  
табачной войны  
  
прибавляется:  
  
Сигареты без промаха бьют.  
  
...С детства знаем,  
  
что грамм никотина  
  
Валит лошадь и даже быка.  
  
(Позавидуешь тут: скотина  
  
Лучшим воздухом дышит пока.)  
  
Человеку же меньше надо,  
  
Чтобы  
  
не в гроб, так в невротики...  
  
Уж невмочь от табачного яда.  
  
Уберите  
  
с прилавка  
  
наркотики!  
  
ГИМН ТРЕЗВОСТИ  
  
(ПЕРВАЯ РОССИЙСКАЯ СЕРГИЕВСКАЯ ШКОЛА)  
  
  
Слышите ль, братья, вы вздохи и стоны?   
  
Слышите ль зов удрученных семей?  
  
Гибнут под властью вина миллионы   
  
Честных, но слабых людей.  
  
Припев: Встаньте на дело, прекрасное дело!  
  
Что нам насмешки? Сомкнитесь дружней!   
  
Бог нам поможет, идемте лишь смело;   
  
Ждет нас заря лучших дней!  
  
Бедные дети тревог и печали!   
  
Ваша молитва до Бога дошла.   
  
Трезвости чистой несем мы скрижали   
  
В царство порока и зла.  
  
Припев.  
  
  
*М.А. Оганова*  
  
КРОХА  
  
Кроха-сын пришёл к отцу   
  
И спросила кроха:   
  
«Если я курить начну –  
  
Это очень плохо?»  
  
Видимо, врасплох застал   
  
Сын отца вопросом.   
  
Папа быстро с кресла встал,   
  
Бросил папиросу.  
  
И сказал отец тогда,  
  
Глядя сыну в очи:  
  
«Да, сынок, курить табак -  
  
Это плохо очень».  
  
Сын, услышав сей ответ,  
  
Снова вопрошает:  
  
«Ты ведь куришь много лет -  
  
И не умираешь?!»  
  
«Да, курю я много лет,   
  
Отдыха не зная,   
  
Я не ведал страшных бед,   
  
А вся глава - седая.  
  
Закурил я с юных лет,   
  
Чтоб казаться взрослым,   
  
Ну, а стал от сигарет   
  
Меньше нормы ростом.  
  
Я уже не побегу   
  
За тобой вприпрыжку,   
  
Бегать быстро не могу,   
  
Мучает одышка.  
  
Прошлым летом, иль забыл,   
  
Что со мною было?   
  
Я в больницу угодил,   
  
Сердце прихватило.  
  
Целый месяц пробыл там.   
  
Еле откачали.   
  
Да спасибо докторам –  
  
Умереть не дали.  
  
Сердце, легкие больны,   
  
В этом нет сомненья.   
  
Я здоровьем заплатил   
  
За своё куренье.  
  
Никотин - опасный яд.   
  
Сердце поражает,   
  
А смола от сигарет   
  
В бронхах оседает.  
  
А угарный газ СО2   
  
Попадая с дымом,   
  
Он в крови вступить готов   
  
В бой с гемоглобином.  
  
Ведь курильщика всегда   
  
Гипоксия мучит,   
  
Под глазами синева   
  
Почернее тучи...»  
  
«Ну и ну, - воскликнул сын, —  
  
Как ты много знаешь:  
  
Про смолу и никотин,  
  
Гипоксию, гемоглобин...  
  
А курить, однако ж, не бросаешь!»  
  
«Дорогой сыночек мой,   
  
Я б тебе слукавил,   
  
Но признаюсь, лишь с тобой   
  
Факты сопоставил.  
  
Я бросал курить раз пять,   
  
Может быть, и боле,   
  
Да беда - курю опять:   
  
Не хватает воли».  
  
«Нет, ты сильный, мой отец,   
  
Волевой, и смело   
  
Завершишь ты, наконец,   
  
Начатое дело.  
  
Я хочу, чтоб ты курить   
  
Бросил эту гадость,   
  
Некурящим начал жить   
  
Всем родным на радость.  
  
Знаю, что курить бросать   
  
Никогда не поздно.   
  
Трудно снова не начать,   
  
Трудно, но возможно.  
  
Ты мой папа, я твой сын,   
  
Справимся с бедою.  
  
Ты бросал курить один,   
  
А теперь нас - двое.  
  
Я и мама не хотим   
  
Мы курить пассивно.   
  
К нам ведь тоже никотин   
  
Попадает с дымом.  
  
И семейный наш бюджет   
  
Станет побогаче.   
  
Купим мне велосипед,   
  
Чтоб гонять на даче».  
  
«Ну и кроха! Вот так сын –   
  
Хитрован ужасный.   
  
Все проблемы враз решил.   
  
Ладно. Я согласный.  
  
Но условия свои   
  
Тоже выдвигаю –  
  
Ты и пробовать не смей.   
  
А я курить бросаю».  
  
И решили впредь ещё   
  
И отец, и кроха:   
  
«Будем делать хорошо,   
  
И не будем - плохо».  
  
*А. Бузмаков*  
  
КОНЕЦ КУРИЛЬЩИКУ  
  
В зубы сунем сигарету,   
  
Шнур бикфордов подожжём,   
  
Что нам стоить будет это?   
  
Мы с ответом подождём.   
  
Никотин, полоний, висмут,   
  
Радиация, свинец –  
  
В лёгких все у нас повиснет,   
  
Предвещая нам конец.   
  
Газ угарный попадет   
  
В мозг, убить нейроны,   
  
Что ж ты делаешь с собой,   
  
Человек влюблённый?   
  
Ждёт болезней вас букет,   
  
Впрочем, это не секрет:   
  
Раздражительность, бронхит,   
  
Пневмония и гастрит,   
  
Рак, склероз, гангрена,   
  
Эндартериит и эмфизема,   
  
Берегись, курильщик:   
  
Ждёт тебя могильщик!!!  
  
  
*Г. Б. Кремнев*  
  
КУРИЛЬЩИК  
  
Ты, выпуская дым пахучий,   
  
Себе солидность придаёшь.   
  
А запах от тебя вонючий,   
  
Но ты того не признаёшь.  
  
Твой дом, курилка, неприятен,   
  
Но как тебе о том сказать?   
  
Опомнись! Ты же одурачен...   
  
Невинных можешь наказать.  
  
И чтоб не ждал тебя могильщик   
  
И чтоб не звали дураком,   
  
Ты курс Шичко пройди, курильщик,   
  
И кончи дружбу с табаком!

ПЕСНЯ   
  
  
Вот бегут неуклюже   
  
Наркоманы по лужам –  
  
Среди нас они как НЛО...   
  
И всем ясно прохожим   
  
В этот день непогожий:   
  
Наркоманы - всеобщее зло.  
  
Припев: Вы играйте! Вы гуляйте!   
  
Интересно всё вокруг.   
  
Наркоманом быть ужасно,   
  
Он тебе не друг.  
  
Бледный, синий, зеленый —  
  
Вид весьма заморённый  
  
И дрожание в теле во всём.  
  
Наркоман очень хилый -  
  
Два шага до могилы,  
  
Их торопится сделать бегом.   
  
Припев.  
  
Вы поймите, ребята,  
  
Вам такого не надо,  
  
Голова вам для дела нужна.  
  
А курнёте разочек,  
  
А кольнётесь чуточек,  
  
Ваша жизнь под откос пущена.   
  
Припев.  
  
  
ЧАСТУШКИ  
  
Растяни меха, гормошка   
  
Эх, играй-наяривай!   
  
Про здоровый образ жизни   
  
Пой, не разговаривай!  
  
  
Самый вредный из людей –  
  
Это наркоман-злодей.   
  
Он на вид ужасный,   
  
Страшный и опасный.  
  
  
Леший был навеселе,   
  
В гости приходил ко мне,   
  
Спился он, страшила.   
  
Эх, пропал мужчина.  
  
  
Хочешь - верь, хочешь - не верь,   
  
Трубку закурил Кощей.   
  
Дымом лес наш пахнет,   
  
А Бессмертный чахнет.  
  
  
*Наталья Сакс*  
  
Знают все, что сигареты  
  
Не друзья всем людям на планете.  
  
Алкоголь нам не подруга  
  
И наркотики враги!  
  
Даже дети понимают  
  
То, что взрослые не знают,  
  
Что курить нехорошо  
  
И бросать не так легко.  
  
Ты скажи всему плохому  
  
Просто маленькое слово  
  
Просто маленькое слово  
  
Под названием НЕЛЬЗЯ!!!  
  
  
*Екатерина Щука*  
  
НАРКОТИКАМ - НЕТ!  
  
«Наркотикам - нет!» - сказать мы все можем,   
  
Их не употребив - себе мы поможем.   
  
Наркотики - это стрессы, страданья.   
  
Так почему же люди их употребляют?   
  
Ответ дан простой: мимолетное счастье,   
  
Помогавшее вам забывать все несчастья,   
  
Но это лишь миг... и вскоре   
  
Ты обретёшь новое горе:   
  
Потеря близких, любимых, родных   
  
И очень тебе дорогих,   
  
Зависимость и плохое здоровье...   
  
Разве это было вам нужно?   
  
Разве этого так вы хотели?   
  
Нет!  
  
Так давайте же будем все вместе!   
  
Так давайте же будем бороться!   
  
И вновь обретём яркое солнце над головой...  
  
  
*Юлия Абдуллаева*  
  
Смертью пропитан тот миг, когда иголку взял ты в руки.  
  
И кровью облилось некаменное сердце матери твоей.  
  
В страданья вечные ты окунул её.  
  
Ты должен понять, что горе в дом принёс ты тогда, когда  
  
Попробовать решил «кусочек счастья».  
  
друзья твои забудут о тебе. Останешься один ты на земле.  
  
И в муках тяжких доживать оставшиеся дни свои навеки об­речён ты.  
  
И вот когда пробьёт твой час последний, к тебе никто не по­дойдёт.  
  
Потом, когда тебя не станет, никто не вспомнит о тебе, как обо всех,  
  
Но в сердце матери твоей ты навсегда останешься   
  
Любименьким сыночком.  
  
  
\*\*\*  
  
Ты знаешь, что проклят ты своею мглой,   
  
жизнь самим же тобой.   
  
Ты хочешь вернуться к друзьям и семье,   
  
Но душит тебя сидящий в тебе Другой человек...  
  
*Наталья Мартынова*  
  
Мы жизнь свою построить должны сами,   
  
Для дел хороших место мы найдём.   
  
А кто в беду нечаянно попался,   
  
Того, конечно, сразу мы спасём.  
  
  
*Надежда Джабарова*  
  
Не пейте, не курите   
  
И жизнь свою берегите.   
  
Постарайтесь быть здоровыми,   
  
Крепкими, сильными, весёлыми.   
  
Жизнь даётся только раз,   
  
И повторяйте это много раз.   
  
Из класса в класс переходите   
  
И жизнь свою вы не губите.  
  
  
*Кристина Субботина*  
  
Когда-то взял ты в руки шприц,   
  
И проклял миг ты тог сейчас.   
  
Тебе помочь хотят друзья.   
  
Сейчас ты в пропасти, в аду.   
  
И руку помощи тебе я протяну   
  
И ты, пожалуйста, прими её.  
  
Теперь ты наркоман...  
  
Тебя не радует свет солнца,  
  
И к жизни вкус ты потерял.  
  
Родные, близкие, друзья  
  
Теперь страдают от тебя.  
  
Ты смотришь в зеркало с утра  
  
И не узнаёшь ты сам себя,  
  
Пропитан смертью ты сполна,  
  
И мира нет, и жизни нет,  
  
И смертью ты своей заплатишь,  
  
Но мать не сможет пережить.  
  
  
**РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ**  
  
  
1. Изучив литературу по данной теме, разработали и провели выступление агитбригады «Вредным привычкам - НЕТ» для учащихся 5-8 классов.  
  
2. Собрали высказывания о здоровом образе жизни и вреде  
алкоголя и курения, стихи известных и самодеятельных поэтов и  
оформили стенд с агитационными плакатами, разработали и  
распространили информационные листовки о влиянии вредных  
привычек на здоровье человека.  
  
3. Провели конкурс творческих работ учащихся школы на эту  
тему. Авторские работы также использовались для оформления  
информационного стенда.  
  
Вывод: курение и алкоголь очень вредны, и об этом вреде нужно постоянно говорить окружающим.  
  
  
**Практические рекомендации**  
  
1. Ежегодно проводить в классах старшего и среднего звена выступление агитбригады.  
  
2. Ежемесячно обновлять информацию на стенде по профи­лактике и предупреждению алкоголизма, наркомании и табако­курения, используя стихи, пословицы, высказывания известных писателей.  
  
3. Периодически проводить конкурсы творческих, работ среди учащихся 1-11 классов по пропаганде здорового образа жизни.