

Информационно-методический отдел
муниципального бюджетного учреждения культуры
Районный Дворец культуры муниципального района Архангельский район

Формы и методы пропаганды здорового образа жизни среди МОЛОДЕЖИ

*сборник методических материалов по
работе с молодежью*

с.Архангельское-2021 г.

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Сценарий вечера-размышления «Смертельный кайф, или что будет, если сказать «да».....	7
3. Сценарий (для молодёжи) «Здоровым быть модно».....	17
4. Спортивный квиз «О спорт, ты – мир!».....	23
5. Список интернет - ссылок на источники информации.....	30

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 и в нашей стране. В России и в других странах 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 учреждениям культуры, особенно тем, кто целенаправленно работает с подрастающим поколением. Есть позитивные примеры комплексной глубокой работы региональных учреждений культуры в этом направлении. 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 учреждениях культуры уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но не ведётся, 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.

Предлагается проект для работы с молодежью, который 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: семинар «Деятельность КДУ 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, «Гату 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.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых КДУ в рамках программы «Здоровая молодежь – здоровая Россия».

Одной из форм работы является Школа безопасности.

Цель: противостояние к негативным влияниям среды, научить учащихся тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы. Занятия Школы безопасности «Не отнимай у себя завтра» можно сопровождать показом видеофильма «Право на жизнь». Молодым людям дает возможность наглядно увидеть, к чему приводит употребление психоактивных веществ, проследив судьбы молодых людей. В рамках Школы на последующих занятиях можно организовать театрализованное представление «Мы выбираем жизнь», где участники мероприятия разыгрывают реальные ситуации из жизни молодежи, показывая пути приобщения подростков к наркотикам; встречи с врачом-наркологом и психологом-терапевтом; показ видеофильма «ВИЧ. Знать, чтобы жить»; в частности привлечением внимания участников Школы выставкой-призывом «Осторожно: СПИД». На заключительном занятии Школы ребята заполняют представленные им анкеты «Здоровый стиль жизни».

Дню борьбы со СПИДом можно посвятить конференцию «СПИД. Можно ли остановить эпидемию?». Эпиграф конференции «Не погибни из-за невежества!». В рамках Программы проходят акции «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 организовать молодежную акцию «Предупрежден – значит вооружен». К этому дню приурочить 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 – отвечать на такие вопросы молодым людям вместе с ведущим.

В целях антиалкогольной пропаганды, профилактики табакокурения в КДУ активно использовать различные формы мероприятий: час-размышление, диалог-предостережение, беседы и др.

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

День здоровья «Здоровье как жизненный приоритет» проводить 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» посвятить молодым спортсменам, которые достигли высот в различных видах спорта. Особое внимание было уделять спортсменам-землякам.

После каждого мероприятия провести анкетирование по изучению удовлетворенности посетителей. Результаты исследований покажут, что понравились ли мероприятия ребятам, актуальна ли тематика сегодня.

Уважаемые коллеги! Предлагаем вашему вниманию сценарии, который вы можете использовать при проведении мероприятий.

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 нужна повесть.

Жаль, что повестей я не пишу.

1-й Ведущий. Эти слова Владимира Высоцкого обращены к тем, кто знает, что такое наркотики, испытал 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. 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 учебой, 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 покрасивее 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 празднующимся в этом районе ребяташкам. 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 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 втраивают 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 «сiju 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 удается 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 обычно-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!

СЦЕНАРИЙ (для молодёжи) «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО»

Цель данного мероприятия: помочь подростку осознать пагубность вредных привычек и их последствий; формирование системы жизненных ценностей и ответственного отношения к своему здоровью; пропаганда здорового образа жизни. Задачи заключаются в следующем: показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма и наркомании, доказать пагубность этих привычек, вывести “формулу здоровья”, т.е. способы борьбы с дурными привычками.

Искоренить дурные привычки и склонности – неотложная и гуманнейшая задача. Для этого наше общество имеет все возможности и условия. А главный фронт борьбы – семья и школа, от которых зависит очень многое. И гражданский долг каждого из нас – включиться в борьбу против наступления дурманящей отравы. “Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство”, – писал когда-то Бруно Ясинский. Я вспоминаю эти слова каждый раз, когда задумываюсь о том, что действовать надо всем сообща и каждому в отдельности. Равнодушных просто не должно быть! Если можно человеку помочь – это нужно сделать!

Ход мероприятия

Музыкальная заставка “Что наша жизнь? Игра...”

1 чтец: Если есть у тебя голова на плечах – адресуем тебе разговор о серьёзных вещах!

2 чтец: Кто есть кто? Кто есть ты?

3 чтец: Быть нам или не быть?

4 чтец: И какими нам быть, если всё-таки быть?

5 чтец: Если всё-таки жить?

1 чтец: Если есть у тебя голова на плечах – адресуем тебе разговор о серьёзных вещах!

2 чтец: Жил когда-то поэт Маяковский, Он лесенкой писал стихи О клопах, о лошадях, о бане. А об этой дряни мы расскажем сами! Звучит тревожная музыка, вперёд выходят девушка и юноша.

Юноша:

Покрытая луны печальным светом,

Тревожно спит моя Земля-планета.

Но полон сон её ночных кошмаров.

Ей снятся взрывы ядерных ударов,

Природа гибнет, торжествуют войны,

Глаза людей безумьем полны.

Девушка:

И в мире, переполненном страданием,

Уж правит бал убийца – наркомания.

Царит она без страха и опаски

И вовлекает с каждым новым годом

В порочный круг своей смертельной пляски

Всё больше безрассудного народа.

Опять звучит тревожная музыка, выходит Наркомания, говорит на фоне музыки:

Царю я над людскою круговертью!

О человек, передо мною – белой смертью –

Смиренно преклони свои колена!

со смехом, презрительно:

Какой же Божий мир несовершенный!

В нём войны, слёзы, горе и напасти.

Войди ж в моё ты царствие смиренно, Лишь я одна могу тебе дать счастье.

Музыка смолкает. Выходит Гамлет.

Гамлет:

Быть или не быть? Вот в чём вопрос. Привычным ли течением плыть По морю горести и слёз?

смотрит на Наркоманию:

А может быть, шагнуть в ту бездну, Что наслаждение сулит?

Наркомания протягивает к нему руки, он – ей. Но не касаются!

Один лишь шаг – и я исчезну!

хватается за голову:

Так что же делать? О, какие муки! Куда же мне, несчастному, свернуть?

Из строя выходит чтец, решительно встаёт между Наркоманией и Гамлетом, говорит последнему:

3 чтец:

Возьми себя в руки, собери волю в кулак, Запомни навеки: *(в зал)* наркотик – твой враг!

Все хором повторяют: “Наркотик – твой враг!”

4 чтец: В нашей жизни бывает всё: взлёты и падения, победы и неудачи. Посмотри: на улице полно людей. Вот кто-то спешит домой, кто-то – на работу, кто-то – на долгожданную встречу с любимым человеком.

5 чтец: А кто-то идёт в никуда. Отсутствующий взгляд, растерянный вид, неуверенная походка... это человек, который сделал свой выбор – выбор *(пауза)* в пользу *(пауза)* смерти.

Звучит тревожная музыка, на её фоне:

1 чтец: Этот путь может быть длинным, а может оборваться в любую минуту. Темнота, страдания, одиночество, боль, холод встречают человека на

этом пути. Почему он выбрал эту дорогу – сначала такую красивую, но хрупкую, как стекло? Ведь это тропинка, ведущая к бездне...

Музыка смолкает.

2 чтец:

Когда-то матери у колыбели Детишкам песни радостные пели. Теперь на сотнях разных языков Они все молят у своих Богов:

Выходит русская мать.

Русская мать:

О, господи, не посылай ребёнку испытание: Пусть его минует наркомания!

Выходит индианка.

Индианка:

О, великий Кришна! Я не сплю которую уж ночь. О, сохрани, прошу тебя, от опиума дочь! Пусть будут в жизни у неё и беды, и страдания, Чем призрачное счастье наркомании!

Выходит турчанка.

Турчанка:

О, накажи, великий мой Аллах, Всех, кто приблизится с наркотиком в руках И уведёт кто в сети героина Так горячо любимого мной сына!

Выходит итальянка.

Итальянка:

О, святая Пречистая Дева Мария! Сохрани и помилуй моих ты детей! Не позволь, чтоб мой сын наркоманом Совершил крестный свой путь, Чтобы дочь опоили дурманом. Я молю: сделай ты что-нибудь!

Звучит “Аве, Мария!”, на её фоне слова чтеца.

2 чтец:

Но ответственность так наши Боги, Утирая слезу с своих век: – Мы даруем лишь жизнь, а дороги Выбираешь ты сам, человек!

Музыка ещё немного играет, матери уходят.

3 чтец: Против наркотиков я!

4 чтец: Против наркотиков ты!

5 чтец: Против наркотиков мы!

Все: Лучшие школьники нашей страны!

Опять звучит тревожная музыка, выходит Сигарета.

Сигарета:

Моё имя – сигарета, я красива и сильна. Я знакома с целым светом, очень многим я нужна. Мозг и сердце я дурманю молодым и старикам, Скажем прямо – слабакам! Вы курите, вы курите, мальчики, В день желательнее не меньше пачки. Станете вы быстро серокожими И на стариков седых похожими. Вы курите, вы курите, мальчики, Пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики, Исхудают, побледнеют мордочки, Станут плечи ваши словно жёрдочки, Вы курите, вы курите, мальчики! 12

Выводит из рядов мальчика

Позвольте представить – Степанов Петя, мой сосед. Повсюду с пачкой сигарет.

Берёт его под руку.

Он курит, не стесняется, на взрослых огрызается.

Петя выпячивает грудь, вскидывает голову, приосанивается. Из рядов выходит чтец.

1 чтец:

Учится плохо, стал часто болеть, Не может урок до конца досидеть.

Петя сникает, опускает голову. Чтец обращается к Пете:

Сегодня вечером, как ляжешь спать, Ты должен так себе сказать: “Я выбрал сам дорогу к свету И, презирая сигарету, не стану ни за что курить. Я – человек! Я должен сильным быть!”

Петя: Я – человек! Я должен сильным быть!

Петя встаёт в ряд, Сигарета уходит. Опять начинает звучать тревожная музыка, выходит Бутылка.

Бутылка:

Предлагаю удовольствие для тех, кто в этом нуждается. Ощущения неповторимые: всё плохое уходит, стирается, Человек в состояние радости окунается, в мире грёз пребывает... И привыкает...

Из рядов выходит хмурый мальчик, весь взъерошенный, неопрятный, руки в карманах, голова втянута в плечи. Озирается, подходит к Бутылке. Она берёт его под руку.

2 чтец:

Цвет лица землист, а он не старый, В доме холод, грязь и тишина. Его в школу умственно отсталых Мать вчера за руку отвела.

3 чтец:

Слаб и вял он, словно из мочала сотворён, А он при всём при том человеком тоже был сначала, Тенью человека стал потом.

4 чтец:

Началось всё только с банки пива, Вид её так сладостно манил! И хотелось взрослым стать скорее, Вот и час расплаты наступил.

5 чтец:

Как же можно так себя травить? Как же можно так себя не любить? 13

1 чтец:

А так ли уж этот напиток хорош? Подумай, подросток, а что же ты пьёшь?

2 чтец:

Ведь пиво и взрослым не делает чести, Давайте об этом подумаем вместе!

3 чтец:

Глаза свои открой, смотри и повторяй: “Алкоголизм – долой!” И пить не начинай!

4 чтец:

Ведь авторитет алкоголем не купишь, А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.

Мальчик встаёт в ряды, Бутылка уходит.

5 чтец:

Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая, Приобщаясь к дурным привычкам, о здоровье своём забывает.

1 чтец:

В жизни нашей не бывает без проблем. Будь сильнее обстоятельств, Ведь ты – человек!

2 чтец: Тебе нечем заняться?

3 чтец: На тебя никто не обращает внимания?

4 чтец: На спортплощадку иди! Найди себе друга!

5 чтец: Музыка включи, послушай на досуге!

1 чтец: Плавай, загорай, спортом занимайся!

2 чтец: Книги читай! Танцами увлекайся!

3 чтец: Уйди в учёбу! Найди своё призванье!

4 чтец: Как сумасшедший, лети на свиданье!

5 чтец: Ведь ты – человек! Ты – венец эволюции! Ты – разума носитель!

1 чтец: Так не веди себя так, словно ты – дьявол-разрушитель.

2 чтец:

Внутри тебя – добро и зло, И слово за тобой. И это слово лишь одно:

Все: ДА или НЕТ!

Звучит тихая спокойная мелодия. Вперёд выходит 3 чтец.

3 чтец: Представьте: я – весы. (*развёрнутые ладони*) На этой стороне весов (*поднимает одну ладонь*) здоровье ваших близких, ваших будущих детей, ваше здоровье. А здесь...(*поднимает другую ладонь, к ней подходят Наркомания, Сигарета, Бутылка*).

Вперёд выходит Гамлет.

Гамлет:

Что ж, был вопрос. Ну, а каков ответ? Пусть на минуту тихо станет в зале. 14

Подумайте: чего хотите вы? Прислушайтесь: что сердце скажет И разум ваш какой вам даст совет? Силён ты или слаб? Свободен или раб?

Какое-то время в тишине звучат удары метронома. Потом участники агитбригады по одному, по двое подходят к свободной ладони. Метроном продолжает звучать. Когда подойдёт последний участник, Наркомания, Сигарета, Бутылка уходят. После их ухода метроном смолкает. Звучит торжественная музыка, можно фанфары).

4 чтец: Запомни: человек не слаб! Рождён свободным! Он – не раб!

5 чтец: Смелый не тот, кто научился пить, курить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

Гамлет:

О, да! Сегодня повидал я много. Узнал я, чем кончается дорога, Идя которой в царство наслаждений, себя мы обрекаем на мученья. Так быть или не быть? Я выбираю слово “быть”! Быть добрым, умным и красивым. Добиться, чтобы мир наш стал счастливым. Не быть скупым, злым и бездушным. Наказов Божьих не забыть. О, как прекрасно в мире быть!

Все поют 1 куплет и припев песни “Как прекрасен этот мир”

1 чтец: Мы выбираем здоровую нацию!

2 чтец: Мы выбираем здоровую Беларусь!

3 чтец: Мы выбираем здоровое человечество!

4 чтец: Наркотикам, пьянству, курению...

Все: Нет!

5 чтец: Физкультуре и спорту...

Все: Да! Да! Да!

Звучат фанфары.

Спортивный квиз (викторина) «О спорт, ты – мир!»

Первый раунд «Блиц-разминка»

Вопросы первого раунда представляют собой своего рода интеллектуальную разминку для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд.

Вопросы

1. Родина бокса.
2. Родина шахмат.
3. Промежуток времени, в течение которого проходит бой в боксе.
4. Площадка для игры в теннис.
5. Высшее спортивное звание в шахматах или шашках.
6. Олимпийский девиз.
7. Старое название настольного тенниса.
8. Игра в «ручной мяч».
9. Скоростной спуск с горы на лыжах.
10. Девиз зимних Олимпийских игр в Сочи.
11. Спортсмен, одержавший победу в соревнованиях.
12. Молодой спортсмен.
13. Перчатка вратаря, которая надевается на руку, в которой нет клюшки.
14. Страна – родина Олимпийских игр.

Ответы

1. Англия.
2. Индия.
3. Раунд.
4. Корт.
5. Гроссмейстер.
6. «Быстрее, выше, сильнее».
7. Пинг-понг.
8. Гандбол.
9. Слалом.
10. «Жаркие. Зимние. Твои».
11. Чемпион.
12. Юниор.
13. Ловушка.
14. Греция.

Второй раунд «Интеллектуальная зарядка»

Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта и достижений известных спортсменов. Время, которое предоставляется командам для ответа, – 1 минута.

Вопросы

1. Как называется зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки?
2. Как называется один из видов летнего биатлона, который сочетает бег и стрельбу?
3. Что такое летний биатлон? Назовите три разновидности летнего биатлона.
4. Эта игра, появившаяся в России, заключалась в выбивании битами из «города» пяти фигур. Как она называется?
5. Как называется вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем?
6. Как называется один из стилей кайтсёрфинга, в котором кайтер делает прыжки, используя не только тягу кайта, но и волны, как трамплин?
7. Как называется вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом?
8. Назовите зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде. Как называется этот снаряд?
9. Когда был изобретен и что представлял собой первый сноуборд?
10. На какой из Олимпиад сноуборд стал официальным олимпийским событием?
11. Как называется спортивная дисциплина сноуборда, входящая в программу зимних Олимпийских игр с 2006 года, в которой сноубордист должен спуститься по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины)? Состязаться в скорости могут от четырёх до шести спортсменов одновременно.
12. Назовите зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованным ледовым трассам. Как называются такие сани?
13. Этот вид спорта лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр, является относительно молодым. Он возник как смесь горных лыж и акробатики. До этого он представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов. Как называется этот вид спорта?
14. Как называется экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и исполнении различных трюков на доске, установленной на колёса небольшого диаметра (ролики)?

Ответы

1. Биатлон
2. Кросс-биатлон.
3. Летний биатлон – разновидность биатлона, в которой лыжная гонка заменена на типичный для лета способ передвижения. Летний биатлон

включает кросс-биатлон (бег и стрельба), лыжероллерный биатлон (гонка на лыжероллерах и стрельба), биатлон на маунтин-байках (гонка на горных велосипедах и стрельба).

4. Городки.

5. Кайтсёрфинг или кайтбординг (от англ. kite – воздушный змей и board – доска, boarding – катание на доске), или кайтинг, скайтинг.

6. Вейврайдинг (англ. wave – волна).

7. Виндсёрфинг.

8. Сноуборд, сноубординг (англ. snowboarding от англ. snow – снег и англ. board – доска). Снаряд называется сноубордом.

9. Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. В 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером (snurfer – слово, составленное из двух других – snow («снег») и surf – «сёрф»), придумал и изготовил для своей дочери Шерман Поппен из города Маскигон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. По своей конструкции снёрфер был очень близок к скейтборду, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и, чтобы удержаться на доске, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу.

Для справки: на протяжении последующих лет росла популярность этого вида спорта, совершенствовалось и снаряжение. Дмитрий Милович в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов. В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрфер, добавив крепления для ног.

10. На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано (Япония) сноуборд стал официальным олимпийским событием.

Для справки: француженка Карин Руби была первой, кто выиграл золотую олимпийскую медаль по сноубордингу среди женщин, а канадец Росс Ребальяти – первым, кто выиграл золотую олимпийскую медаль среди мужчин.

11. Сноуборд-кросс, а также бордер-кросс или борд-кросс.

12. Бобслей. Такие сани называются боб.

13. Фристайл.

14. Скейтбординг.

Третий раунд «Олимпийский спринт»

Вопросы третьего раунда посвящены истории олимпийского движения и великим спортсменам-олимпийцам. Для ответа командам предоставляется 1 минута.

Вопросы

1. В каком городе прошли первые Олимпийские игры современности?

2. Какова символика олимпийского флага? Что она означает?

3. Какую национальную игру ввели англичане в программу Олимпийских игр?
4. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?
5. Какие животные стали талисманами зимних Олимпийских игр 2014 года?
6. Назовите талисман параолимпийских игр в Сочи.
7. На открытии Олимпийских игр команды идут в алфавитном порядке стран-участниц. Но всегда первой шествует команда одной и той же страны. Какой?
8. Где и когда проходили последние на данный момент зимние Олимпийские игры?
9. Назовите талисман летних Олимпийских игр 1980 года в Москве.
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
11. В какой стране и с помощью чего в настоящее время по традиции зажигают олимпийский огонь?
12. Назовите зимние олимпийские виды спорта.
13. Назовите имя советского хоккейного вратаря, трехкратного олимпийского чемпиона, который в 22 года был признан лучшим вратарем мира.
14. Назовите имя советской фигуристки, которая в паре с разными партнерами трижды становилась олимпийской чемпионкой в парном катании.

Ответы

1. В Афинах.
2. Пять переплетённых колец на олимпийском флаге (синего, желтого, черного, зеленого и красного цвета) символизируют единство пяти частей света: Америки, Европы, Азии, Африки и Океании.
3. Футбол.
4. В Сочи.
5. Леопард, Белый Мишка, Зайка.
6. Лучик и Снежинка.
7. Первой на открытии Олимпийских игр всегда идет команда Греции.
8. Последняя на данный момент зимняя Олимпиада состоялась в 2018 году в Пхёнчхане (Республика Корея).
9. Олимпийский медвежонок Мишка.
10. Венком из ветвей лавра.
11. В настоящее время олимпийский огонь зажигают в Олимпии (Греция) за несколько месяцев до открытия игр. Одиннадцать женщин, в основном это актрисы, изображающие жриц, проводят церемонию, в ходе которой верховная жрица зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего лучи солнца. Затем этот огонь доставляют в город, проводящий Олимпийские игры. Обычно используют факел, который несут бегуны, передавая его друг другу по эстафете.
12. В программу современных Олимпийских игр входят 7 зимних видов спорта (15 дисциплин):

- биатлон;
 - кёрлинг;
 - коньковые виды спорта:
конькобежный спорт,
фигурное катание,
шорт-трек;
 - лыжные виды спорта:
горнолыжный спорт,
лыжное двоеборье на Олимпийских играх,
лыжные гонки на Олимпийских играх,
прыжки с трамплина,
сноуборд,
фристайл;
 - бобслей:
бобслей,
скелетон;
 - санный спорт;
 - хоккей.
13. Владислав Третьяк.
14. Ирина Роднина.

Контрольный вопрос

Как называется вид соревнований и показательных выступлений, во время которых лыжник, сноубордист или скейтбордист разгоняется и совершает длинный затяжной прыжок с большого трамплина, выполняя в полёте какой-либо трюк? Этот вид соревнований стал олимпийской дисциплиной с игр 2018 года в Пхёнчхане.

Ответ

Биг-эйр (англ. Big Air – «большой воздух», «большой полет»).

Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да;

б) нет;

в) частично;

г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100%

б) на 50-70%

в) на 10-40%

г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

а) чтобы не беспокоили болезни;

б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво;

г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

- а) да;
- б) нет;
- в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;
- г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

- а) слушаю классическую музыку;
- б) иду в спортзал;
- в) обливаюсь холодной водой;
- г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

- а) да;
- б) нет.

Список интернет-ссылок на источники информации

<http://www.krbm.ru/wp-content/uploads/2015/09/formy-i-metody-propagandy.pdf>

Козлова, О. Смертельный кайф, или Что будет, если сказать наркотикам "ДА": сценарий вечера размышления / О.

Козлова // Сценарии и репертуар. - 2015. - № 6. - С. 52–67 .

https://yarsklib.ru/doc/collegam/2020/Zdorovye_smolodu.pdf

Здоровье – смолоду : методические рекомендации по продвижению здорового образа жизни среди молодежи / КГБУК Краснояр. краев. молодежная б-ка ; авт.-сост. Г. И. Стыцук. – Красноярск, 2020. – 35 с. – Текст: непосредственный.

Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи. – URL:

<https://novainfo.ru/article/14352> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.