

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Алексинская централизованная библиотечная система»  
им. князя Г.Е. Львова**

# **«Девять десятых счастья»**



**Программа  
по формированию здорового образа жизни, профилактике  
асоциальных явлений среди подростков и молодёжи**

Программа «Девять  
десятых счастья»  
ориентирована на  
учеников 6-8 классов.



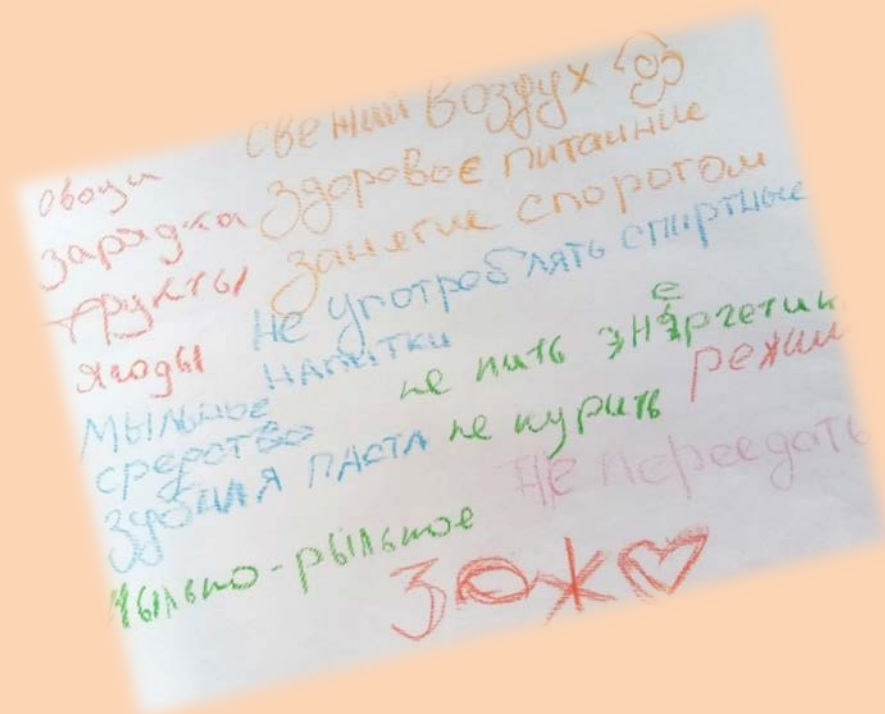
# Что мы делаем:

- Информируем: Рассказываем о вреде пагубных привычек.
- Формируем ценности: Помогаем создать крепкие нравственные ориентиры.
- Учим ответственности: Настраиваем на ответственное отношение к себе и окружающим.





# Первое направление – «Путь к здоровью»



# Игра-викторина «Царство здоровья»

Таблица энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Чикен Фреш МакМа (булочка, майонез, помидор, сыр, курица)				
Омлет с ветчиной				
Салат Цезарь (курица, салат, грецки)				
Картофель по-деревенски				
Маленькая порция картофеля фри				
Мороженое с шоколадным наполнителем				
Вафельный рожок «Кока-кола»				
Апельсиновый сок				
Чай без сахара				
Чай с сахаром (2 ложки)				

Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; парадная	5,5 ккал/мин
Прогулка – 6 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; настольный теннис	6,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; канат – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	7,5 ккал/мин
Розанковые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; легкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	9,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с пайбой; футбол; игра с мячом в воде	



# Игра «В здоровом теле — здоровый ум»







# Тренинг

## «Мое здоровье – в моих руках»





# Второе направление – «Опасные забавы»



# Мотивационная игра «OFF - наркотики»



НАРКОМАНАМ СКАЖЕМ НЕТ!  
ЛУЧШЕ ДАТЬ ИМ ВСЕМ КОНФЕТ!  
  
НЕ ЕШЬТЕ ДЕТИ НАРКОТУ,  
КУПИТЕ ЛУЧШЕ КОРМ КОТУ.

# Информационный час «Чем опасен вейп?»



Ювараки, Кеджилыиэм! По нашим свершениям тот пота-  
емиса поборова свою зависимость. Этой нуре буреа труднот, 907 буреиш  
мунитоса в канбульсик, но эта боль раса тебе нонья, это это рело  
левос. И больше на эту трау 907 не востанит. Урали, товарищ!





# Дискуссия «Нет! вредным привычкам»



5. ЛЕША НАМ ПО ПЕРЕМЕНЕ  
ЗАНИМАЕТСЯ КУРЕНИЕМ,  
БЫЛ ВОЗМОЖНО РАВНОМ ОН,  
СТАЛ ОН ЖЕЛТЫЙ КАК ЛИМОН!

6. КАК У НАШЕЙ У МАРИНКИ  
ЗАКРУТИЛСЯ ГОЛОВА,  
ПОТОМУ, ЧТО ИЗ БУТЫЛКИ  
ОНА ВЫПИЛА ВИНО!



# Третье направление – «Знать, чтобы жить»



# «Опасное увлечение»

## Как бороться, как предупредить смертельную опасность?

- ✓ Участие в школьном самоуправлении, различных мероприятиях, спортивных соревнованиях, занятии спортом в секциях.
- ✓ Неважно, что ты при этом выберешь: футбол или восточные единоборства, хоккей или танцы. Важно, что на таких занятиях, в отличие от рискованной самостоятельности, ты не только приобретаешь жизненный опыт, но и получишь контроль профессионального инструктора, отвечающего за твою безопасность.
- ✓ И помни, что ты любишь и ценишь друзей своих близких. И твои родители будут очень рады, если ты согласишься на это.

### Тот же адреналин, но в мирных целях:

«Школа каскадеров»,  
Езда на скейте,  
Учебная акробатика,  
Велофристайл,  
Видеодансинг,  
Пейнтбол,  
Парашютный спорт,  
Скалолазие,  
Стендовая стрельба,  
Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой.

## ОПАСНО

Ты подвергаешься  
себя опасности,  
травмироваться,  
получить увечья,  
погибнуть.

## ПРОТИВОПРАВНО

Увлечение ругфиггом,  
диггерством,   
сталкерингом может  
повлечь  
административную и  
уголовную  
ответственность.

## НЕОПРАВДААННО

Ты рискуешь своей  
жизнью ради признания,  
ожобрения со стороны  
сверстников, необычного  
«селфи» или  
кратковременного  
удовольствия.



МБУК «МБС» им. Алексея Г. Е. Лаврова.  
Памятка

## ОПАСНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У ДРУГА ПРИЗНАКИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УВЛЕЧЕНИЙ

- ✓ Поговори со своим другом, заинтересуйся его доступом, увлечениями, кругом общения, времяпрепровождением.
- ✓ Посмотри его страничку в социальных сетях.
- ✓ Расскажи другу об опасностях и возможных последствиях его увлечения.
- ✓ Вместе посмотрите видео с участием пострадавших. Обсудите неоправданность рисков участивших сюжетов. Оцените тяжесть последствий (явных и возможных) для участников и их семей.
- ✓ Предложи другу совместные занятия спортом, туризмом.
- ✓ Предложи другу участие в интересных мероприятиях (конкурсах, волонтерской деятельности).
- ✓ Предложи свою помощь, если он нуждается в ней.
- ✓ Если тебе самому предлагают участвовать в действиях, связанных с риском и опасностью для жизни и здоровья - дай отказ и объясни причины.

## Виды опасных увлечений

Опасные увлечения – это увлечения, которые могут нанести физический ущерб здоровью и организму человека.

1. **Ругфигг** – городская субкультура, последователи которой совершают хождение по крышам домов и зданий.
2. **Скайдайвинг** – покорение самых больших вершин без специального оборудования.
3. **Диггерство** – спуск в шахты, обмундированные для их изучения.
4. **Сталкерство** – посещение заброшенных мест с целью изучения.
5. **Зацепинг** – проезд на электричке, трамвае вне салона, например, на крыше и др.

## МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Почему мы идем на риск (видео)



Памятка для подростков «Формула твоей безопасности»



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122





# Третье направление – «Знать, чтобы жить»



Алкоголь – хорошее средство  
от морщин  
головного мозга.

Подобно тому, как бывает  
болезнь тела, бывает так же  
болезнь жизни.

Демокрит

**STOP**

Умей сказать «нет»  
**СТАЖЕМ «НЕТ»**  
**НАРКОТИКАМ**

Порокам, что заводят в Ад,  
Мы скажем дружно "Нет!".  
Пусть расцветает счастья сад,  
Жизнь длится сотни лет!

МБУК «АПБС» им.  
князя Г.Е. Львова  
Авангардский сельский  
филиал

**Не отнимай у себя завтра!**

Человек часто сам  
себе злейший враг.  
Цицерон

Алексин - 2024

Оформила: библиотекарь  
Солдатова Т.П.

МБУК  
«Алексинская централизованная  
библиотечная система»  
им. князя Г.Е. Львова  
Сеневский сельский филиал

**Жизнь без сигарет!**

**«Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет острые ушки»  
Омаро де Вальбек.**

**Сигарета - это биофоренз наука,  
на одном конце которого огонь,  
на другом - дурак.  
Бернард Шоу**

Мы рады Вас видеть  
Ежедневно с 15.00 до 18.00  
Выходной - воскресенье.  
Последний пятница месяца -  
санитарный день.  
Библиотекарь Морозова Л. В.

**Воспользуйтесь  
системой  
«Узнай-ка»  
в нашей библиотеке!**

Литература о вреде  
курения можно найти в  
Интернете через  
специальные сервисы.  
Популярные авторские  
книжки С. Зайцева, П. Маковского,  
Ю. Тугур и других авторов.  
Если вас интересует литература  
о том, как избавиться от  
зависимости, прочтите книгу  
«Легкий способ бросить  
курить» Алены Капри, которая  
рекомендует способ, который  
уже помогал миллионам людей  
отказаться от тяги к сигаретам.  
Многочисленные отзывы об этой  
книжке вы сможете найти на  
нашей библиотеке!

Побороть дурные привычки  
лучше сегодня, чем завтра  
(Конфуций)

**Вступай в команду здоровых!**



# Третье направление – «Знать, чтобы жить»

**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...**

- **через 20 минут** после последней сигареты дурманящие запахи выйдут из организма
- **через 8-12 часов** нормализуется содержание кислорода в крови
- **через 24 часа** существенно снизится риск сердечного приступа
- **через 48 часов** уйдут неприятные ощущения от никотина
- **через неделю** организм начнет восстанавливаться
- **через 10 дней** станет легче дышать, пропадет головная боль, перестанет беспокоить кашель
- **через 2-3 недели** исчезнет риск развития заболеваний сердца и сосудов
- **через 5 лет** риск развития рака легких снизится вдвое
- **через 10 лет** риск развития рака легких снизится вдвое
- **через 15 лет** риск развития рака легких снизится вдвое

**Брось Курить**

**ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ!**

Составитель: С.М. Полев, библиотечка Хатмановского сельского филиала  
Тульская область, Алексинский район,  
д.Хатманово, ул. Дорожная, д. 6  
Тел. 8(487)537-51-81

**ТЫ ЛЮБИШЬ СТАТЬ МОЛОДЦЕМ? ВО ВРЕМЯ НЕ СЛИБИ, СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!**

**НАРКОТИКИ: БЫСТРЫЙ ПАФ ИЛИ ДЛИННАЯ НАТУРАЛЬНАЯ БЕДА?**

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

**ОДНАЖДЫ ПРИНЯВ НАРКОТИК, ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ КЛЮЧ К СВОЕЙ СВОБОДЕ!**

Составитель: Г.А. Душина  
Библиотечка  
Муниципальное учреждение культуры  
г. Алексин, ул. Пушкина, д. 17  
8 (487) 51-07 (тел. факс)  
E-mail: alexinfo@mail.ru



**Спасибо за внимание.**