

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



«Девять десятых счастья»

Программа

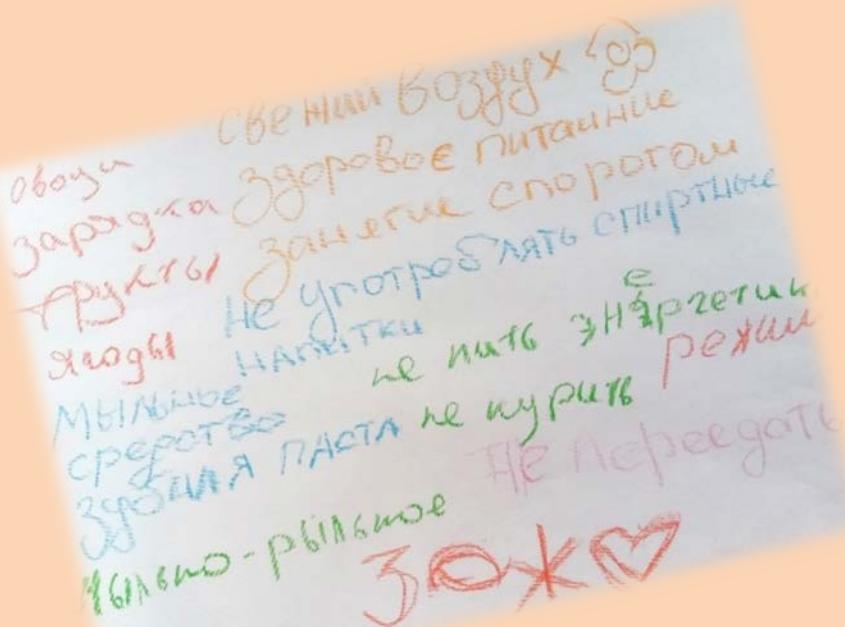
по формированию здорового образа жизни, профилактике
асоциальных явлений среди подростков и молодёжи

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)	Блюда и напитки			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Двойной (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41	
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, сыр, ветчина)	380	19	18	35	
Энергозатраты при различных видах физической активности					
Виды физической активности		Энергозатраты			
Прогулка - 5 км/ч; езда на велосипеде - 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная		степометр 4,5 ккал/мин			
Прогулка - 5,5 км/ч; езда на велосипеде - 13 км/ч; настольный теннис		степометр 5,5 ккал/мин			
Ритмическая гимнастика; прогулка - 6,5 км/ч; езда на велосипеде - 16 км/ч; каток - 6,5 км/ч; верховая езда - быстрая рысь		степометр 6,5 ккал/мин			
Роликовые коньки - 15 км/ч; прогулка - 8 км/ч; езда на велосипеде - 17,5 км/ч; бадминтон - соревнования; большой теннис - одинаковый разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи		степометр 7,5 ккал/мин			
Бег трусцой; езда на велосипеде - 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воле		степометр 9,5 ккал/мин			



Игра «В здоровом теле — здоровый ум»





Тренинг

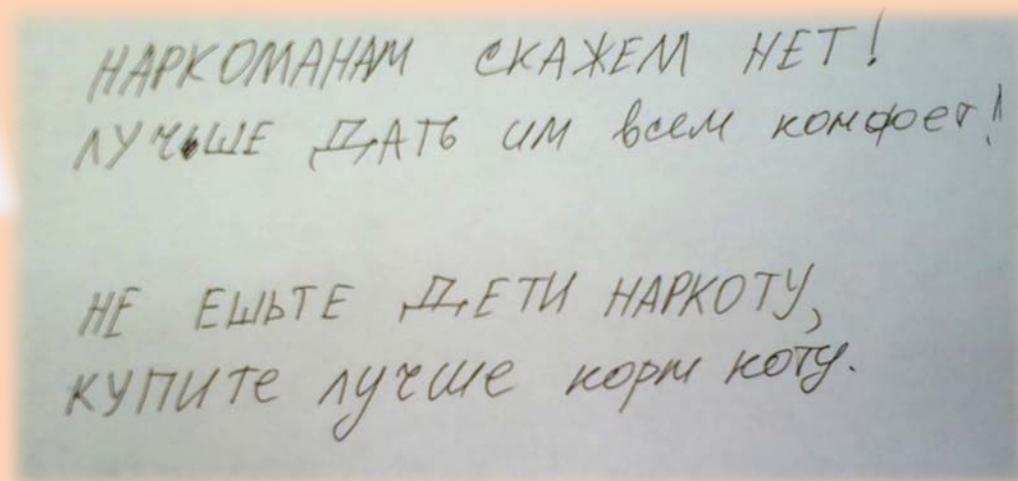
«Мое здоровье – в моих руках»



Второе направление – «Опасные забавы»



Мотивационная игра «OFF - наркотики»



Информационный час «Чем опасен вейп?»

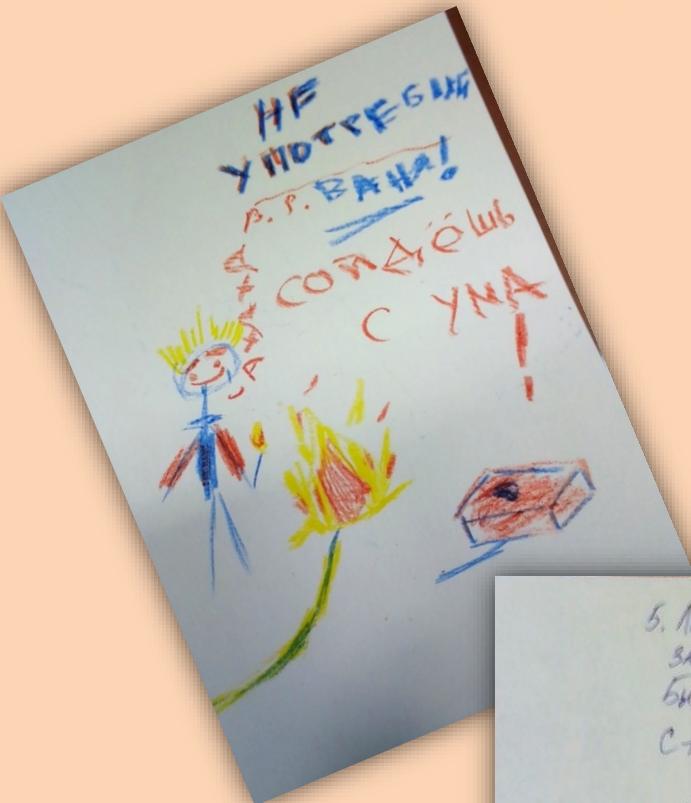


Юварин, Кеджинчески! По наущенему сверху тот потя-
гнулся подбородок свою гавасинскую. Этот чур бурей дурресси, под буреси
исчезся в канкульсек, что зас доль раза теда помыл, где это рено
чесое. И дальше на зону под не вспоминай. Уразе, юварину!



Дискуссия

«Нет! вредным привычкам»



5. Леса наши под временем занимаются бурлеском, был когда красил он, стал он жёлтый как лимон. !
6. Как учили у Маринки Задралась голова, потому, что из бутылки высыпало вино!



Третье направление – «Знать, чтобы жить»



ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СОГЛАСЛОСЬ НА ПРИЕМ НАРКОТИКОВ? ?

СОГЛАСЬ НА ПРИЕМ НАРКОТИКОВ
ЧАСЕ ВСЕГО БЫВАЕТ ПО ДВУМ ПРИЧИНАМ:

- желание искусственных эмоций;
- незнание того, как уверенно вести себя в ситуации предложения наркотика.

Если человек желает искусственных эмоций (чаще всего расслабиться или забыться), то, скорее всего, он просто не умеет справляться со стрессом, возникшими проблемами или просто не способен себя чем-либо хорошим занять и бесится от скуки.

НАДО «НАЙТИ СЕБЯ», ЗАГРЕТЬСЯ КАКОЙ-ЛИБО ИДЕЕЙ, ПОЧУВСТВОВАТЬ «СМЫСЛ ЖИЗНИ», СТАТЬ КРЕПЧЕ И ВЗРОСЛЕЕ.

10 ПРИЧИН СКАЗАТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

- 1 Наркотики устраивают личность
- 2 Наркотики дают фальшивое представление о реальности
- 3 Наркотики приводят к несчастным случаям
- 4 Наркотики уничтожают дружбу
- 5 Наркотики подавляют волю
- 6 Наркотики являются препятствием к духовному развитию
- 7 Наркотики толкают людей на кражи и насилие
- 8 Наркотики являются источником тяжелых заболеваний
- 9 Наркотики разрушают семьи
- 10 Наркотики приводят к уродству детей

КАК СОРВАТЬСЯ С КРЮЧКА НАРКОДИЛЕРА

1. **ОХОДИТЬ СТОРОНОЙ**
Если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить наркотики, нужно ей всегда **ОХОДИТЬ СТОРОНОЙ!**
2. **ТВЕРДЫЙ И СВОБОДНОЙ НЕТ**
В случае вынуждения в плохую компанию, при косвенных или прямонаправленных наркотиками ответах – **«НЕТ»**. Не смотри ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Оставаться самим собой.
3. **ВЫБРАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА**
Найти в компании человека, который согласен с вами и встанет на вашу сторону. Вы получите поддержку и сократите число сторонников злоупотребления.
4. **СМЕНИТЬ ТЕМУ**
Предложить интересную альтернативу, не связанную с наркотиками. Например, поход в кино, занятия спортом, прогулка.
5. **В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ ИЛИ ПРИЧУПЛЕНИЯ К ПРИЕМУ НАРКОТИКОВ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО ПОКИНУТЬ ЭТУ КОМПАНИЮ!**

МВУК «Алексинская ЦБС»
им. князя Г.Е. Львова
Городской филиал № 1

Русские писатели против пьянства!

«Книга вместо водки»

Алексин - 2024

«Опасное увлечение»



Третье направление – «Знать, чтобы жить»



Алкоголь – худшее средство от морщин головного мозга.

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

Демократия

STOP

Умей сказать «нет»
Скажем «нет»
на наркотикам!

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

Оформила: библиотекарь
С.С.Джатова Т.Н.

МБУК «АЦБС» им.
имени Г.Е. Львова
Алангарской сельской
филиал

«Не отклади у себя завтра!»

Человек часто сам себе худший враг.
Цицерон

Алексин - 2024

Литературу курсами можно
изучать в
соответствующие
направлениях
иностранного
языка С. Зайцева, П. Максимова,
Ю. Тагура и других авторов.
Если же интересует литература
о том, как избавиться от
негативной
личности
и привычек, от
которых
нужно избавиться
специальный
способ – бросить курить.
Алена Карри, которая
уже помогла маладым людям
отказаться от тяги к сигаретам.
Многогранные
влияния на сюжете главной
истории любой этой
литературы

«Табак привносит трагедию,
разрушая здоровье,
от夺走生命.

Опора на Бахчан.

Сигарета – это бледнорозовый цветок,
на котором цветет котячий опенок,
Бернхард Шойц

Мы рады Вас видеть
Ежедневно с 15:00 до 18:00
Выходной – воскресенье.
Последний пятница месяца –
библиотекарь Марченко Г. В.

«Жизнь без сигарет!»

Побороть дурные привычки
легче сегодня, чем завтра
(Конфуций)

Вступай в команду сильных!

Третье направление – «Знать, чтобы жить»



Александр - 2025



Спасибо за внимание.