

**МКУК «ЦБ Ивнянского района»
Методический отдел**



Методические рекомендации

Ивня.2018

Составитель, компьютерный набор: методист В.И.Стародубцева

Здоровым быть здорово. Методические рекомендации по здоровому образу жизни./ Сост. В.И.Стародубцева – Ивня: ЦБ, 2018.- 20с.

@ Ивнянская центральная библиотека

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Быть

здоровым стало модно и престижно.

Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых публичными библиотеками в рамках районных и краевых программ.

Ориентировать подростков и молодежь на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды – одна из важнейших задач библиотеки. Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм именно профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодежи и подростков.

Работая с молодежью по данному направлению, важно выбрать такую форму, чтобы она не являлась скучным направлением, чтобы они задавали вопросы, возникающие у них в этом возрасте. Ведь проблема здоровья обсуждается подростками на уровне догадок, а взрослый собеседник, нашедший с ним общий язык, может многое рассказать. При организации и проведении профилактических мероприятий необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- информация должна быть, в целом, позитивной и не нести оттенки безысходности;
- негативная информация должна содержать сведения о трагических последствиях употребления наркотиков;
- резюме любого мероприятия должно содержать четкую, всем понятную рекомендацию по профилактике наркомании. Рекомендуемые формы и названия мероприятий по пропаганде здорового образа жизни:
- Круглый стол «Есть тема...»,
- День информации «Я выбрал сам себе дорогу к свету»,
- Акция «Любимому району – здоровое поколение»,
- Книжные выставки:
 - «Да здравствует спорт!»,
 - «Быстрее, выше, сильнее»,
 - «От здорового образа жизни к рекордам»,
 - «Здоровье – богатство на все времена»,
 - «Формула здоровья»,
- Час информации «Спорт в жизни великих»,
- Анкетирование «Здоровый образ жизни и библиотека»,
- Час размышления «Здоровье – мудрых гонорар»,
- Час здоровья «Хочешь быть здоровым - будь им!»,
- Беседы:
 - «Спорт, книга, я – верные друзья»,
 - «Не бойся быть здоровым»
- Занимательный урок «Остерегайся, береги свою жизнь!»,
- Круглый стол «О, спорт! Ты – мир!» и т.д.

В клубах по интересам для читателей среднего и старшего возраста рекомендуется провести:

- Часы здоровья:

«Правильная осанка – рецепты на каждый день»,
«Секреты массажа»,

«Формула здоровья»,

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Наиболее интересными для молодежи станут такие формы мероприятий как:

мультимедийные презентации, игры-викторины, интеллектуальные игры, уроки-размышления, часы откровения, слайд- беседы.

В самом начале нужно разобраться с таким понятием, как здоровый образ жизни. Что же это такое? Нужно сказать, что это целая концепция жизнедеятельности отдельного человека.

Главными ее целями являются:

Профилактика болезней.

Поддержание и сохранение здоровья.

Для этого можно использовать самые разные способы, главные из которых: здоровое питание, физические нагрузки на организм, отказ от вредных привычек и правильный моральный настрой.

Беседы. В первую очередь донести истину до граждан разного возраста можно посредством бесед на заданную тематику. Наиболее часто это применяется в школах. Так, не только учителя, но и различные специалисты медицинской и спортивной отрасли рассказывают детям и подросткам о том, почему нужно стараться придерживаться определенных правил и чем чревато их нарушение. В таком случае можно использовать самые разные вспомогательные материалы: реальные рассказы из жизни, видео- и фотоматериалы, плакаты, зарисовки. Подобного рода мероприятия можно проводить и во взрослых коллективах.

Викторины Так, если речь идет о школьниках, можно организовать небольшую викторину. При этом предварительно придется подготовить сценарий и подобрать специальные вопросы, которое будут касаться заданной тематики. А чтобы детям было интереснее, все нужно организовать в виде небольшого соревнования с определением победителя и небольшими призами. В таком случае ребята будут более внимательны и в данной игровой форме намного лучше усвоят предлагаемый педагогами материал.

Конкурс плакатов. Почему бы не организовать конкурс на лучший плакат «Здоровый образ жизни»? Так, сделать это можно на уровне класса, школы. Для этого группы детей должны сделать максимально информативный и креативный плакат *«Здоровый образ жизни»*. Все плакаты разместить на сайте библиотеки или администрации сельского поселения.

Обратите ваше внимание на плакат, где написаны прекрасные слова:

Жизнь – возможность, используйте её.

Жизнь – красота, восхищайтесь ею.

Жизнь – блаженство, вкусите его.

Жизнь – мечта, вкусите её.

Жизнь – мечта, осуществите её.

Жизнь – вызов, примите его.

Жизнь – долг, исполните его.

Жизнь – игра, сыграйте в неё.

Жизнь – богатство, дорожите им.

Жизнь – здоровье, берегите его.

Жизнь – любовь, наслаждайтесь ею!

Жизнь – тайна, познайте её.

Жизнь – шанс, воспользуйтесь им.

Жизнь – горе, превозмогите его.

Жизнь – борьба, выдержите её.

Жизнь – приключение, решитесь на него.

Жизнь – трагедия, преодолите её.

Жизнь – счастье, сотворите его.

Жизнь слишком прекрасна – не губите её.

Жизнь – это жизнь, боритесь за неё!

Тренинги. Всем известно, что здоровый образ жизни – это здорово. Ведь человек пытается не только сохранить, но даже и улучшить свое здоровье. А в этом деле отлично помогает такой метод, как тренинг. Что это такое? Во время тренинга дети проигрывают определенные ситуации, по результатам которых они должны сделать правильные выводы. Т. е. сам тренинг направлен не на то, чтобы показать, как правильно делать (жить, поступать). Его цель: чтобы ребенок сам понял, что такое «правильно» на простом примере. Проводить такие занятия можно в самых разных возрастных группах. Несомненно, всем ребятам различных возрастов понравится участвовать в подобных мероприятиях.

Встреча. Профилактика здорового образа жизни – это весьма важные действия, которые касаются не только детей, но и людей взрослых. А чтобы лучше и качественнее проводились беседы на определенную тематику, лучше всего организовывать встречи с различными специалистами. Во время таких встреч слушатели могут задавать вопросы, спрашивать, что именно их интересует по тому или иному вопросу. Интерес в том, что специалист заданной сферы лучше разбирается в определенных понятиях и категориях, нежели, к примеру, библиотекарь. Так, медик сможет более ярко рассказать, почему вредно курение и как именно оно отражается на здоровье пациента. А спортсмен с разрядом более доступно расскажет, как правильно проводить тренировки, чтобы улучшить свое здоровье, а не навредить ему.

Акции. Различные общественные организации любят делать всевозможные акции на заданную тематику. Почему бы не провести подобное мероприятие, которое будет называться «Здоровый образ жизни – это здорово!»? В таком случае задействуют всевозможные раздаточные материалы: буклеты, брошюры, закладки, календарики с лозунгами и т. д. Также можно сделать небольшое выступление с короткими сценками, которые касаются здорового образа жизни. Для привлечения внимания проходящих можно задействовать всевозможные методы. Даже краткое информирование граждан о правилах здорового образа жизни имеет огромное значение и действие.

Спортивные соревнования. Отличное средство для улучшения здоровья – это спорт. Здоровый образ жизни без него организовать просто невозможно. Поэтому прививать любовь к физическим нагрузкам у детей можно посредством различных соревнований. Так, ребята очень любят выяснять, кто же лучше. Поэтому можно организовать самые различные спортивные конкурсы. Все они должны заканчиваться выбором победителей и их награждением. Это отличная мотивация для детей разных возрастов.

Круглые столы. Обсуждаться профилактика здорового образа жизни может и за круглым столом. Так, это мероприятие более спокойное по своему сценарию. В таком случае участники садятся за так называемый стол переговоров и рассуждают на заданную тематику. В чем тут плюс? Во время разговоров могут возникать споры, которые, как известно, рождают истину. Кроме того, нередко за круглыми столами возникают различные инновационные идеи, которые далее можно успешно воплощать в жизнь.

Информационные стенды. Очень важным является этап, который называется «формирование культуры здорового образа жизни у ребенка». Так, для этого все средства хороши. Помимо активных действий (конкурсы, соревнования, акции, встречи) весьма полезными являются и различные информационные стенды. Так, они должны быть не только максимально информативными, но еще и яркими. Т. е. такими, что притягивают внимание. Стенд должен быть интересным, а не скучным. Ребенку необходимо хотеть его прочитать или хотя бы посмотреть.

Рекомендации:

- постоянно актуализировать тематическую папку «Антинарко», собирая в нее планы работы, сценарные материалы, интересные факты, записанные на диски видеоматериалы, информацию и фото о проделанной работе, опыт работы других библиотек, методические рекомендации;

- пополнять тематическую выставку по пропаганде здорового образа жизни;
- по возможности пополнять фонд библиотеки новыми книгами и справочниками по ЗОЖ;

- все профилактические мероприятия, проводимые библиотекой, должны быть направлены на формирование позитивных жизненных установок, активной гражданской позиции и негативного личностного отношения к различным проявлениям асоциального характера.

Прежде чем провести мероприятие необходимо внимательно подойти к выбору его названия. В названии мероприятия антинаркотической направленности не должно быть устрашающих названий таких как: «Прогулка по аду», «Смерть на конце иглы», «Шаг за шагом к гибели» и т.д. Используйте названия вызывающие положительные эмоции, говорящие о том, что во время мероприятия слушателей ждет полезная, интересная информация;

- приглашать на мероприятия по профилактике здорового образа жизни несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете, либо класс в котором он учится;

- обязательно включить в профилактическую работу демонстрацию видео роликов, видео презентаций, тематических фильмов и мультфильмов;

- с целью повышения эффективности профилактических мероприятий не стоит забывать о подготовке агитационного материала (листовки, буклеты, закладки, брошюры, библиографические пособия, рекомендательные списки литературы).

При разработке информационного сообщения необходимо учитывать возрастные особенности целевой группы. Профилактический материал должен быть интересен для данной группы;

- налаживать тесное сотрудничество со всеми заинтересованными организациями и ведомствами: школами, правоохранительными органами, медициной, администрацией сельского поселения.

Так же на мероприятия антинаркотической направленности рекомендуется приглашать сотрудников домов культуры, домов детского творчества, музыкальных, спортивных и художественных школ, которые смогут рассказать аудитории о кружках, секциях и мероприятиях проводимых на базе их учреждения. Это поможет слушателям подобрать для себя наиболее интересное занятие, тем самым займет их свободное время.

«Мы за здоровый образ жизни».

Интеллектуальная игра с элементами беседы

Цель мероприятия:

Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции.

Библиотекарь: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей. И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть. Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части

человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом. Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2-3 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. И так, начинаем игру!

1 этап.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).
2. Наука о чистоте тела (Гигиена).
4. Что даёт человеку энергию? (Пища).
5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).
6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).
7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).
9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

(За правильные ответы раздаются самодельные жетоны)

Библиотекарь: 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда. Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете

2 этап.

Библиотекарь: Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Курение Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

Алкоголизм. Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

Наркомания. Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Библиотекарь: Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия. На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?
- 10 лет. - 5 лет. - 12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)

7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ... - муку; - мел; - стиральный порошок.

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (0,6 – 0,7 %)

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

Библиотекарь: На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов. Ребята, а теперь давайте выясним с вами, из чего складывается ***Здоровый образ жизни:***

Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья.

Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит: 15% - медицина; 15% - наследственность; 15% - экология; 50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой

образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

3 этап.

Библиотекарь:

Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры. И так, «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, *vita*- жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать: **«Мы за здоровый образ жизни!»**. (Объявление победителя)

Маскарад вредных привычек

(На сцене появляются ряженые ребята- они символизируют вредные привычки):

- С булкой - толстяк-обжора.
- С платочком - плакса.
- В саже – грязнуля.
- Нараспашку – неряха.
- Со справкой врача – лежебока.
- В очках и с тросточкой — подслеповатый телеман,
- Потерявшаяся в складках платья - худышка - поклонница модных диет.

Библиотекарь:

Кто пришел в неожиданный час?

Праздник здесь сейчас у нас.

Мы гостей уже не ждали,

Танцевали и играли.

Веселились всем на диво.

И одеты мы красиво.

А у этих странный вид!

Что-то он не веселит.

Кто такие? Отвечайте!

Праздник нам не нарушайте!

Маски представляют сами себя, а ребята называют их хором.

Обжора. Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я ...

Плакса. Ну а я ленив и скучен,

Я с платочком неразлучен.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все ...

Грязнуля. Не люблю я, братцы, мыться.
С мылом, щеткой не дружу.
Вот поэтому, ребята,
Вечно грязный я хожу.
И сейчас не потому ли
Назовут меня...

Неряха. Честно я скажу ребятам:
Быть опрятным, аккуратным
Очень трудно...
Самому. Сам не знаю, почему
Вещи всюду я бросаю
И найти их не могу.
Что схвачу, в том и бегу.
Где штаны? А где рубаха?
Я не знаю. Я ...

Лежебока. Спортом я не занимаюсь,
Я никак не закаляюсь.
Бегать, прыгать нету сил.
Свет мне, кажется, не мил.
Я сутулый и хромой,
Я для всех уже больной.

Телеман. Я тружуся целый день.
И, поверьте, мне не лень
У компьютера сидеть,
Телевизор поглядеть.
Все программы без разбора
Я смотрю “аж до упора”.
Лежа книжки я читаю,
Свет при этом не включаю.
Стало плохо с головой
И с глазами... я — слепой!

Поклонница модных диет: Я стройна, худая, красива,
Всем подруженькам на диво,
Хоть и сил осталось мало,

Но зато я стройной стала.
Ничего почти не ем
И уж высохла совсем.
Коли есть не захочу,
То, наверно, полечу.
Я горжусь теперь собой,
Но зовут меня худой.

Библиотекарь :Вы компания на славу.

Только скучно что-то стало.
Мы поем и веселимся,
И играем, и резвимся,
Ну а вы грустны, плаксивы,
Вы неряхи, вы ленивы,
И обжоры, и слепцы,
Словом, попросту — глупцы.
Нам, увы, не по дороге.
Уносите, братцы, ноги.
Не найдете среди нас
Вы друзей себе сейчас!

*(Библиотекарь сердито топает ногой. “Вредные привычки”
удаляются в испуге.)*

Голос из-за кулис

Все мы любим умываться
И опрятно одеваться.
Солнце, воздух и вода -
Наши лучшие друзья.
К спорту мы не равнодушны,
Аккуратны и послушны.
Вот любимые продукты
Витамины, соки, фрукты...
Мы сильны, крепки, красивы –
Всем на зависть и на диво.
Хором скажем вам сейчас:
Нет вам места среди нас!

«Молодёжь XXI века и вредные привычки».

Социологический опрос

1. «Что такое вредные привычки?»

- Это привычки, пагубно влияющие на организм человека
- Это привычки, губящие жизнь человека
- Это то, что вредит здоровью
- Вредные привычки отнимают время, которое можно провести с пользой для себя и окружающих.

2. «Какие привычки ты считаешь вредными?»

3. «Что побуждает молодого человека приобретать вредные привычки?»

- Желание казаться взрослее»,
- Подражание кому-либо».

4. «Сколько вредных компонентов содержится в табачном дыму?» _____

5. «Что означает выражение «пассивное курение»?

6. «Ваше отношение к табакокурению?»

- Не курю и не собираюсь курить в дальнейшем,
- Один раз попробывал курить,
- Курю от случая к случаю
- Курю регулярно,

7. «Что такое алкоголизм?» -

- Алкоголизм – хроническая, трудноизлечимая болезнь
- Это вредная привычка
- Небольшая человеческая «слабостью»
- Считаете ли вы пиво алкогольным напитком?

8. «Твоё отношение к алкоголю»

- Иногда могут себе позволить немного выпить
- Попробовал алкоголь один раз ни разу не пробовал.

9. **«Какие наркотические вещества ты знаешь?»**,
(героин, кокаин, гашиш, марихуану и др. виды наркотиков).

10. **«Сколько раз нужно употребить наркотик, чтобы попасть в зависимость от него?»**_____

11. **«Готовы ли ты помочь другу, попавшему в наркозависимость сам или обратишься за помощью к взрослым?»**

12. **«Нужно ли бороться с вредными привычками или с ними можно смириться?»**

13. **Расшифруйте понятие «Здоровый образ жизни»**

14. **«Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?»**

- Во многом»
- Полностью
- Не зависит

15. **«Считают ли они свой образ жизни здоровым?»**

- Да,
- Нет,
- Не совсем.

16. **«Расположить разные жизненные ценности в соответствии со степенью важности для себя».**

- Семья
- Дружба и любовь»
- Беспечная жизнь
- Здоровье
- Образование
- Развлечения