**Методические рекомендации**

**по планированию и проведению в учреждениях культуры мероприятий**

**по профилактике наркомании и алкоголизма**

Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко в своем выступлении на пятом Всебелорусском народном собрании особо отметил: «Нельзя недооценивать такую острую для нашего общества проблему, как алкоголизм и наркомания... Ведь эта беда наносит удар как по конкретным людям и семьям, так и по генетическому коду всей нации и имиджу народа. Поэтому и бороться за здоровый образ жизни надо всем миром!».

По определению Всемирной организации здравоохранения:

**Здоровье —**это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни, 20% определяет наследственность, 20% — окружающая среда, и 10 % — уровень здравоохранения.

**Здоровый образ жизни —** это такие способы активной социальной деятельности людей, которые в максимальной и непосредственной степени укрепляют здоровье при наличии благоприятных материальных и общественных условий.

Пропаганда и формирование здорового образа жизни населения  являются одними из приоритетных направлений деятельности нашего государства. Сохранить здоровую нацию – это значит способствовать дальнейшему процветанию и развитию страны. Однако, пропаганда здорового образа жизни предполагает не только физическое совершенство человека, но и отказ от вредных привычек. Проблема профилактики алкоголизма, наркомании у подростков и молодежи является наиболее актуальной.

На каждого белоруса старше 15 лет приходится 11,2 литра алкоголя. По данным медицинской статистики под наблюдением врачей-наркологов состоит около 15000 тысяч несовершеннолетних. Большинство из них, лица, находящиеся под профилактическим наблюдением, т.е еще не сформировавшимся синдромом зависимости: 14958 человек, из них 14451 – в связи с употреблением алкоголя; 202 в связи с употреблением наркотических веществ; с синдромом зависимости зарегистрировано 33 несовершеннолетних – 9 с синдромом зависимости от алкоголя, 15 – синдром употребления наркотических средств и другие.

Для того, чтобы исключить привычку употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества, отказаться от курения человеку необходимо решить важную задачу – сформировать адекватное отношение к своему здоровью и здоровью других членов общества. Большую роль в этом играют учреждения культуры, которые выполняют просветительскую функцию, ведут активную пропаганду здорового образа жизни, среди детей и молодежи, большую профилактическую работу, основная цель которой – повышение ценности собственной жизни в глазах подрастающего поколения, выполняя Комплексный план мероприятий, направленных на принятие эффективных мер по противодействию незаконному обороту наркотиков, профилактике их потребления, в том числе среди детей и молодежи, социальной реабилитации лиц, больных наркоманией.

Вся работа по пропаганде здорового образа жизни должна быть направлена не столько на то, чтобы человек бросил пить, курить, употреблять наркотические вещества, а на то, чтобы он не начал этого делать.

Систематически и в рамках информационно-просветительской кампании, посвященной Дню борьбы с наркоманией (1 марта), Всемирного Дня здоровья, Международного Дня борьбы с наркоманией и наркобизнесом (26 июня) работники культуры проводят различные тематические мероприятия: акции, информационные часы, часы-предупреждения, тематические дискотеки, вечера вопросов и ответов, выставки плакатов, рисунков и другие.

Практика подросткового и молодежного досуга показывает, что наиболее привлекательными формами являются: игры, интерактивные мероприятия, в которых не только можно получить новые знания, но и принять активное участие в организации, проведении мероприятия, в обсуждении интересной темы, высказать свое мнение (конкурсы, викторины, командные соревнования, тренинги, ток-шоу, ролевые игры).

Вся информационная и профилактическая работа по формированию здорового образа жизни может проводиться по 2 ‑ м направлениям:

учеба кадров по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

информирование населения посредством форм клубной работы, проведением различных мероприятий.

Чтобы разнообразить и активизировать работу в этом направлении необходимо при составлении годового плана работы включать следующие мероприятия:

-обучающие **семинары,** семинары-практикумы, творческие лаборатории по здоровому образу жизни с привлечением специалистов различных структур и проведением показательных современных, интерактивных форм работы: тренингов: «Своя позиция», «Свобода быть собой», «Скажи алкоголю «нет»!»; ток-шоу «Живи без зависимости или Умей сказать «НЕТ!», «Разговор напрямую», «Я хозяин своей жизни!», «Каждый человек на земле имеет свое предназначение»; «Открытый микрофон»: «Здоровый образ жизни: мода или необходимость?»: «Статус: здоровье»; «Форум – театр»: «Отказаться можно лишь один раз – первый», «Выбери жизнь!»; КВН: «Больно, мне больно…», «Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ жизни!».

-районные **акции и конкурсы** профилактической работы среди сельских клубных учреждений культуры «Здоровая молодёжь – богатство района!», «Здоровье в ваших руках!», «Ты молод! Подумай о будущем!», «Давайте жизнью дорожить!», «Жить здорово!», «Молодость! Здоровье! Сила!», «Время жить», «Я люблю тебя жизнь!» с последующим изданием сценарных материалов; **фестивали** молодежных субкультур «Энергия молодости» и другие.

Одним из направлений пропаганды здорового образа жизни является привлечение детей и подростков к участию в **спортивных кружках,** культурно-досуговых мероприятиях. Проведение Дней здоровья (*которые можно проводить ежемесячно),* спортландий, спортивно-игровых и спортивно-конкурсных программ, в которых принимают участие не только дети, но и их родители, будут не только способствовать укреплению здоровья, но также будет являться одним из факторов, способствующим сплочению семьи («Быть здоровым – это здорово!», «Здоровый я, здоровая страна!», «Мы за здоровье, мы за силу духа!», «Физкультуру не любить, под собою сук рубить», «Самая спортивная семья», «Папа, мама, я – здоровая семья!», «Спорт – это жизнь, это радость, это здоровье!», «В некотором царстве – спортивном государстве», «Спортивный калейдоскоп»).

Важное значение в пропаганде здорового образа жизни имеют встречи с медицинскими работниками, во время которых дети получают необходимую информацию по интересующим их вопросам. Рекомендуем такие встречи проводить 1 раз в квартал (*по каждому направлению)*: «За законное здоровье», «О вредных привычках и сомнительном удовольствии», «Вредные привычки и их влияние на здоровье», «Чтобы жизнь не прошла мимо».

Стратегия профилактики вредных привычек в учреждениях культуры предусматривает сегодня **активность проведения** профилактических мероприятий ( *1 раза в месяц),* направленных на формирование личностных резервов, обеспечивающих развитие у подростков и молодежи социальной активности, жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, формирование сознательного отношения к своему здоровью, структуирование свободного времени, занятости во второй половине дня через участие в клубных формированиях и культурно-досуговых мероприятиях.

При планировании мероприятий по здоровому образу жизни культработник должен учитывать возрастной состав аудитории, для которой будет проведено мероприятие:

 **младший школьный возраст** – игровые и познавательные программы с элементами театрализации: «По дороге к доброму здоровью», «Витаминная страна», «В гостях у здоровья», «Наш друг – Здоровье!», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

**средний школьный возраст –** театрализованные представления, тематические программы и интерактивные игры «Наше здоровье в наших руках!», «Алкоголизм, курение, наркотики – как остановить это безумие?», «Правильное питание – залог здоровья», «Древо жизни», «Время быть здоровым», «Я выбираю жизнь!».

**старший школьный возраст –** ток-шоу «Мой выбор – активная жизнь!», «Помоги себе выжить», «Сделай свой выбор!»; тренинги, открытый микрофон, театр-форум «Твой выбор – твоя ответственность», «Живи вне зависимости или умей сказать НЕТ!», конкурсные программы «Хочешь быть здоровым – будь им!», квест-игры «Здоровый образ жизни – это здорово!», «Наш выбор – здоровье!», «Я выбираю жизнь!» и другие; создание любительских объединений и клубов по интересам «Познай себя сам», «Перекресток жизни», «На перекрестке», «Твой выбор!».

Повышение информированности о проблемах алкоголизма, наркомании, СПИДа должно осуществляться через **издание** информационных листовок, брошюр, буклетов, флаеров и отражаться на информационных стендах.

Необхоимо осуществление **контроля** своевременного обновления стендовых материалов, **мониторинга** проведения мероприятий по здоровому образу жизни (*в особенности интерактивных форм)* 1 раз в квартал.

В основу всех профилактических мероприятий, направленных на устранение вредных привычек, должен быть положен комплексный подход, объединяющий возможности и ресурсы всех структур, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья

(активизация взаимодействия с общественными объединениями и движениями (РОО «Белая Русь», ОО «БРСМ», РОО «Матери против наркотиков»), религиозными организациями традиционных конфессий.

Пропаганда здорового образа жизни  является  эффективной в том случае, если  она ведется постоянно. Она должна носить профилактический и просветительский характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни, заинтересовать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение  поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного!