**Здоровье сгубишь – новое не купишь**

(пропаганда здорового образа жизни, выступление агитбригады)

**О вреде курения (Часть 1)**

***Музыка - песня гр. «Отпетые Мошенники» - «Бросай курить».***

**Вед. 1:** Здравствуйте!

**Вед. 2:** Здравствуйте!

**Вед. 1:** При встрече люди обычно говорят «здравствуй», желая здоровья друг другу.

# **Вед.2:** А знаете ли Вы, от чего зависит здоровье человека?

**Вед. 1:** По данным отечественных и зарубежных ученых, на наше здоровье влияют – состояние окружающей среды, наследственность, уровень здравоохранения…

**Вед. 2:** Но в большей степени наше здоровье зависит от нас самих.

**Вед. 1:**…от того образа жизни, который мы ведем, от наших привычек.

*стихотворение «Привычка»*

**Чтец:** Привычка – это тоже ведь зараза,

Привычка – тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она, как рана, у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Она попросит, а потом заставит,

Приказы, отдавая по часам.

**Вед.2:** Одна из наиболее распространенных вредных привычек – это табакокурение.

**Вед.1:**Эта привычка получила широкое распространение еще в 16 веке. Первоначально табак жевали, нюхали, а потом стали использовать для курения.

**Вед.2:** В настоящее время курение стало глобальным бедствием. Как говорит статистика – каждые 13 минут, от последствий курения, в мире умирает один человек!!!

**Вед. 1:**Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут!!!

**Вед. 2:** Ежегодно от болезней, вызванных курением, в мире умирает свыше 700 тыс. человек!

**Вед.1:** Почему люди начинают курить? Если курильщика спросить: «Как ты начал курить? Зачем?», - он ответит: «По глупости».

**Вед.2:**Все начинается с одной затяжки,

А дальше стал ее рабом.

Спасенье видишь в ней

От жизни тяжкой,

Но жжешь себя ты пепельным огнем.

**Вед. 1:** Исследования показывают, что большинство начинающих курить не знает, в чем состоит вред курения.

## Стихотворение «Ужастик для курящего»

**Чтец:** Курят папы, курят мамы,

Курит дядя и сосед.

Курит в фильме супердама,

От курящих спасу нет!

Задымили, начадили,

Все здоровье посадили.

В легких – сажевый налет

Не пускает кислород.

Зубы желтые, гнилые

Или просто никакие,

Изо рта разок пахнет,

Кто угодно упадет.

Все сосуды затвердели,

Нервы очень постарели.

Если куришь – в 40 лет

Ждет тебя сто тысяч бед!

Скоро ты ходить не сможешь

И тебе уж не поможешь!

Что еще тут говорить –

Поскорей бросай курить!

**Вед. 1:**Курить или не курить? Бросать или не бросать эту привычку?

Эти вопросы терзают многих взрослых людей. А вы не лишены сомнений на этот счет?

**Вед. 2:**О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал Владимир Владимирович Маяковский в стихотворении «Я счастлив».

# *Стихотворение В.В.Маяковского «Я счастлив»*

**О вреде алкоголя… (Часть 2)**

***Музыка – «Мечта», гр. «Дюна»***

*Инсценировка М. Зощенко «Трезвые мысли».* М.М. Зощенко

**Действующие лица:**

Трезвенник

Пьяница

Под музыку, шатаясь, выходит пьяница, садиться, достает бутылку пива/водки, пьет из горла, не обращает внимания на происходящее. Музыка постепенно заглушается. На сцене появляется трезвенник.

Трезвенник: Я не говорю, что пьяных у нас много. Пьяных не так чтобы много. За весь месяц май я всего одного в лежку пьяненького встретил. А лежал он поперек дороги и чуть я на него, на черта, в потемках не наступил. Гляжу – лежит выпивший человек, ревет и шапкой морду утирает.

Трезвенник *(обращаясь к пьянице)*: Вставай, дядя! Ишь разлегся на двуспальной! (пытается его приподнять – тот не хочет, ревет)

Трезвенник: Чего ревешь-то, дура-голова?

Пьяница *(сквозь слезы, лежа на полу):* Да так, обидно очень…

Трезвенник: Чего обидно?

Пьяница: Да так… Люди - такая сволота.

Трезвенник: Чем же сволота?

Пьяница: Да так, мимо шагают… Прут без разбору… Не могут тоже человеку в личность посмотреть: какой это человек лежит – выпивший, или, может, несчастный случай…

Трезвенник: Да ты же - выпивший…

Пьяница: Ну да, конечно, выпивший. А мог бы я и не выпивший упасть. Мало ли… Нога, скажем, у меня, у невыпившего, неаккуратно подвернулась… Или может меня грабители раздели… А тут, значит, так и шагай через меня, через невыпившего, так и при, так и шляйся по своим делам…

Трезвенник: Фу ты! Да ты же выпивши!

Пьяница: Да, конечно, не трезвый. Теперича-то еще маленько протрезвел. Два часа нарочно лежу… И чтобы за два часа ни один пес не подошел – это же помереть можно от оскорбленья. Так, значит, тут и околевай невыпивший под прохожими ногами? *(возмущенно)* Это выходит – сердца у людей теперича нету. Бывало раньше, упадешь – наставятся вокруг. Одеколон в нос суют. Растирают. Покуда, конечно, не увидят, в чем суть. Ну, увидят – отвернутся. А теперича что?

*Трезвенник поднимает пьяного на ноги, подталкивает его легонько вперед. Тот делает несколько шагов и снова садится на пол.*

Пьяница: Нету! Не могу идтить! Обидно очень. *(начинает всхлипывать)* Слезы глаза застилают. Люди – какие малосердечные!..

*Трезвый вновь помогает пьяному встать на ноги, обнимаясь оба под музыку уходят со сцены.*

***На сцену выходят ведущие***

**Вед.1:** Да… не зря говорят, что алкоголь один из наиболее опасных ядов современности.

**Вед.2:** Еще наши предки через пословицы пытались предупредить людей о пагубных последствиях алкоголя:

**Вед.1:** Хватил винца – не стало молодца!

**Вед.2:** Чем больше пьешь за здоровье, тем скорее выпьешь за упокой!

**Вед.1:** Кто чарку допивает, тот век не доживает!

**Вед.2:** Тот себе вредит, кто в рюмку глядит!

**Вед. 1:** Чтобы развеять ваши сомнения о вреде алкоголя, сегодня мы пригласили в гости профессора, занимающегося проблемами алкоголизма.

**Вед.2:** Уважаемая Людмила Прокофьевна, есть ли хоть доля истины в пословицах русского народа?

**Профессор:** Несомненно. Под влиянием алкоголя в организме человека возникают глубокие изменения, которые долгое время ничем себя не проявляют и вы чувствуете себя взрослыми и крутыми. А алкоголь между тем вершит свою страшную работу в печени, желудке, сердце.

**Вед.1:** А как же мозг?

**Профессор:** А в мозгу происходит самое страшное. Как у вас здесь сказано, и сказано верно, - употребление 100гр водки приводит к уничтожению около 7тысяч клеток головного мозга.

**Вед.2:** И что же происходит дальше?

**Профессор:** Вместо погибшей клетки ее функции берет на себя уцелевшая. Однако, это не может продолжаться долго. Однажды наступает такой момент, когда погибших клеток становится больше, чем уцелевших. В этой ситуации головной мозг не может выполнять предназначенные ему функции - у пьющего человека проявляются признаки деградации: снижается память, портится характер, развиваются психические заболевания.

**Вед.1:** Профессор, а как влияет алкоголь на организм ребенка?

**Профессор:** А Вы как думаете?! Приведу пример… если в пробирку с одноклеточными животными – амебой – налить одну каплю водки, то видно, как амеба сморщивается, движения ее замедляются, вскоре она погибает.

**Вед.2:** Неужели?!

**Профессор:** Да, это так. Или, например, если котятам в молоко добавить немного спирта – то котята станут вялыми и сонливыми, они перестают играть, у них появляются судороги, покраснения глаз, возникают проблемы с дыханием. *(пауза)* вот так же губительно алкоголь действует и на организм ребенка. Если дети потребляют спиртное, у них замедляется рост, возникают болезни, они плохо развиваются. У них слабеет память, ухудшается мышление - таким детям трудно учиться.

**Вед.1:** Да… Зная, какие последствия ждут пьющего человека, как вообще можно решиться на «выпивку»??!

**Вед.2:**

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит пей и пей до дна!

Пей одну и пей другую,

И седьмую, и восьмую,-

Просят, давят, жмут «друзья»!

Ну а если не могу я,

Ну а если мне нельзя?

Ну а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?

Хоть давись, но должен пить!!!

**Профессор:** К большому сожалению, в нашем обществе (а особенно среди подростков) сложился стереотип – когда отказ от употребления спиртного рассматривается чуть ли не как ущербность, как недостаток, а умение пить возводят в добродетель.

**Вед.1:** Мы не верим, что алкоголь может принести нам вред.

**Профессор:** Тем не менее, исследования показывают, что подростки, знакомящиеся с алкоголем до 15-летнего возраста, подвержены большему риску столкнуться с проблемами алкоголизма и наркомании.

**О вреде наркотиков… (часть 3)**

Выбегают разносчики газет: «Новости, читайте новости!!.», «Покупайте свежие газеты…»

**Продавец 1:** Россия находится в наркотическом плену!!!

**Продавец 2:** Героин – из Азии!!! Кокаин – из Латинской Америки!!! Из Европы и стран Балтии – синтетические наркотики!!!

**Продавец 1:** И все это можно купить у нас – в России!!!

**Продавец 2:** 70 % подростков в России хотя бы раз пробовали наркотики!!!

«Новости, читайте новости!!.», «Покупайте свежие газеты…» - продавцы убегают.

**Вед.2:** Да. В последние годы в России употребление наркотических веществ стало настоящим бедствием.

**Вед.1:**На каждые 100тысяч подростков приходится 168 ребят злоупотребляющих наркотиками, и 164 токсикомана.

***Музыка – «Слуги времени»***

**Чтец :** Вот он тащится, чуть не умирая,

Через минуту ж –

Где достал, Бог весть!-

О радостях искусственного рая

Мир может

На лице его прочесть!..

А сколько их сейчас бредет по свету,

Чья участь то сладка, а то тяжка!..

От этого простого порошка…

**Вед.1:** Есть немало веществ, способных оказать на психику человека наркотическое действие.

**Вед.2:** В течение нескольких минут после приема наркотического вещества наблюдается возбуждение с наиболее приятными для наркомана ощущениями и переживаниями: расслабленность, могущество и вседозволенность, прилив энергии, уверенность и безмятежность.

**Вед.1:** Возникает особое состояние эйфории, так называемый «кайф».

**Вед.2:** Многие их тех, кто стремится скорее попробовать все в жизни, наивно полагают, что «попытка – не пытка». Попробую – ну и что… а итог всегда один и тот же: ряды наркоманов пополняют новые поклонники «дури». И исключений нет.

**Вед.1:** К примеру, уже при повторном приеме героина развивается навязчивое влечение человека к наркотику, психическая зависимость от него. Человек постоянно думает о наркотике и вызываемом им эффекте.

**Вед.2:** Быстро возникающее привыкание - это одно из удивительных и трагических особенностей применения наркотиков.

**Вед.2:** Однако, очень скоро наркоман начинает употреблять наркотики уже не для удовольствия, а от страха перед неизбежной «ломкой».

**Вед.1:** Во время «ломки» у человека болит все внутри - кости и суставы как бы разламываются, растекаются, разрываются. Состояние исключительно тяжелое.

***Музыка – В. Цой, «Мама, мы все сошли с ума…»(проигрыш)***

*Звучит стихотворение В. Высоцкого «…меня опять ударило в озноб.»*

**Чтец:** Меня опять ударило в озноб,

Грохочет сердце, словно в

бочке камень,-

Во мне живет мохнатый

злобный жлоб

С мозолистыми цепкими

руками.

Но я собрал еще остаток

сил,-

Теперь его не вывезет

кривая:

Я в глотку, в вены яд себе

вгоняю -

Пусть жрет, пусть сдохнет,-

я перехитрил!

**Вед.2:** Проклятье «ломки» преследует неотступно, и чтобы там не говорили сами наркоманы, немало грязных дел совершается ради того чтобы уйти от беспощадного преследования.

**Вед.1:**Около 70% девушек-наркоманок занимаются проституцией.

**Вед.2:** Для наркомана ничего не стоит убить человека, поскольку человеческая жизнь теряет для них всяческую ценность.

**Вед.1:** Им все равно кого убивать: если есть препятствие на пути к наркотику, значит, его нужно устранить. Любое препятствие – любой ценой, вот и вся логика.

**Вед.2:** В прошлом году, один двадцатилетний парень убил своего отца за то, что тот пытался вылечить его от наркомании. Он бил отца металлическим прутом, повторяя при этом: «Я тебя люблю, но мне очень тяжело». И этот молодой человек не исключение, а лишь один из сотен тысяч таких же как он.

**Вед.1:** Наркомания не насморк и сама по себе не проходит. На поздней стадии заболевания у наркомана окончательно разрушается организм и деградирует личность.

**Вед.2:** Внешность наркомана являет собой отталкивающую картину распада: морщинистое лицо землистого цвета, выпадающие волосы и зубы, шелушащаяся кожа, тусклый взгляд, крайнее истощение тела.

**Вед.1:** Происходят глубокие изменения в интеллектуальной сфере: появляются провалы в памяти, нарастают признаки слабоумия, вплоть до развития маразма. Ярким примером может стать основатель группы Pink Floyd – Сид Баррет – который последние 25 лет в основном пребывает в больнице для душевнобольных.

**Вед.2:** Печально, но факт – множество знаменитых людей стали жертвами пагубной страсти.

***Музыка -*** *«Реквием» Моцарта*

*Звучит стихотворение «…Останови планета бег»*

**Чтец:** Останови, планета, бег,

Набат услышав поминальный.

Умер человек еще один

Изгой. Опальный.

Останови и дай услышать

Звенящей боли тишину.

Подумать дай, как жить –

Нет – выжить! Минуту дай. Всего одну

Для крика, а не для молчанья,

Что до галактик долетит,

Излить все боли и отчаянье

Земных изгоев, их обид,

Их страхов, злобы, унижений,

Их ощущения вины,

Их постепенных превращений

В калек, вернувшихся с войны…

С войны с самим собой и миром

Где лишь прямой наводкой бьют

По тем, кто был толпы кумиром,

Кто знал любовь, комфорт, уют.

***Музыка –– удар колокола после слов каждого ведущего***

**Вед.1:** Курт Кобейн – идол «поколения без будующего», которого фаны «Nirvana» превозносили до небес, впрыскивал героин в ногу и в состоянии наркотического безумия выстрелил себе в голову. *(колокол)*

**Вед.2:** Элвис Пресли, король рок-н-рола, в конце своей жизни, не выходивший из состояния депрессии, заглатывал в месяц более тысячи таблеток и умер в одиночестве на полу своей ванной комнаты от остановки сердца. *(колокол)*

**Вед.1:**Исполнительница блюза Дженис Джоплин – кумир эры хиппи – была найдена мертвой на полу гостиничного номера. Причина смерти – передозировка героина. Ей было 27 лет.

**Вед.2:** Джимми Хендрикс – для многих и поныне самый гениальный гитарист всех времен – умер от передозировки наркотика в 28лет. *(колокол)*

**Вед. 1:**Первый гитарист группы «Rolling Stones» - Брайн Джонс утонул в состоянии наркотического опьянения. *(колокол)*

**Вед.2:** Мерелин Монро – актриса – умерла от передозировки наркотиков. Эдит Пиаф – великая певица – трижды лечилась от наркотиков, в результате умерла от печеночной комы. *(колокол)*

**Вед. 1:** Джим Моррисон (гр.«Doors»), Сид Вишес (гитарист гр. «Sex Pistols»), Джон Бонели (барабанщик гр. «Led Zeppelin»), Бон Скотт (гр. «AC/DC»). *(колокол)*

**Вед.2:** Анатолий Крупнов (солист гр. «Черный обелиск»), Игорь Чумычкин (гитарист гр. «Алиса»), Владимир Высоцкий, Александр Башлачев и многие другие. *(колокол, несколько ударов)*

**Вед.1:** Когда-то они считали, что наркотики это просто игра – удел талантливых людей – это престижно и круто… Они считали, что без дополнительного стимула, без «кайфа», их творчество невозможно…

**Вед.2:**И никто из них не заметил той грани, которая отделяет игру от реальности. И реальность эта страшна и безысходна. Они были молоды и талантливы… они просто были…

**Музыка – колокольный звон**

**Вед.1:** Наркомания – проказа души. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и скудеет, а больной не осознает этого…

**Вед.2:** Жизнь похожая на ад, и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики! Подумайте! Стоит ли за несколько минут сомнительного счастья отдавать свою жизнь?

***Музыка –*** *В.В.Высоцкий*

*Звучит стихотворение В.С. Высоцкого «Не писать мне повестей, романов…»*

**Чтец:** Не писать мне повестей, романов,

Не читать фантастику в углу, -

Я лежу в палате наркоманов,

Чувствую – сам сяду на иглу.

В душу мне сомнения запали,

Голову вопросы мне сверлят, -

Я лежу в палате, где глотали,

Нюхали, кололи все подряд.

Кто-то там проколол свою душу,

Кто-то просто остался один…

Эй вы, парни бросайте «морфушу»-

Перейдите на апоморфин.

Кто-то даже нюхнул кокаина, -

Говорят, что – мгновенный приход,

Кто-то съел килограмм кодеина –

И пустил себя за день в расход…

Кто-то там проколол свою совесть.

Кто-то в сердце вкурил анашу …

Эх вы, парни про вас нужно повесть,

Жалко повестей я не пишу.

**Вед.1:** Каждый наркоман – как бомба **замедленного** действия: он таит в себе смерть. Но беда еще и в том, что каждый из них втягивает в это занятие еще 10-15 человек.

**Вед.2:** Наркомания опасна сама по себе, но ее опасность усугубляется еще и тем, что все ею страдающие к тому же еще и потенциальные больные гепатитом и СПИДом. Цепочка «героин – шприц - СПИД» действует безотказно и неотвратимо.

*Гаснет свет. Все участники выступления под музыку и голос за кадром появляются попарно на сцене с зажженными свечами, выстраиваются «М-образно». После слов «Ты протестуешь…», начинают гасить по одной свече, также попарно, последнюю свечу гасит ведущий/чтец, стоящий в центре*

***Музыка –*** *Моцарт «Реквием, Лакримоза»»*

***Голос за кадром:***Смерть дышит в затылок. Ты еще не чувствуешь ее зловещее дыхание? А может никогда и не думал об этом? Действительно, зачем? Ведь ты молод и полон сил, уверен, что в жизни нужно попробовать все…

Но однажды все переворачивается в твоей жизни. Ты узнаешь, что шприц, которым кололся вместе с приятелем, был заполнен смертью с емким названием ВИЧ. Затем - подозрительные взгляды медсестер, берущих твою кровь на анализ, и справка, маленькая серая бумажка, как приговор: «Антитела к ВИЧ обнаружены».

А ты ведь еще молод и полон сил, ты был уверен, что проживешь долго и мир еще услышит о тебе. Ты был уверен…

Ты протестуешь: это не могло произойти со мной, это несправедливо. Но воображение уже рисует, как отворачиваются друзья, как уходят любимые, как вирус съедает тебя изнутри…

И вот уже смерть дышит в затылок. Теперь ты чувствуешь ее зловещее дыхание.

Кто-то поставил большой крест на твоей жизни…

*Включается свет*

**Чтец:** Ну что ж, мой друг, решенье за тобой –

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты, на правильном пути.

Но если все-таки успел свернуть,

Здоровье потрудись себе вернуть!

**Музыка** – В. Цой «Мама, мы все тяжело больны…»