



# ПОДДЕРЖИВАЯ БОДРОСТЬ ДУХА

Минзиля ХАКИМОВА

В рамках пропаганды здорового образа жизни 13 ноября в библиотеке № 8 Дружбы народов прошла встреча с психологом подросткового наркологического диспансера «Южный» Марией Шуршиной по злободневной теме: «Наркомания — трагедия века». Мария Константиновна подробно рассказала школьникам, как вести себя при встрече с человеком девиантного поведения, как не попасть в его сети, как распознать наркомана, как противостоять алкоголизму, табакокурению, наркомании. Учащиеся получили ответы и на другие вопросы, которые их волновали. Преподаватель школы № 41 Ольга Фролова поблагодарила библиотеку за интересную встречу, подчеркнув при этом, что подобные мероприятия дают подростку возможность проанализировать действия окружающих и, если нужно, самому прийти на помощь, противостоять иллюзиям, которые ничего хорошего не сулят, а только вовлекают в ядовитый омут.

Хочется надеяться, что эта встреча была организована не зря и сведения, полученные из уст психолога, когда-нибудь да пригодятся. Ведь попробовав один раз наркотическое вещество, человек действительно привыкает к нему и превращается в его раба. И не каждый находит в себе силы избавиться от этого недуга.

Сегодня библиотеки играют немаловажную роль в освещении здорового образа жизни. Особенно в наше время, когда есть угроза проникновения заразы в жизнь подрастающего поколения. Поэтому библиотека Дружбы народов каж-

дый год проводит ряд мероприятий по профилактике наркомании и алкоголизма. Так, в октябре текущего года в читальном зале

библиотеки были оформлены две книжные выставки: «Наркомания — трагедия века» и «Курение — фактор риска». А в ноябре был проведен вечер вопросов и ответов о вреде наркомании «У края пропасти». В рамках общегородской акции «Наш город — территория безопасности» был оформлен тематический просмотр литературы «Ребенок и общество», на котором подростки и их родители могли ознакомиться с материалами, содержащими советы педагогов, психологов, юристов.

На свете есть немало занятий для поддержания бодрости духа — например, спорт, чтение книг, посещение музеев, театров и кино. Кто-то занимается коллекционированием, кто-то придумывает себе хобби и всё свободное время отдает любимому делу. Скучать и предаваться унынию такому человеку просто некогда — он живет полноценной, здоровой жизнью. Нужно, чтобы наши дети, подростки стремились именно к этому и не поддавались на уговоры людей, предлагающих наркотики или алкоголь, которые приводят к неминуемой гибели, если вовремя не остановиться.