

МКУК «ЦБ Ивнянского района»
Методический отдел

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ



ХХІ века

Методические рекомендации
по здоровому образу жизни

5: 60: 75

3-46

Составитель, компьютерный набор: методист В.И. Стародубцева

Здоровое поколение XXI века: Методические рекомендации/ Сост.
В. И. Стародубцева – Ивня: ЦБ, 2016. – 20с.

**«Человек должен знать, как помочь себе
в болезни, имея в виду, что здоровье
есть его величайшее богатство»**

Гиппократ

**«Единственная красота,
которую я знал – это здоровье»**

Генрих Гейне

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья называют *здоровым образом жизни –ЗОЖ*

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но в нашей современной жизни это не всегда удается. Каждый день нас сопровождают вредные привычки, вредные расстройства, неправильное питание. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют много побочных эффектов. Круг замыкается и разорвать его можно только сделав шаг в сторону здорового образа жизни.

Здоровье – не подарок, врученный при рождении раз и навсегда. Его можно укрепить, а можно разрушить. Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом.

Участие библиотеки в решение этой задачи – подтверждение её просветительской и педагогической функции. Работа ведется в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями. Наиболее приемлемые формы работы – беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышления, выпуски издательской продукции: памятки, тематические рекомендательные списки литературы и др.

Организация полноценного досуга - одно из направлений деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни. Вовлечение подростков и молодёжь в клубы и кружки по интересам оберегает их от попадания в группы социального риска. Клубы по интересам дают возможность реализовать потребность каждого человека в общении и развитии. Несут радость познания, удовольствия общения, расширения кругозора.

Эффективной формой работы с подростковой и молодёжной аудиторией стали **ток-шоу**. С участием учащихся школы, педагогами, молодёжью села возможно проведение ток-шоу на темы:

- «Молодое поколение выбирает здоровье»,
- «Умей сказать: «НЕТ»,
- «Счастье - быть здоровым»,
- «Вычисли формулу здоровья»

Также популярны в информационно-профилактической работе диалоговые формы мероприятий. Например, час компетентного мнения, беседа-диалог, беседа-диспут, спор-беседа, обзор-размышление, час-размышление:

- «Уж сколько их упало в эту бездну» (о знаменитых людях, которые погибли из-за пагубного пристрастия к алкоголю, наркотикам),
- «Диагноз горя - наркотики»,
- «Барьер наркозависимости: страх и надежда»,
- «Пивной алкоголизм - ворота к пьянству»,
- «Доза маленькая - беда большая»,
- «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья».

К Международному Дню борьбы с наркоманией, который отмечается 26 июня, к Дню без табака (31 мая) в библиотеке следует оформить книжные выставки, провести тематические обзоры литературы, уроки-обсуждения, устные журналы, выставки-предупреждения и так далее по темам:

- «Тем, кто хочет быть здоровым»,
- «Есть выбор: жизнь без табака» (...без наркотиков),
- «Губительная сигарета»,
- «Если курит человек, то коротким будет век»,
- «Молодое поколение на игле - будущее страны во мгле»,
- «Спасибо - НЕТ!»,
- «Дым, уносящий здоровье»,
- «Коварство голубого змия» (табачный дым),
- «Курить или жить».

Пропаганда здорового образа жизни является эффективной в том случае, если она ведется постоянно. В очень интересной и увлекательной форме можно организовать **тренинги** по

формированию навыков здорового образа жизни. Тренинги способствуют выработке умения отстаивать свою жизненную позицию, учит преодолевать трудности. Среди них:

- «Вверх по лестнице, ведущей вниз»
- «Поверь в себя – найди свой путь»
- «Во имя жизни»
- «Мое здоровье – основа моей жизни»
- «Будь в курсе. Правила уверенного отказа»

По формированию здорового образа жизни можно использовать наглядную форму работы – **книжные выставки**:

- «Быть здоровым? ЛЕГКО!»
- «На краю пропасти»
- «Остановись и подумай!»
- «Вредным привычкам – бой!»
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Жизнь стоит того, чтобы жить!»
- «Выбери жизнь»
- «Здоровье – это здорово!»

Помимо книг и периодических изданий можно представить тесты про здоровый образ жизни и его профилактика, энциклопедии, рекламную продукцию (буклеты, листовки) направленные на пропаганду здорового образа жизни. Среди них:

- «Горькие плоды сладкой жизни»
- «Как не стать жертвой наркомании»
- «Скажи жизни «Да»!
- «Страна здоровья, силы, красоты»
- «Право на жизнь»
- «Знать, чтобы жить»

Также наиболее активно можно организовать **беседы, игры** занимательного характера

- «Беда по имени наркотик»
- «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»
- «100 советов на здоровье»
- «Игра – здоровью верная сестра»
- «Когда человек себе враг»

В целях профилактики асоциальных явлений провести различные **акции**:

- Село без наркотиков
- «День без дыма»
- «Молодежь - за здоровый образ жизни»

Реализовать **программы**:

- «Азбука здоровья»,
- «Слагаемые здоровья»,
- «Наше здоровье-в наших руках»,
- «Здоровая молодежь – здоровая Россия».

Также можно организовать **выставки плакатов**:

- «Горькие плоды сладкой жизни»
- «Экология и мы»,
- «Я за ЗОЖ!»,
- «ЗОЖ — это лучший выбор для вас!»

И встречи с ведущими специалистами по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодежи.

В этом плане следует провести

обзоры и беседы:

- «Здоровье — знак благополучия»,
- «Курение и алкоголизм — это беда»;
- «Экология и здоровье»,
- «Жизнь у вас одна!»

уроки нравственности:

- «Благоразумие и глупость»,
- «Наркотик губит талант»
- «Посеешь привычку — пожнёшь характер»,
- «Что спасёт нас?»;

тематические вечера:

- «Быть здоровым — это модно»,
- «ЗОЖ — лучше, чем сигареты»,
- «Чтобы не очутиться в кошмаре»,
- «Всё в наших руках»,

Библиотека принимает участие в формировании у подростков чувства ответственности за своё будущее. Побудить их к размышлению можно через **Дни информации**, например, такие как:

- «Что читать, чтобы не попасть в дурное общество»
- «День без дыма»
- «Ступени здоровья»
- Высокий результат по пропаганде здорового образа жизни можно получить через проведение **конференций**:
- «Стратегия формирования здорового образа жизни молодого поколения»
- «Формула будущего: «Молодежь + здоровье»

В рамках конференций можно организовать **мастер – классы, круглые столы, творческие проекты**:

- «Молодежь против наркотиков»
- «Жизнь без вредных привычек»
- «Знать, чтобы не ошибиться»
- «Жизнь прекрасна, не губите её»

На **чаше полезной информации** «Чай душистый , ароматный и на вкус всегда приятный» познакомить участников с историей чая, его целебными свойствами, народными традициями чаепития, целебными свойствами.

Пропаганда здорового образа жизни проводится в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов можно организовать «Веселые переменки», «Веселые старты», экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

Для учащихся старших классов провести **спортивные праздники, игры**:

- «Путешествие на поезде здоровья»
- «Зимние забавы»,
- «Ура, каникулы!»
- «Мама, папа, я — здоровая семья»
- «Рыцарский турнир».

В библиотеке можно организовать «уголки здоровья»:

- «Советы доктора Градусника»,
- «Неболейки».

Работа в уголках поможет ребенку познать себя, избавиться от комплексов, научит анализировать свое самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, поможет освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В «уголках здоровья» следует поместить материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе, должна носить профилактический 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. Это – чтение, занятие спортом, увлечение музыкой и т. д.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

«Молодёжь XXI века и вредные привычки».

Социологический опрос

1-й вопрос: «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-й вопрос: «Какие привычки ты считаешь вредными?» _____

3 -й вопрос: «Что побуждает молодого человека приобретать вредные привычки?

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

4-й вопрос: «Сколько вредных компонентов содержится в табачном дыму?» _____

5-й вопрос: «Что означает выражение «пассивное курение»? _____

6-й вопрос: «Ваше отношение к табакокурению?»

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

7-й вопрос: «Что такое алкоголизм?» -

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

8-й вопрос: «Твоё отношение к алкоголю»

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

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

10-й вопрос: «Сколько раз нужно употребить наркотик,
чтобы попасть в зависимость от него?» _____

11-й вопрос: «Готовы ли ты помочь другу, попавшему в
наркозависимость сам или обратишься за помощью к взрослым?»

12-й вопрос: «Нужно ли бороться с вредными привычками или с
ними можно смириться?» _____

13-й вопрос: Расшифруйте понятие «Здоровый образ жизни» _____

14 вопрос: «Насколько успех в жизни человека зависит от его
образа жизни?»

- Во многом»
- Полностью
- Не зависит

На 15-й вопрос: «Считают ли они свой образ жизни здоровым?»

- Да,
- Нет,
- Не совсем.

16-й вопрос: «Расположить разные жизненные ценности в
соответствии со степенью важности для себя».

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

С физкультурой дружить – сильным и здоровым быть (урока здоровья)

Главные действующие лица:

Библиотекарь;

Ангина – девочка с завязанным горлом, на ногах – валенки, на плечах – шубейка, говорит хриплым голосом;

Грипп – мальчик с красным носом, волосы взлохмачены, часто чихает и кашляет, одет небрежно;

Физкультура – девочка в спортивном костюме, жизнерадостна, бодрa, весела;

Миша – в начале – это очень слабенький больной мальчик, а к концу постановки он – бодрый и здоровый ребёнок;

Доктор Градусник – мальчик в костюме врача, под мышкой большой градусник, сделанный из картона.

Оборудование: ширма, игрушки для декорации, кровать для Миши, которую можно сделать из стульев.

Ход мероприятия:

(Действие начинается в читальном зале библиотеки, где ребят встречает библиотекарь; в зале оформлена книжная выставка. За ширмой приготовлена комната Миши: всюду разбросаны игрушки, Миша лежит под одеялом, чихает и стонет).

Библиотекарь: Здравствуйте ребята! «Здравствуйте», – какое хорошее и доброе слово. «Здравствуйте», – говорим мы друг другу, желая здоровья. А что вы знаете о своём здоровье?

Сегодня у нас в гостях знаменитый Доктор Градусник. Приветствуем гостя.

Здравствуйте, уважаемый доктор! Что вы нам сегодня расскажите? Как сохранить здоровье на долгие-долгие годы?

Доктор Градусник: Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но, как мы часто растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Болезни ... Мы их не зовём, они приходят сами, подкарауливая, прежде всего тех, кто не осторожен или небрежен в обращении с собственным здоровьем.

(Раздаётся звонок телефона; доктор берёт трубку, разговаривает, а потом обращается к детям).

- Извините меня, пожалуйста! Заболел один мальчик, и я сейчас же еду к нему. *(Доктор выбегает из зала)*

(Действие перемещается в комнату мальчика Миши; повсюду разбросаны игрушки, книжки, не убрана кровать; в комнате появляется грипп).

Грипп: *(оглядывается)*. Кхе-кхе, апчхи! Кажется, наконец-то, попали туда, куда нужно! *(шепчет в сторону)* Ангина! Ну, где же ты? *(появляется Ангина)*.

Ангина: Ты думаешь, дядюшка Грипп, нас отсюда не прогонят?

Грипп: Судя по первому впечатлению, обстановка здесь для нас подходящая. Смотри, форточка закрыта, значит, свежий воздух (наш с тобой враг), сюда не проберётся. Потом, видишь, нет ни одного мяча, ни шведской стенки, ни комнатного детского стадиона, ни турника, как в соседней квартире, где, куда не ступишь, везде спортивные принадлежности. А здесь хорошо! Пожалуй, мы с тобой здесь надолго задержимся. Лишь бы эта противная Физкультура не заявила.

Ангина: И почему Физкультура всё время нам мешает? Никак не даёт развернуться. Она, видите ли, всех детей решила от нас спасти! Как будто мы людоеды какие-нибудь. И настырная какая! В какой дом не придёшь, она уже там побывала! Помнишь квартиру № 8, дядюшка Грипп?

Грипп: *(возмущённо)*. Конечно, разве такое забудешь! Пятеро мальчишек, целая хоккейная команда, и все зарядку делают, прыгают, кувыркаются, боксом занимаются, водой холодной обливаются. Кошмар какой-то! Так руками и ногами махали, что мы с тобой еле ноги унесли *(прислушивается)*. Тихо, Ангина, кто-то идёт.

(появляется Миша)

Миша: Ой, кто вы?

Грипп: *(ласково)* Не бойся нас, малыш, мы – твои друзья. Меня зовут дядюшка Грипп, а эта симпатичная особа – тётушка Ангина. Мы пришли сюда, чтобы помочь тебе.

(тут внезапно появляется Физкультура)

Физкультура: Хотите помочь? Я не ослышалась?

Ангина: Да что же это такое делается, да когда же ты, противная, оставишь нас в покое? Только мы нашли себе подходящее местечко, а она тут как тут.

Физкультура: Сами вы противные. И не прикидывайтесь добренькими, знаю я, какой от вас вред детям.

Грипп: Опять лекцию будешь читать? Но, думаю, на этот раз у тебя ничего не выйдет. Мишу мы тебе не отдадим. Он наш. Посмотри повнимательнее – никаких физкультурных принадлежностей, всех этих твоих штучек, у него нет. Значит, делать тебе здесь нечего! Убирайся!

Физкультура: Мы ещё посмотрим, кто из нас уберётся. Миша маленький, он пока не знает, кто его друг и кто враг. Вот я ему сейчас и объясню.

Грипп: Почему же ты? Мы с Ангиной тоже умеем рассказывать.

Физкультура: Хорошо, тогда начинай ты первым.

Грипп: Скажи, Миша, ведь ты любишь смотреть телевизор допоздна, поздно просыпаться и нежиться в тёплой постельке?

Миша: Да, мне это нравится!

Ангина: Какой замечательный мальчик, не то что те сорванцы-физкультурники из 8-ой квартиры!

Грипп: Вот и хорошо. Подружишься с нами, будешь целыми днями в кровати под тёплым одеялом лежать и телевизор смотреть. Красота! Ну, конечно, покашляешь немного, почихаешь, горлышко будет болеть, но это же всё ерунда! Главное, будешь делать то, что тебе нравится.

Физкультура: В кровати лежать!? В то время, как все здоровые ребята на улице будут бегать, прыгать, в мяч играть, Миша, по-вашему, должен лекарства глотать и температуру измерять? Да кроме того, ему в школу скоро идти, кто же его больного туда примет?

Миша: Нет, я не хочу болеть, я хочу как те мальчики из 8-ой квартиры. Но как же стать таким, расскажи мне, пожалуйста, Физкультура!

Физкультура: Перво-наперво, вставай! Хватит лежать! Умывайся! И становись на зарядку. И вы, ребята, (*обращается в зал*) вставайте вместе с нами.

Физкультминутка:

На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись,

И вокруг себя вращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

(Физкультминутку повторяют ещё раз)

Физкультура: А ещё, Миша, тебе нужно обязательно закаляться. Закалки Грипп и Ангина боятся, как огня. Посмотри на них, видишь, как они притихли?

Миша: А что такое закалка?

Физкультура: Каждый день после утренней гимнастики нужно обливаться или обтираться водой, причём начать с тёплой, и постепенно день за днём, делать воду всё прохладней и прохладней. Вышел из-под душа – хорошенько разотрись сухим полотенцем. Начинать закаляться нужно летом. И когда наступит осень, никакая непогода и болезни тебе будут не страшны.

Грипп: Не слушай её, Мишенька. Обливаться холодной водой? Бр-р-р! Надо же до такого додуматься! Какой ужас! Ты уж сразу его в прорубь купаться пригласи.

Физкультура: Не ехидничай, Грипп! Давно известно, что те, кто зимой купается, тоже когда-то начинали с утреннего обливания и обтирания. *(Обращается к Мише).* Знаешь, Миша, давным-давно жил маленький мальчик, звали его Саша. И был он такой хилый и слабенький, что все его жалели. Но он не хотел болеть, а хотел вырасти сильным и здоровым, стать военным и защищать свою Родину. И начал Саша закаляться и тренироваться. И можешь себе представить, он победил все свои болезни и стал не просто военным, а знаменитым на всю Европу полководцем. Знаешь, о ком я говорю? *(Демонстрация портрета).*

Миша: Да это А. В. Суворов. Про него мне бабушка с дедушкой рассказывали.

Физкультура: Отважные путешественники, идущие на лыжах к северному полюсу, альпинисты, штурмующие снежные вершины – все они когда-то были маленькими и не очень закалёнными.

Я хочу подарить тебе книжку. Она называется «Себя преодолеть». В ней рассказывается о людях, которые смогли победить свои страшные недуги. Валентин Иванович Дикуль, выступая в цирке, однажды упал с 13-метровой высоты и повредил себе позвоночник, из-за чего полностью оказался без движения. Врачи сказали, что он навсегда останется инвалидом. Но Валентин отказался слушать врачей и стал упорно заниматься. И, представляете, через 5 лет, 1 месяц и 7 дней он встал на

ноги. Но занятия спортом он не бросил и вскоре вновь вернулся в цирк и стал настоящим силачом. Он запросто поднимал тяжеленные штанги.

А про всех остальных героев этой книги ты, Миша, считаешь сам.

Миша: А что ещё мне нужно делать, чтобы не болеть?

Физкультура: Побольше гулять, зимой кататься на лыжах, на коньках, летом – купаться, загорать, ходить босиком.

Ангина: Не слушай её, Мишенька. Как это можно ходить босиком? Ножки у тебя нежные, сразу все будут в занозах. Ах, ты, птенчик мой бедненький, дай тебя поцелую. *(Направляется к Мише).*

Физкультура: Не подходи к нему! Вон с Гриппом целуйся, нечего тут детей микробами заражать *(обращается к Мише)*. А ещё, Миша, очень полезно принимать воздушные ванны.

Грипп: Ну, насмешила! Воздушные ванны? Не слушай её, Миша, всё это враки. Разве можно воздух в ванну собрать?

Ангина: Да нет. Это она хочет, чтобы ты разделся и в одних трусах шагал на холодном ветру. Вот тогда точно простудишься.

Физкультура: Какие вы все-таки вредные, Грипп и Ангина. Никто не заставляет ребёнка ходить раздетым в плохую погоду, но и кутаться в шубу и валенки, *(показывает на одежду Ангины)* когда на улице тепло – тоже не надо. Ведь недаром говорится: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Грипп: Не лучшие, а худшие друзья.

Миша: *(возмущённо)* Замолчи, Грипп! Больше я не буду тебя слушать. Я вот сейчас форточку открою: пусть свежий воздух ко мне в гости идёт. И сегодня же попрошу папу купить мне турник, гимнастическую палку и футбольный мяч, так что места для вас здесь больше нет. А скоро мы с моей старшей сестрёнкой Ксюшей поедem на дачу и будем там вместе закаляться, гулять, купаться, бегать и прыгать. И нас вам не победить!

Ангина: *(хнычет и сморкается)*. Что же это такое, дядюшка Грипп, опять нас прогоняют?

Миша: Грипп, а, может быть, и вы с Ангиной начнёте закаляться и водой холодной обливаться? *(брызгает их водой)*.

Ангина: *(вместе с Гриппом)* Что ты, что ты!

Грипп: Караул! Убивают! *(отбегают)*.

Ангина: Пойдём отсюда, дядюшка Грипп. Вон их сколько. Мы себе другого ребёнка найдём, ленивого, грязного.

Грипп и Ангина *(вместе)*: Детки, вы всё ещё чихаете, лежите в кроватках, кутаетесь под тёплым одеялом? Тогда мы идём к вам! *(уходят)*.

Миша: Идите, идите!

Физкультура: Скатертью дорога! Давай их проводим весёлой песенкой. *(Физкультура и Миша маршируют на месте и поют)*:

«Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Постарайся позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!..»
(*появляется Доктор*).

Доктор Градусник: Здравствуйте! Кто здесь болен?

Миша: Уже никто! Спасибо тебе, Физкультура. Я теперь каждый день буду делать зарядку. А когда придет Ксюша, я всё расскажу про Грипп и Ангину, и мы будем вместе с ней закаляться.

Доктор Градусник: Миша, я тебя не узнаю! Ты всё время болел. А теперь от простуды не осталось и следа. Какое чудо с тобой произошло?

Миша: Мне помогла Физкультура. Она прогнала Грипп и Ангину. И научила меня закаляться и следить за своим здоровьем.

Физкультура: Я рада, что смогла тебе помочь. Но будь начеку, никогда не пускай сюда Грипп и Ангину. Помни, что они твои враги. Ну, мне пора. До свидания, малыш! Пойду помогать другим детям.

Миша: Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата
Невозможно без труда.

Доктор Градусник:

Постарайтесь не лениться –
Каждый день перед едой.
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

Миша: И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

О возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Доктор Градусник:

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

(*Н. Г. Михалкова*)

Библиотекарь: А вы, ребята, хотите быть здоровыми? Бегать, прыгать, загорать, купаться, т. е. закаляться? (*ответы детей*). Тогда вам просто необходимо познакомиться с книгами о здоровом образе жизни и летнем отдыхе.

Обзор книжной выставки «Здоровым быть стильно»

МЫ ЗАРЯДКУ ДЕЛАЛИ – ПРЫГАЛИ И БЕГАЛИ

(Игра. Пословицы)

Для команды 1

- Начинай новую жизнь не с понедельника... *(а с утренней зарядки)*
- Здоровье в порядке ... *(спасибо зарядке)*
- Отдай спорту время, а взамен получи... *(здоровье)*
- Двигайся больше... *(проживёшь дольше)*
- Береги платье снову, а здоровье... *(смолоду)*.
- Кто спортом занимается... *(тот силы набирается)* .
- Болен - лечись, а здоров - ... *(берегись)*.
- Было бы здоровье, а счастье... *(найдется)*.
- Где здоровье, там и ... *(красота)*.
- Закаляй свое тело с пользой ... *(для дела)*
- Не всяк умирает - кто ... *(хворает)*.
- После обеда полежи, а после ужина... *(походи)*.
- Если хочешь быть здоров... *(закаляйся)*
- Пешком ходить ... *(долго жить)*
- К слабому и болезнь ... *(пристает)*

Для команды 2

- Быстрого и ловкого ... *(болезнь не догонит)*
- Кто любит спорт – *(тот здоров и бодр)*
- Гимнастика удлинняет ... *(молодость человека)*
- Движение - ... *(это жизнь)*
- Тот здоровья не знает, кто белен ... *(не бывает)*.
- Забота о здоровье - лучшее ... *(лекарство)*.
- Каждому своя болезнь ... *(тяжела)*.
- Здоровье сгубишь – новое ... *(не купишь)*.
- Смолоду закалиться – на век... *(пригодится)*.
- Здоров на еду да хил ... *(на работу)*.
- В здоровом теле ... *(здоровый дух)*.
- Со спортом не дружишь ... *(не раз о том потужишь)*
- Крепок телом - ... *(богат делом)*
- В спорте, как в казино... *(выиграть случайно очень трудно)*

КОЛОКОЛА ТРЕВОГИ НАШЕЙ

На фоне тревожного колокольного звона звучат слова:

«Источник зла, владеющий дурманом
Для слабых духом беспощадный враг.
Он хорошо известен наркоманам –
Тот только безобидный мак»

С. Михалков

Ведущий 1: Всегда и во все времена колокола были предвестниками, каких либо важных событий. Они звучали «в дни торжеств» или страшных бед, когда голосу человеческому не под силу было выкрикивать боль.

Ведущий 2: По ком звучат колокола сегодня?

Ведущий 1: Они звучат по каждому из вас, живущих на планете Земля. Они извещают, что человечество в опасности: идут в наступление страшные пороки: как алкоголизм, безнравственность, наркомания.

Ведущий 2: Не эти ли пороки предвестники конца сета? Могут ли они грозить гибели земной цивилизации?

Ведущий 1: Да, могут!

Ведущий 2: Сегодня мы хотим обратить ваше внимание на проблему, имя которой НАРКОМАНИЯ.

Ведущий 1: Итак: «Внимание – НАРКОМАНИЯ!»

(Выходит девушка, играющая роль наркомании: в руках шприц в виде косы. Идёт о рядам зрительного зала)

Ведущий 2: Тихими, короткими шагами идёт по земле наркомания, совершая обильную жатву и, беря всё новые и новые души.

(В это время «наркомания» предлагает некоторым присутствующим выйти в зал, уговаривая примерно такими словами: «Что вы меня боитесь, не бойтесь! Я хорошая, добрая, я сделаю всех счастливыми»)

Ведущий 1: Я вижу, у нас нашлись смельчаки, которых удалось «наркомании» уговорить выйти на середину зала.

(Обращаясь к вышедшим: «Я хотела бы, чтобы смельчаки дали мне небольшое интервью. Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: «Что вы испытывали, когда наша театральная наркомания приблизилась к вам?» (возможно страх, неприятное чувство или безразличие: «Мне всё равно, я знаю, что это понарошку»)

И ещё один вопрос, что заставило вас пойти с ней?

(любопытство, просто интересно, зовут- значит иду и др.)

Ведущий отпускает ребят, благодаря за откровенные ответы)

Ведущий 2: Зачастую так бывает и в жизни, где за собой зовёт уже не театральный герой. И многие поступают опрометчиво, поддавшись любопытству или необдуманному желанию, оказываются в сетях порока, из которого выбраться бывает трудно, а иногда невозможно совсем. Такой является НАРКОМАНИЯ.

Ведущий 1: «Бич века». Такое определение дано наркомании в наши дни. А ещё её называют «белая смерть», «белый ужас», «наваждение века» и смысл этих названий станет понятным, если проследить жизнь наркомана.

Ведущий 2: Истощённое, исколотыми венами тело. Отрешённый взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на самые обыкновенные вопросы. Он равнодушен к общественным делам. Его ничего не интересует. Однолишь жизненно важная проблема – как приобрести и употребить дурмящее вещество, доза которого растёт с каждым разом.

Ведущий 1: Живая картина из жизни наркомана

(Выходит «наркоман», которым, как марионетка управляет «наркомания». Он судорожно шарит по карманам, вытряхивает из башмака деньги, мечется из стороны в сторону, изображая поиски наркотика. При этих действиях ведущий читает строки:)

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь ... И тишина.

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала.

Сотворён... А он при всем при том

Человеком был сначала,

Тенью человека стал потом.

(Картина продолжается. «наркоман» с деньгами мечется из стороны в сторону, управляемый «Наркоманией». Из под полы достает шприц, склянку, делает вид, что принимает наркотик, надевает розовые очки и с блаженной улыбкой направляется к выходу.)

Ведущий 2: Вот брел по улице он, чуть не умирая,
Через минуту ж-
Где достал Бог весть!
О радостях искусственного рая
Мир может на лице его прочесть.

Ведущий 1: А сколько их сейчас бредет по свету,
Чья участь то сладка, то тяжка!...
И, видимо, уже спасенья нету
От этого простого порошка...

Ведущий 2: Спасенье есть, если мы все вместе, и каждый в отдельности может противостоять этому страшному, социальному злу, имя которому НАРКОМАНИЯ.

Ведущий 1: Конечно же, чтобы противостоять наркомании, надо знать, что это такое, какая опасность подстерегает человека, который хотя бы раз соблазнился испытать на себе действия наркотического зелья. И есть ли у наркомана шанс вернуться из мира иллюзий к реальной жизни. Этому посвящается выступление врача-нарколога _____

Ведущий 2: (*Обращается к присутствующим*) А сейчас вы можете задать интересующие вас вопросы.

(Идут ответы на вопросы)

У меня есть вопрос. У Эмиля Верхерна есть строки стихотворения, в которых он обращается к начинающему наркоману, послушайте их:

В тебе прокиснет ров твоих отцов и дедов
Стать сильным, как они, тебе не суждено.
На жизнь, её скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа сохнет, и мышцы ослабеют
И скука вьется в плоть, желанья губя,
И в черепе твоём мечты окостенеют,
И ужас из зеркал посмотрит на тебя.
Себя преодолеть!

«Себя преодолеть!» Эти строки выделены _____, а в Вашей практике встречались такие пациенты, которые смогли преодолеть наркотическую зависимость и стать полноценными людьми?
(Отвечает на вопрос)

Ведущий 1: Мы благодарим Вас _____ за интересный рассказ. Я надеюсь, что каждый из нас знает, какая участь ждет того, кто подружится с НАРКОМАНИЕЙ.

Ведущий 2: В довоенные годы писатель Бруно Ясенский сказал: «Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство». И НАРКОМАНИЯ – добавим мы.

Ведущий 1: Если бы каждый из нас не проходил мимо подростков, распивающих спиртные напитки, ни отмахивался от курящих в общественном месте и не терпел сквернословия, то, конечно же, наше общество было бы намного нравственнее, чище, порядочнее.

Ведущий 2: Тем более не должно быть равнодушных в борьбе с наркоманией. Только всем миром мы сможем приостановить наступление дурманящей отравы. Чтобы никогда не увидеть родных вам людей в муках наркотической «ломки». Чтобы никогда ни вонзил в руки наших детей свое ядовитое жало шприц. И чтобы никогда рядом с вами не было человеческих глаз, от которых исходит опасность и страх.

ДОЛОЙ НАРКОМАНИЮ ИЗ НАШЕГО ОБЩЕСТВА!

(Театральную наркоманию выводят из зала)

Ведущий 1: Оглядитесь вокруг, как много интересного и прекрасного окружает нас в этой жизни. Любите жизнь, радуйтесь ей. Цените каждую минуту. Умейте видеть самое хорошее в самых пасмурных днях. И тогда вы поймете, что все непристойности-это приходящее, а вечны – ЛЮБОВЬ и ДОБРАТА, СОЛНЦЕ И НЕБО над головой, ЗЕМЛЯ под ногами и на ней ЧЕЛОВЕК. Не обкрадывайте себя, проживите свою жизнь красиво и достойно, ведь только она дается человеку один раз, ведь только человеческая жизнь не вечно!

Звучит веселая музыка

«ВЕРЮ - НЕ ВЕРЮ»

(Конкурс - игра)

(Если согласны – поднимите две руки, если нет – руки опустите)

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? **(да)**
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? **(нет)**
- Правда ли, что т есть безвредные наркотики? **(нет)**
- Правда ли что летом можно запастись витаминами на целый год? **(нет)**
- Чтобы сохранить здоровье, нужно есть много сладкого? **(нет)**
- Чтобы сохранить зубы здоровыми нужно ли чистить их два раза в день? **(да)**
- Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? **(нет)**
- Чтобы сберечь глаза, нужно читать лёжа **(нет)**
- Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи перед едой **((нет)**
- Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте.
Как можно назвать то, что мы с вами делаем? Правильно – разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? **(да)**

БУДЬ ЗДОРОВ

Викторина

- Какой литературный герой назвал курение «забавой для дураков»?
(*Фауст из одноименного произведения Гёте*)
- Чего хочешь – того не купишь, чего не надо – того не продашь. О чём идет речь?
(*О молодости и старости*)
- В греческой мифологии богиня здоровья – молодая и красивая женщина. В честь её названа область медицины, изучающая влияние на человека окружающей среды. Назовите имя богини. (*Гигия*)-
- В стрессовом состоянии в организме человека вырабатываются опасные токсины. Каким образом они выводятся из организма?
(*Со слезами*)
- Сколько раз в день рекомендуется питаться (*Четыре раза*)
- Назовите оптимальный промежуток времени между приемами пищи.
(*Четыре – пять часов*)
- Сколько тонн пищи съедает человек за 70 лет жизни? (*Около 100т*)
- За какое время до сна следует принимать пищу? (*за 2 часа*)
- Что в течении жизни человек постоянно расходует?
(*Энергию*)
- Что желательно есть на обед? (*Первые блюда*)
- Какие продукты содержат большое количество жира?
(*Масло, животный жир, орехи грецкие, свинина*)
- Какие вещества необходимы человеку для питания?
(*Жиры, белки, углеводы, витамины, вода*)
- Какие вещества содержат белки в большом количестве?
(*Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи*)
- Назовите главный источник большинства витаминов.
(*Ягоды, фрукты, овощи*)
- Кого называют «курильщиками по неволе»?
(*Тех, кто находится в обществе курящих*)

Список литературы:

Большая домашняя медицинская энциклопедия/ Современное популярное издание. – М.: ЭСМО, 2007.- 800с.

Гаврина М.В. Тайна эликсира молодости/ М.В.Гаврина// Читаем, учимся, играем. – 2007. №6

Евдокимова, И. А. В гостях у доктора Градусника / И. А. Евдокимова // Читаем, учимся, играем. – 2008. – № 7.

Коростелёв, Н. Б. . Всем, кто хочет быть здоров / Н. В. Коростелёв. – М.: Мол. гвардия, 1988. – 106 с.

Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости/ Г.Г Кулич.- М.: ВАКО. – 2009. - 270с.

Летние фантазии / ред.-сост. Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт. 2007 128 с. – (Праздник в школе).

Молодежь и право: Сборник материалов областного конкурса на лучшую муниципальную библиотеку по нравственно – правовому просвещению молодежи/ Белгор. гос. юнош. б-ка. Сост.: В.А.Монастырева. – Белгород, 2001. – 72с.

Себя преодолеть... / сост. Н. Т. Сулова. – Киров. – 2005. – 28 с.