

Здоровье - основа качества жизни

Методические рекомендации
по формированию навыков ЗОЖ и
профилактике асоциальных явлений



Здоровье – основа качества жизни:
Методические рекомендации по формированию
навыков ЗОЖ и профилактике асоциальных
явлений: Информационно-методическое издание
/ГУК «Лиозненская ЦБС», отдел библиотечного
маркетинга [сост. Иванова Ж.И.] – Лиозно, 2024. –
52с.

Здоровье — одна из самых главных и важнейших составляющих качества жизни человека, это драгоценность, которую он обязан беречь с детских лет. Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

В пособии содержатся рекомендации библиотекарям по организации мероприятий в помощь формированию навыков здорового образа жизни, профилактике асоциальных явлений и ВИЧ инфекции.

Пособие адресовано библиотечным специалистам.

*Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье.
Г.Гейне*

Здоровая нация - это здоровое государство.

В современных социально-экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей и молодежи. Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом, ведь 33% здоровья заложено в нас генетически, 33% дает медицина и окружающая среда, а 34% зависит от нас самих, от нашего образа жизни.

Базовые составляющие здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- режим питания: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение, активный образ жизни, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены.

В настоящее время востребованность библиотек как центров популяризации здорового образа жизни среди населения не только остаётся актуальной, но и ещё больше возрастает. В этой связи просвещение населения, особенно молодежи, в области профилактики алкоголизма, курения, наркомании, продвижение литературы по всем аспектам здорового образа жизни стало неотъемлемой частью работы публичных библиотек.

В библиотеках должна вестись регулярная работа по профилактике вредных привычек: наркомании, алкоголизма, курения среди детей, подростков и молодежи.

Популяризируя здоровый образ жизни и другие общественно значимые ценности, библиотекари преследуют следующие цели:

- ✓ воспитание у детей, подростков и молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным привычкам;
- ✓ систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя;
- ✓ ориентация на здоровый образ жизни;
- ✓ популяризация лучших произведений литературы, позволяющих

представить нравственные ориентиры формирующейся личности.

При этом библиотечные сотрудники должны работать над выполнением следующих важных задач: изменение привычного поведения детей и юношества путем привлечения их в творческую деятельность и в профилактические мероприятия, организация развивающего досуга подрастающего поколения, поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени детей, юношества и молодёжи.

Проводя систематическую работу по популяризации ЗОЖ, сотрудники библиотек должны использовать весь арсенал средств массовой и индивидуальной работы. При работе с детской и подростковой аудиторией нужно отдавать предпочтение активным формам и методам работы, помогающим представителям подрастающего поколения самим формировать духовно нравственные установки, собственные оценки и суждения, а также попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем.

Пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т. д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением участников в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации.

Предлагаем обсудить с подростками следующие проблемные вопросы:

1. Некоторые утверждают, что вред от курения, алкоголя и наркотиков преувеличен. А как считаешь ты?

2. Говорят, что алкоголь, никотин и наркотики помогают творческим людям создавать шедевры. Докажи или опровергни.

3. Надо ли бороться с вредными привычками? Приведи аргументы «за» и «против».

4. Как вы считаете, каким именно методом надо бороться с распространением наркотиков?

5. Нужно ли помогать людям, принимающим наркотики? И чем?

6. Почему я никогда не буду принимать наркотики?

В работе по данному направлению библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями и организациями, общественными объединениями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Так, привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными.

Книжные выставки:

- выставка-совет
«Добрые вести для вашего здоровья»,
«Книга и спорт – движение вперед»;
- выставка справочной литературы

«На твой вопрос дадим ответ!»;

- выставка-предупреждение

«Наркотик – это не полет, а жалкое существование»;

- выставка-просмотр

«Здоровье человека и здоровье нации»;

- выставка-призыв

«Будь здоров без докторов»;

«Здоровым быть – полезная привычка»;

«Здоровое питание – это здорово!»;

- выставка-плакат

«Твой безопасный Интернет»;

Книжные выставки-обзоры:

«Новое поколение выбирает здоровье»;

«Ты и твоё здоровье»;

«Со спортом дружить – здоровым быть»;

«Как стать здоровым и сильным»;

«Сохрани себе жизнь»;

«Не попади в замкнутый круг»;

«Вредным привычкам – бой!»;

«Здоровье – это ценный груз»;

«О твоём здоровье, человек»;

«На краю пропасти»;

«Остановись и подумай!»;

«Вредным привычкам – бой!»;

«Жизнь стоит того, чтобы жить!»;

«Выбери жизнь»;

«Здоровье дороже богатства»;

«Здоровье – это здорово!»;

«ЗОЖ – ваш союзник»;

«Здоровым быть – век долгий жить!»;

«Наркомания в зеркале прессы»;

Выставка-предостережение

«Внимание: наркотики»;

«Наркотики – опасно для жизни».

Примеры массовых мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди молодёжи:

- встреча со специалистом органов здравоохранения «Что значит быть здоровым?»;
- дискуссия «Модно ли сейчас быть здоровым?»;
- цикл уроков здоровья «Образ жизни – здоровый!»;
- дискуссионная площадка «Мы – за здоровье нации!»;
- диспут «Виртуальная агрессия: влияние СМИ на молодёжь»;
- час обсуждения «Здоровье молодёжи – здоровье нации»;
- урок безопасности «Мобильная атака. Чем опасны мобильные телефоны?»;
- устный журнал «Молодёжь: в приоритете – здоровье»;
- час-предупреждение «Нездоровая энергия, или Чем опасны энергетические напитки»;
- круглый стол «Быть молодым – значит, быть здоровым»;
- конкурс плакатов, созданных с помощью компьютерных технологий «Поколение XXI века – здоровое поколение»;
- конкурс рисунка на асфальте «Будь здоров!».

Примеры акций:

- «Молодёжь против наркотиков»;
- «Во весь голос о наркотиках»;
- «Мы – против наркомании»;
- «НЕТ» наркотикам»;
- «Будущее без наркотиков»;
- «Мир прекрасен без наркотиков»;
- «Мир бросает курить, а ты?»;
- «Не глупи – сигарету погаси»;
- «Время выбирать жизнь»;
- «От сигареты откажись – и без неё прекрасна жизнь!»;
- «Здоровье или курение: выбирай!»;
- «Жизнь вне зависимости»;

Антитабачный десант

«Мы видим мир некурящим».

Также можно организовать **беседы, игры**
занимательного характера:

- «Беда по имени наркотик»;
- «Знать, чтобы не ошибиться»;
- «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»;
- «Жизнь без сигарет – здоровье без бед»;
- «100 советов на здоровье»;
- «Игра – здоровью верная сестра»;
- «Когда человек себе враг»;
- «Экология и здоровье»;
- «Спорт – это здоровье»;
- «Пять минут зарядки - и целый день в порядке».

В интересной, увлекательной форме можно провести **тренинги** по формированию навыков здорового образа жизни:

«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»;
«Наркотики – трагедия и боль».

Библиотеки являются традиционным «местом притяжения» граждан старшего возраста, ведь здесь есть возможность взаимодействовать с посетителями данной категории в доброжелательной и неформальной обстановке, предлагать им новые подвижные мероприятия, которые могли бы способствовать продлению активного периода жизни.

Деятельность по популяризации здорового образа жизни среди лиц старшего поколения должна быть направлена на улучшение качества жизни людей старшего поколения через сохранение их физической, ментальной и социальной активности.

Примеры массовых мероприятий по популяризации физической культуры и спорта:

- День народных игр «В здоровом теле - здоровый дух»;
- Познавательно-игровой турнир «Марафон здоровья»;
- Конкурсно-игровая программа «В стране Здоровья»;
- День здоровья в библиотеке «Олимпийцы среди нас»;

- Познавательные-игровые старты «Быстрее, выше, умнее»;
- Библио-квест «Путешествие на поезде здоровья»;
- День семьи «Мама, папа, я – здоровая семья»;
- Спортивно-интеллектуальная программа «Рыцарский турнир»;
- Библиоигры «Веселые переменки»;
- Конкурс «Весёлые старты в библиотеке»;
- Праздник здоровья «Библиотека + стадион = территория здоровья»;
- Спортивно-игровое мероприятие «Физкульт-привет»;
- Библиотечная спартакиада «Лучше спорта может быть только спорт»;
- Спортивный день в библиотеке «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!»;
- Библиостадион «Спорт – верный спутник здоровья».

Социокультурные мероприятия, направленные на искоренение вредных привычек и популяризации здорового образа жизни – одна из важнейших составляющих профилактической работы в молодёжной среде. Знания, полученные из книг и уст библиотекарей, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в признании взрослых и друзей, в общении, в новых ощущениях и переживаниях.

Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодёжи не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Задача библиотек – дать предостерегающую информацию и уберечь от беды подрастающее поколение. Не страх наказания способен удержать молодежь от употребления наркотиков и алкоголя, от табакокурения, а терпеливое и убедительное объяснение последствий вредных привычек. Важна профилактическая воспитательная работа. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на само разрушающий образ жизни.

Примеры массовых мероприятий по профилактике вредных привычек:

- Просветительский лекторий «Вредные привычки и их влияние на здоровье»;

- Устный журнал «Реальные опасности нереального мира: наркомания, алкоголизм, курение»;

- Деловая игра «Старая тема на новый лад, или Ваш выбор»;

- Просветительская беседа «Сохрани себя для жизни»;



- Информационный час «SOS. Оставайся на линии жизни»;
- Молодёжный перекрёсток мнений «Новые правила игры, которые называются «Жизнь»;
- Актуальный диалог «Курить мы можем. Можем не курить?»;
- Вечер вопросов и ответов «Знать, чтобы не оступиться!»;
- Ситуативная игра «Научись говорить «Нет»;
- Беседа-диспут «Береги себя для жизни»;
- Час информации «Пивной фронт. За кем победа?»;
- Молодёжный набат «А если не бросишь...»;
- Диалоговая площадка «Алкоголизм, курение, наркомания: как остановить это безумие»;
- Час рассуждений об игромании «Игра не доброй воли»;
- Диалоги о влиянии вредных привычек на женский организм «Между нами, девочками, говоря»;
- Урок-предупреждение «Над пропастью привычки»;
- Лекция-предупреждение «Осторожно! Виртуальная наркомания: проблема.бу».

Наркомания является не только опасной вредной привычкой, но и болезнью, оказывающей максимально негативное влияние на организм человека на физическом и психическом уровнях. Проблема наркомании в наши дни усугубляется

угрозой распространения подростковой наркомании. Наркотики становятся неотъемлемой особенностью молодёжной субкультуры. Чтобы раскрыть пагубное влияние наркотических средств на организм человека, донести до каждого вопросы, связанные как со здоровьем, так и уголовной ответственностью в этой области предполагается вести целенаправленную работу по следующим уровням:

- ✓ формирование антинаркотической установки, активное неприятие наркотических веществ, достижение антинаркотической устойчивости;

- ✓ обеспечение реализации просветительской функции формирования наркотической культуры, молодежной моды на духовное и физическое благополучие;

- ✓ формирование нового стиля жизни «К благополучию – через достоинство и ответственность!»;

- ✓ создание условий для обеспечения доступа населения к информационным ресурсам соответствующей тематики.

Последовательная профилактическая воспитательная работа включает информирование о причинах, формах и последствиях употребления наркотических веществ, формирование навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках, обучение умению принимать правильные решения в рискованные моменты жизни.

Примеры массовых мероприятий по профилактике наркомании:

- Беседа-предупреждение «В капкане белой смерти»;
- Профилактическая беседа «Будь сильнее наркотиков!»;
- Час размышления «За шаг до наркотиков»;
- Час информации «Остановись и подумай!»;
- Рок-размышление «Соблазн велик, но жизнь дороже»;
- Диспут «Чтобы жизнь не прошла мимо!»;
- Беседа-призыв «Просто скажи «Нет!»»;
- Час познания «У черты, за которой мрак»;
- Презентация-предупреждение «Наркотик нам не по пути»;
- Час позитива «Спорт против наркотиков»;
- Устный журнал «Наркотики: искушение любопытством»;
- Урок-предостережение «Наркомания — лицо беды»,
- Час здоровья «Наркотики. Мифы и факты»;
- Ролевая игра «Суд над наркотиками»;
- Слайд-беседа «Остановись и подумай»;
- Информационно-профилактическая слайд-беседа «В плену иллюзий»;
- Инфо-час «В омуте наркомании. Звёзды шоу-бизнеса и наркотики»,
- Читательский марафон «Город без наркотиков»;

- Дискуссия «Лечить или наказывать?»;
- Дискуссионная площадка «Наркотики – проблема общества, наркотики – проблема личности»;
- Родительский клуб «Наркотики и подростки: понять, чтобы уберечь»;
- Актуальный диалог «От ситуации риска – к ситуации успеха»;
- Антиреклама «Сладкий туман – это обман».

По-прежнему остаётся актуальной проблема распространения в нашем обществе ВИЧ-инфекции. Важную роль в борьбе со СПИДом играет профилактика и целенаправленная деятельность по формированию навыков ведения здорового и безопасного образа жизни. Стало традицией проведение в библиотеке мероприятий, приуроченных к Всемирному дню профилактики ВИЧ-инфекции.

Как показывает практика, вести разъяснительную работу о распространении этого смертельного вируса целесообразно с посетителями разного возраста: детьми, подростками и их родителями, с молодежью; а также оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Примеры массовых мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции:

- Акция «ВИЧ: касается каждого»;

- Информационный час «ВИЧ – реальная проблема»;
- Урок-предупреждение «STOP-СПИД: знать, чтобы жить!»;
- Профилактическая беседа «СПИД – реальная угроза»;
- Медицинский лекторий «ВИЧ опасен. Задумайся!»;
- Час профилактики «ВИЧные истины»;
- Выставка плакатов (рисунков) «Скажем СПИДу: НЕТ»;
- Час-предупреждение «Зловещая тень над миром», «Шаг в пропасть отменяется», «Против зла – все вместе».

Популяризации основ здорового образа жизни как среди молодежи, так и среди пожилых людей будет способствовать проведение **Недели здоровья в библиотеке**. Каждый день недели целесообразно сделать тематическим и посвятить какой-то одной составляющей здорового образа жизни. Например: День спорта, День физической активности, День окружающей среды и здоровья, День профилактики вредных привычек, День народной медицины, День здорового питания. В эти дни можно провести беседу-игру «Будьте здоровы» и обзор художественной литературы о здоровом образе жизни, физкультурный конкурс с разнообразными заданиями: придумать самое оригинальное упражнение для зарядки, ответить на вопросы блиц-опроса «Знаете ли Вы?» и др.

Креативной идеей, которая привлечет молодежь в библиотеку, может стать проведение **литературно-спортивного стендапа «Спортивный код»**. Каждый участник стендапа должен представить художественную, биографическую или документальную книгу, статью о спорте или известном спортсмене и рассказать о ней в увлекательной, зрелищной форме. Если есть такая возможность, можно пригласить к участию в стендапе автора книги (или спортсмена, которому посвящена книга).

При работе с детьми, подростками и молодежью необходимо учитывать возрастные особенности данной аудитории и соответственно им строить свою деятельность. Игровые формы в работе с детьми являются выигрышными. Именно через игру, ненавязчиво и без лишних нравоучений, на доступном для них языке можно говорить с детьми на серьезные темы.

Организация летних чтений — прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни.

Цикл мероприятий на свежем воздухе:

- Игра-экспедиция «В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся»;
- Встреча на цветочной поляне;
- Час полезных советов «Путешествие в мир безопасности и здоровья»;
- Театрализованная викторина «Мы за здоровый образ жизни»;

- Урок здоровья «Интересно о полезном»;
- Турнир «Богатырские забавы»;
- Беседа “О пользе зарядки”;
- Спортивно-экологический марафон «Лесные тропинки»;
- Праздник здоровья «В гостях у Мойдодыра»;
- Спортивная игра «В стране здоровья»;
- Конкурс рисунков «В здоровом теле – здоровый дух» и др.

Привитию навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста будут способствовать стихотворения:

Александрова, З. В зимнем бассейне. Лыжная прогулка /З. Александрова //Александрова, З. День начинается с чудес /З. Александрова. - Москва: Дет. лит.,1975. - С.49, 119-120.

Барто, А.Л. Володя болен /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2: Стихи и поэмы /А.Л. Барто. - Москва: Худож. лит., 1981. - С.369.

Барто, А. Л. Мы с Тamarой /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Мы с Тamarой /А.Л.Барто. - Москва: Изд-во «Бамбук», 1999. - С.91-96.

Барто, А.Л. В мороз /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Стихи детям /А.Л. Барто. - Москва: Дет. лит., 1981. - С.565. - (Б-ка мировой литературы для детей. Т.22, кн.4).

Барто, А.Л. Зарядка /А.Л. Барто // Барто, А.Л. Детям /А.Л. Барто. - Москва: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 1999. - С.188-189. - (Писатели — детям).

Берестов, В.Д. Доктор Лебедев /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.73.

Берестов, В.Д. Как я научился плавать /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.15.

Коринец, Ю. Кто очень болен /Ю. Коринец //Коринец, Ю. Избранное в 2-х т. Т.2 /Ю.Коринец. - Москва: Дет. лит., 1982. - С.340-341.

Ладонщиков, Г. Опоздал. Раскрой окно! /Г. Ладонщиков //Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - Москва: «Русская книга — XXI век», 2007. - С.93, 198.

Ладонщиков, Г. В день морозный. Поутру /Г. Ладонщиков // Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - Москва: «Русская книга — XXI век», 2007. - С.95, 158.

Ладонщиков, Г. Зимняя радость. Опоздал /Г. Ладонщиков //Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - Москва: «Русская книга— XXI век», 2007. - С.56, 198.

Львовский, М. Песенка о зарядке /М. Львовский //Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - Москва: «Планета детства», 2002. - С.21-22.

Маршак, С.Я. Дремота и Зевота /С.Я. Маршак //Маршак, С.Я. Детям /С.Я.Маршак. - Москва:

Изд-во АСТ; Изд-во Астрель,1999. - С.30. - (Писатели — детям).

Михалков, С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - Москва: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.18-20, 46, 49-50, 58-60. - (Хрестоматия школьника).

Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму /С.В. Михалков //Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - Москва: Планета детства, 2002. - С.9-10.

Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - Москва: Дет. лит., 1981. - 20 с.

Михалков, С.В. Не спать! /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - Москва: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.62-63. - (Хрестоматия школьника).

Михалков, С.В. Про девочку, которая плохо кушала /С.В. Михалков //Михалков, С.В. А что у вас?: стихи /С.В. Михалков. - Москва: Изд-во «Бамбук»,2000. - С. 19-21.

Михалков, С.В. Про мимозу /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - Москва: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.6-8. - (Хрестоматия школьника).

Мориц, Ю. Вымой руки /Ю.Мориц //Мориц, Ю. Двигайте ушами: для детей от 5 до 500 лет /Ю. Мориц. - Москва: РОСМЭН, 2006. - С.142.

Мориц, Ю. Ухогорлонос /Ю.Мориц //Мориц, Ю. Двигайте ушами: для детей от 5 до 500 лет /Ю. Мориц. - Москва: РОСМЭН, 2006. - С.58-59.

Мошковская, Э.Э. В горло влез Царап-Царапыч /Э.Э. Мошковская //Весёлые сказки и стихи. - Москва: РОСМЭН-ПРЕСС, 2006. - С.151.

Мошковская, Э.Э. Мы заболели. Засыпает больница. Даже болеть надо уметь // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 120, 121, 122.

Мошковская, Э.Э. Кусочек времени. Что сегодня на дом? /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 110, 123.

Мошковская, Э.Э. Время спать /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Кислые стихи /Э.Э. Мошковская. - Москва: Мартин, 2005. - С.76.

Мошковская, Э.Э. Пускай они скучают /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 323-324.

Остер, Г. Б. Петька-микроб /Г.Б. Остер. - Москва: АКПРЕСС, 2008. - 64с.: ил. - (Золотая серия сказок).

Остер, Г. Б. «Не курить» /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Правилонарушение /Г.Б.Остер. - Москва: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2002. -С.53-59.

Остер, Г.Б. Никогда не мойте руки. Никогда не разрешайте. Когда тебя родная мать... /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. – Москва: РОСМЭН, 1999. - 120с.

Остер, Г.Б. Визкультура, или Семейная качалка: ненаглядное пособие по физкультуре для всей семьи /Г.Б. Остер. - Москва: РОСМЭН, 1998. - 111с.: ил.

Пляцковский, М.С. Нужно спортом заниматься: /М.С. Пляцковский //Пляцковский, М.С. Любимые страницы /М.С.Пляцковский. - Смоленск: Русич, 1999. - С.179-180.

Родари, Дж. Лежебока /Дж. Родари // Родари, Дж. Здравствуйте, дети! /Дж.Родари. - Москва: Малыш, 1976. - С.51.

Синявский, П. Наш кузнечик /П. Синявский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - Москва: Дет. лит., 2003. - С.61.

Собакин, Т. Борьба с инфекцией /Тим Собакин //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - Москва: Дет. лит., 2003. - С.54.

Собакин, Т. Гимн спорту /Тим Собакин // Весёлые картинки. - 2002. - № 10.

Чуковский, К.И. Обжора /К.И. Чуковский // Русские поэты — детям. - Москва: ДрофаПлюс, 2007. - С.195-196. - (Хрестоматия для детского сада).

Шевчук, И. Прилип /И.Шевчук //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - Москва: Дет. лит., 2003. - С.64.

Яковлев, Л. Полезный совет /Л. Яковлев //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - Москва: Дет. лит., 2003. - С.59.

Яхнин, Л. Очень правдивая история /Л. Яхнин //Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. - 2004. - №2. - С.38.

Многие произведения художественной литературы, включенные в школьную программу, способствуют формированию ценности здоровья.

Так, например, в произведении И.С. Тургенева «Бежин луг» показана роль выносливости, активного движения, взаимодействия с природой в жизни человека; стиль жизни охотника, формирующийся под влиянием пребывания в лесу, любовь к природе; здоровый организм и нравственный облик героя;

В произведении Ф.М. Достоевского «Идиот» рассматриваются проблемы любви к ближнему, истины и нравственности, душевной щедрости и внутренней свободы;

В рассказе Л.Н. Толстого «Смерть Ивана Ильича» - страх, переживаемый за несправедно прожитую жизнь, за пренебрежение законами любви;

В романе Л.Н. Толстого «Война и мир» показан здоровый образ жизни князей Болконских: режим, разнообразные полезные занятия, жизнь по законам ума и чести;

М.Горький «На дне» - ложь и правда, судьба Актёра;

Б. Полевой в «Повести о настоящем человеке» показал качества человека: сила духа, мужество, желание жить, приносить людям пользу; показана значимость физической и психологической подготовки человека в преодолении экстремальных ситуаций;

Даже небольшое путешествие по страницам произведений Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание», М. Горького «На дне», В.Г. Короленко «Река играет», Н.В. Гоголя «Мёртвые души», В.Г. Распутина «Последний срок» способно убедить читателей, что с помощью алкоголя не решаются никакие проблемы и что пристрастие к нему приводит литературных героев к трагическим последствиям.

Проблема наркомании рассматривается в следующих произведениях художественной литературы:

Айтматов, Ч. Плаха: роман

Булгаков, М.А. Морфий: повесть

Конан Дойл, А. Отравленный пояс: повесть

Киплинг, Р. Ворота Ста Скорбей: рассказ.

Тема СПИДа в литературе нашла отражение с 1985 года, когда мировое сообщество узнало о страшной болезни. Благодаря книгам каждый из нас может буквально за несколько дней пережить целую жизнь, примерить на себя красоту и роскошь, проблемы и неудачи, понять, каково это – быть ВИЧ-инфицированным.

Как правило, проблема СПИДа становится наиболее обсуждаемой дважды в год: 1 декабря –

день противостояния заболевания и в третье воскресенье мая - в день памяти об умерших от СПИДа. Проблема ВИЧ-СПИД рассматривается в следующих произведениях:

Рю Мараками, «Киото»

Литвиновы, А. и С. «Над пропастью жизнь ярче»

Бузни, Е. «Траектори СПИДа, или трагические страницы жизни Настеньки».

И, конечно же, нельзя не сказать о такой ужасной привычке, как сквернословие. Считается, что сквернословие - оружие неуверенных в себе людей. Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания. Наши предки произносили эти слова, призывая на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуны использовали сквернословие в своих наговорах, посылая проклятия. На Руси примерно до XIX века сквернословие являлось уголовно наказуемым. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. Потому, что за это налагалось жесткое наказание вплоть до смертной казни. Ученые доказали, что бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни. Поэтому уважающий себя человек должен следить, что и как он говорит.

Ещё одна проблема современности – увлечение фастфудами. Как индустрия они возникли в Америке в начале прошлого века.

Работающим людям не хватало времени заниматься своим питанием, а тут быстро, на ходу или сидя в машине, можно сытно и дешево перекусить. К тому же производители шли на разные хитрости. Например, хозяева сети быстрого питания нанимали молодых людей, которые ежедневно, надев белые халаты, приходили в кафе и заказывали гамбургеры. Посетители, принимая их за медработников, успокаивались. Раз гамбургеры едят даже доктора, значит, вреда от них нет.

Но, увы, это не так! Вред, наносимый фастфудом здоровью людей, уже давно перестал быть личным делом каждого и требует активных действий со стороны государства. Ожирение, болезни желудка, сердца, сосудов вплоть до возникновения раковых опухолей – вот результат непомерного употребления вредной пищи. Особенно она опасна для детей, чей организм ещё только формируется, неправильное питание в сто крат опаснее, чем для взрослых. Жирная, не содержащая никаких витаминов еда приводит к нарушениям умственного и физического развития. Что же содержат эти аппетитные булочки с кунжутом под своей корочкой? Огромное количество консервантов и всевозможных добавок, которые обозначаются буквой «Е»: красители, загустители, эмульгаторы, уплотнители и т.д. Диетологи советуют, не есть фастфуд чаще, чем раз в месяц. Ребята питайтесь правильно и будьте здоровы!

Большую помощь в работе библиотек по популяризации здорового образа жизни окажут интернет-ресурсы.

Список сайтов по здоровому образу жизни

«Наше здоровье»: портал о здоровом образе жизни. Бросай курить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://omp.ucoz.com>.

ТОП-ДИЕТЫ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://topdieta.narod.ru>.

Здоровый образ жизни для вас и ваших детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mlm-to4ka.ru>.

Ёжка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ejka.ru/blog/stihi/291/> (*здесь можно найти стихи о здоровом образе жизни*).

Сказочный остров. Детская электронная библиотека – народные и авторские сказки, мифы и легенды, стихи и рассказы для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ostrovskazok.ru>. (*здесь можно найти сказки, стихи, пословицы, загадки, истории для малышей о здоровье, аудиокниги*).

Здоровая Россия. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – правильное питание, витамины. Как бросать курить и пить. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru>

Азбука безопасности: Как выбрать спорт / Омская региональная общественная орг. “Центр

развития творческих интеллектуальных
инициатив” [Электронный ресурс]. – Режим
доступа: <http://azbez.com>. (материалы о
безопасности жизнедеятельности и др.)_

Если хочешь быть здоров!

Конкурсно-игровая программа для подростков

1 ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об одной из главных ценностей человека – его здоровье. Хотим все вместе обсудить, какие составляющие входят в это понятие, и от чего зависит наше здоровье.

2 ведущий: Начнём нашу встречу со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я согласна с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

1 ведущий: Духовное и физическое здоровье – это две 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.

2 ведущий: Сегодня мы также попробуем вместе вывести алгоритмы сохранения хорошего здоровья на долгие годы. Знаете ли вы, что 33% здоровья заложено в нас генетически, 33% дает медицина и окружающая среда, а 34% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрчиваем этот дар

попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

1 ведущий: Все вместе зададимся вопросом, что же такое – здоровый образ жизни, обсудим и его антиподы – вредные привычки. Нашей встречей нам бы хотелось пробудить у вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, укоренить стойкое неприятие употребления табака, алкоголя и наркотиков.

2 ведущий: Поговорим с вами о наиболее распространённых привычках, наносящих вред нашему здоровью. 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».

1 ведущий: Ученые установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут; курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего; курение снижает возможность восприятия запахов; курение снижает возможность чувствовать вкус пищи; 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака; доход у курящих

людей меньше, чем у некурящих; работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи.

2 ведущий: Многие подростки курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак. Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по-настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

1 ведущий: Сейчас мы вам предлагаем небольшой конкурс.

Закончи пословицы и изречения о вреде курения:

- ✓ Кто курит табак, тот сам себе враг.
- ✓ Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
- ✓ Если хочешь долго жить, брось курить.
- ✓ Без куренья сможешь, здоровье – дороже.
- ✓ Курить – себя губить.
- ✓ Сигарету, мальчик, брось, чтобы зло не прижилось.
- ✓ Дым сигары часто сладок, да результат уж очень гадок.
- ✓ Оставь, не кури, пример с лучшего бери.
- ✓ У курца плохая слава, всем вредит его забава.

2 ведущий: Мы предлагаем вашему вниманию викторину «Вопрос – ответ».

1. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

- а. Папиросо
- б. Сигаро
- в. Самокрутка

2. Кто обнаружил в табаке никотин?

- а. Жан-Жак Руссо
- б. Жан-Поль Бельмондо
- в. Жан Нико

3. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...

- а. Насморка
- б. Мигрени
- в. Простуды

4. В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

- а. в Испании
- б. в Италии
- в. в Бразилии

5. Кого называют «курильщиками поневоле»?

- а. тех, кто находится в обществе курящих
- б. тех, кого заставляют курить принудительно
- в. тех, кто курит в тюрьме

1 ведущий: Алкоголь – самое распространённое пристрастие, ежегодно убивающее 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.

2 ведущий: Сейчас предлагаем вам небольшой блиц-опрос:

1. «Вино сперва веселит, а потом беду творит». Как вы понимаете эту поговорку?

2. Что может заменить эти вредные привычки? *(занятия любимым интересным делом, чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)*

3. Зависит ли продолжительность жизни от употребления алкоголя? *(да)*

4. Что происходит с красными кровяными тельцами (эритроцитами) в организме человека при алкоголизме? *(они слипаются и образуются тромбы)*

5. В каком веке арабы научились изготавливать спиртосодержащие вещества? *(в VI веке, они называли его аль-коголь – одурманивающий).*

1 ведущий: Наркотики – отрава ещё более серьёзная. Привыкнув к ним, человек не может без них жить, чаще всего, готов платить любые деньги за очередную дозу. Человек, употребляющий наркотики, себе не принадлежит, ради снятия проявления синдрома идёт на любые преступления.

2 ведущий: Говоря языком медицины, наркомания – это состояние хронического

отравления организма, при котором человек испытывает постоянную и непреодолимую тягу к наркотическим веществам.

1 ведущий: Особенно опасны современные синтетические наркотические вещества – при их употреблении человек с первого раза становится наркозависимым. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро.

2 ведущий: Давайте проверим, что вы знаете о пагубном влиянии наркотических средств:

1. Какие последствия возникают при употреблении наркотических веществ? *(Возникает зависимость, в т. ч. даже после 1-2 раз.)*

2. Это наркотическое вещество применялось в медицине как средство от кашля, но потом выяснилось, что оно вызывает очень сильную зависимость. *(Героин)*

3. Как влияют наркотики на умственную и физическую деятельность человека? *(Человек становится более рассеянным, снижается производительность труда, ухудшается координация движения, развивается умственная и физическая утомляемость.)*

4. В каких целях используют некоторые наркотические вещества в медицине? *(Как сильнодействующие обезболивающие средства, в психиатрии.)*

1 ведущий: Чтобы проверить ваши знания, продолжим нашу встречу в форме викторины. Благодаря правильным ответам, вы ещё и узнаете

много полезной информации. За один ответ полагается одна фишка. Итак, мы начинаем!

1 тур.

Тому, кто начинает каждое утро с этого активного действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (*Утренняя зарядка*).

Наука о чистоте тела (*Гигиена*).

Тренировка организма холодом (*Закаливание*).

Что даёт человеку энергию? (*Пища*).

Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (*Антитела*).

Это занятие представляет собой не только удовольствие, но и естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (*Плавание*).

Его не купишь ни за какие деньги? (*Здоровье*).

Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (*Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей*).

Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (*Можно заразиться кожными и другими инфекционными заболеваниями*).

Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (*Бактерия*).

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

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*).

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

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

2 ведущий: 1 тур 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.

1 ведущий: Во 2-м туре мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека вредные пристрастия.

1. Эта газообразная смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен 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.

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

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

8. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (*0,6 – 0,7 промиле*)

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

2 ведущий: На все вопросы 2-го тура ответили. Проведём подсчет фишек.

1 ведущий: Ребята, 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, занятия в бассейне и спортивных секциях, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

2 ведущий: Мы с вами начинаем 3 тур.

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. (*Вода*).

2. 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, которым надо пользоваться не реже 2-х раз в день. Подсказка – для полости рта. (*Зубная щётка*).

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

5. Овощ, который полезен при профилактике вирусов и гриппа. (*Чеснок*).

6. Овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (*Морковь*).

1 ведущий: Игра подошла к концу, и пока жюри подводит итоги, хочется сказать: 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.

2 ведущий: Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

1 ведущий: Наибольшее количество фишек получили...

2 ведущий: Надеемся, что наша встреча не прошла для вас даром. Будьте здоровы!

Игровая программа для младших школьников «Быть здоровым – здорово»

Библиотекарь: Здравствуйте, ребята! Мы собрались сегодня не просто так, дело в том, что мы получили письма из одной очень загадочной страны, в которой все люди здоровые, сильные и ловкие.

Как думаете, как называется эта страна? (самый интересный вариант оставить). (*Здоровейка*)

Библиотекарь: Молодцы, правильно назвали. Ребята из этой страны хотят поделиться с вами своими секретами здорового образа жизни. Но прямо говорить нам их не хотят, они хотят проверить вас. Вы готовы к испытаниям?

Предлагаю открыть **первое письмо**. В этом письме стих. Наверно, это первый секрет.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Библиотекарь: Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни? (*спорт, зарядка, разминка, физкультура*).

Библиотекарь: Молодцы! Я тоже так подумала. Предлагаю сделать разминку, и если мы все сделаем правильно, то нам можно будет открыть второе письмо с секретом. Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,
На разминку становись!
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх,
другая вниз, рывком менять руки)*

Приседание с хлопками
(Вниз — хлопок и вверх — хлопок)
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. *(Приседания, хлопки в
ладони над головой.)*

Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо
и влево.)*

Библиотекарь: Молодцы ребята, очень дружно делали. Думаю, мы можем открыть **второе письмо** с секретом. А в письме только одно слово: «ЧИСТОТА». Ребята, как вы думаете, что они имели в виду? *(нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться, соблюдать правила личной гигиены)*

Библиотекарь: правильно ребята, нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться, соблюдать правила личной гигиены. Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука. И ее соблюдение — залог крепкого здоровья и отличного настроения.

Письмо волшебное, в нем проявились и другие слова. Это задание! Надо отгадать загадки.

Готовы?

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (*Зубная щетка*)

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — ... (*Вода*)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое!

Вытирай посуше

И лицо, и уши. (*Полотенце*)

Всех лохматых расчесать

Кудри в косы заплетать,

Делать модную прическу

Помогает нам... (*Расческа*)

Лег в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. *(Мочалка)*

Всю одежду хорошо
Простирает ... *(Порошок)*.

Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет. *(Зеркало)*

Учитель: Молодцы, ребята! Вы так быстро угадали все загадки. Открываем следующее **третье письмо** с секретом. А в нем написано слово СПОРТ. Что бы это значило? (ответы детей)

Библиотекарь: Правильно, ребята.
Чтоб успешно развиваться
Надо спортом заниматься
Всем полезно без сомненья
Всё, что связано с движеньем!
И следующее задание: **ЭСТАФЕТЫ** (Дети делятся на 2 команды)

1. «Передай» (*дети строятся в колонну друг за другом и передают над головой предмет и последний человек стает вперед*)
2. Вокруг стойки обойдем, а затем назад бегом.
3. Эстафета «Бюро находок» (*Каждый участник кладёт свой предмет в кучу у ориентира. Затем по очереди каждый участник команды должен сбегать за своим предметом. Победит та команда, которая быстрее заберёт свои предметы*).

Библиотекарь:

Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

Ребята, давайте откроем **четвертое письмо**.

В нем написано слово. «ПИТАНИЕ». Что же они имели в виду? (*правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и т.д.*)

Правильно. Чтоб здоровым оставаться, нужно не только по утрам делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, мыть руки и тело, а еще надо правильно питаться.

В письме для вас задание.

Игра-кричалка. Слушайте меня внимательно и отвечайте «да» или «нет».

Каша – вкусная еда,

Это нам полезно?...

В луже грязная вода,

Пить ее полезно?...

Щи – отличная еда,
Щи полезны детям?...

Фрукты - просто красота,
Это нам полезно?...

Грязных ягод иногда,
Съесть полезно, детки?...

Овощей растет гряда,
Овощи полезны?...

Кока-кола, бутерброды,
10 тортов – вот еда!!! Вы со мной согласны?...

Сок, компоты на обед,
Пить полезно детям ?...

Съесть большой мешок конфет-
Вредно детям...

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
Молодцы, справились с заданием!

Библиотекарь:

Мы ничуть не унываем,
В новую игру играем.
Мяч по кругу покатился,
А потом остановился.
Ты внимательно смотри,
Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

Игра «Мяч по кругу» (*дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукты или овощи*).

Библиотекарь:

Пятое письмо: «Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Библиотекарь: Молодцы, ребята. Вы такие ловкие и смелые. Вот наше развлечение подошло к концу, и пришло время открыть последнее **шестое письмо**.

А в нем написано: «Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями и раскрыли все секреты здорового образа жизни. Если вы будете придерживаться этих секретов, то вырастите ловкими, сильными, умными и самое главное –

здоровыми. Ведь, здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять».
До свидания, до новых встреч!!!

Литература:

1. Гринчук, Л. Праздник вкусной и здоровой пище: Для учащихся 4-5 классов /Л.Гринчук //Бібліятэка прапануе. – 2019. - №2. – с.26-31

2. Кисель, И. Вредные привычки: зона риска: Устный журнал. /И.Кисель //Бібліятэка прапануе. – 2019. - №10. – с.26-33

3. Митько, В. С гигиеной дружить – здоровым быть: Поэтический вернисаж для учащихся 1-5 классов /В.Митько //Бібліятэка прапануе. – 2019. - №6. – с.4-7

4. За здоровьем в библиотеку: методическое пособие в помощь организации работы по популяризации здорового образа жизни [Электронный ресурс] //https://pinsklib.by/ (дата обращения 11.03.2024г.)

5. Новое поколение выбирает здоровье: методическое пособие [Электронный ресурс]// <http://cbs-senno.by/> (дата обращения 11.03.2024г.)

Составитель Иванова Ж.И.
Ответственный за выпуск Дрилёнок С.В.

ГУК «Лиозненская ЦБС»
Отдел библиотечного маркетинга

г.п. Лиозно, ул.Ленина, 65
Время работы: 8.00-17.00 Перерыв: 13.00-14.00
Выходной – суббота, воскресенье
Тел.5-17-58

Сайт библиотеки: www.libliozno.of.by