

**ГКУК «Белгородская государственная детская
библиотека А.А. Лиханова»
Научно-методический отдел**

СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ!

**Методические рекомендации
по популяризации здорового образа жизни
в детской и подростковой среде**

Здоровый
Образ
Жизни



Белгород, 2016

Стиль жизни – здоровье! : методические рекомендации по популяризации здорового образа жизни в детской и подростковой среде / ГКУК «Белгородская государственная детская библиотека А.А. Лиханова» ; Научно-методический отдел ; Составители: Т.В. Галищева, Г.М. Логвиненко . – Белгород , 2016 . – 20 с.

Ответственный за выпуск:

Проскурина И.В., заместитель директора по научно - методической работе

В формировании у подрастающего поколения убеждения престижности здорового поведения и воспитания потребности в здоровом образе жизни большая роль принадлежит библиотекам. С помощью мероприятий различных форм библиотеки формируют устойчивый интерес к здоровому образу жизни, возрождают престиж нравственных идеалов и ценностей. В работе по профилактике вредных привычек и популяризации здорового образа жизни библиотеки стремятся отойти от стереотипов в проведении массовых мероприятий, найти гибкий подход к подростковой аудитории.

На протяжении ряда лет действует государственная программа Белгородской области «Обеспечение безопасности жизнедеятельности населения Белгородской области на 2014 -2020 годы» с подпрограммой: «Комплексные меры профилактики немедицинского потребления наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов, противодействие их незаконному обороту в Белгородской области на 2014 - 2020 годы» (Постановление Правительства Белгородской области от 28.10.2013 г. № 442-пп). В рамках программы проводится ежегодная комплексная профилактической операции «Подросток» (Распоряжение Правительства Белгородской области от 26.05.2014 года № 222-рп.)

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание, отсутствие пагубных привычек, положительное восприятие жизни. От того, насколько здоровы дети и подростки, зависит будущее страны.

В связи с этим очень важна профилактическая воспитательная работа юного поколения. Профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих проблем дети и подростки могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый образ жизни.

В современном обществе заметно возросла востребованность библиотек как центров популяризации здорового образа жизни, профилактики асоциальных явлений среди юного поколения. Система библиотечной работы в помощь преодолению и профилактике асоциальных явлений должна традиционно базироваться на литературе, в которой убедительно излагается их пагубность, с активным использованием интернет - ресурсов. Библиотека, как информационный центр, должна предлагать новые книги и периодические издания по теме посредством выпуска печатной информационной продукции (информационные списки, листки, книжные закладки, буклеты и т.п.).

Для информирования читателей в библиотеках оформляются книжно-иллюстративные выставки, тематические полки, уголки, различные по содержанию и читательскому назначению, у которых проводятся просмотры литературы, обзоры и беседы:

- «Здоровье – путь к успеху»;
- «Здоровье России – в здоровье каждого»;

- «Здоровье на «отлично»;
- «Привычки, отравляющие жизнь»;
- «Береги здоровье смолоду»;
- «Слагаемые здоровья»;
- «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»;
- «Уроки здоровья для больших и маленьких».

В целях предоставления полной информации детям и подросткам по здоровому образу жизни, о спорте библиотекам следует создавать электронные базы данных.

Рекомендуется провести мероприятия различных форм:

- беседа-игра «Азбука здоровья малышей»;
- информационный час «Береги здоровье смолоду»;
- встреча за круглым столом «Наше здоровье - в наших руках»;
- агитбригада «Быть здоровым – это стильно»;
- путешествие по сайтам Интернет «Я выбираю здоровье»;
- тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни»;
- круглый стол «Трудно ли быть здоровым?»;
- День народных игр «В здоровом теле - здоровый дух»;
- познавательно-игровой турнир «Марафон здоровья»;
- час здоровья «Не допустить беды!»;
- час информации «Быть здоровым престижно!»;
- час размышлений «Путь к здоровому образу жизни»;
- День информации «Зеленая аптека в гостях у лета»;
- час здоровья «В светлое будущее без вредных привычек».

Занимаясь профилактической деятельностью библиотеки должны разрабатывать специальные целевые программы, общей концепцией которых будет создание в детской и подростковой среде атмосферы, препятствующей распространению асоциальных явлений, направленной на формирование установки на здоровый образ жизни. Долгосрочные библиотечные программы способствуют положительному результату, привлечению подростков в библиотеку, созданию клубов по интересам. Тем самым обеспечивается занятость ребят и признание ими библиотеки как социально значимого института.

Организация полноценного досуга - одно из направлений деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни. Вовлечение подростков 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.

В своей работе библиотекам необходимо обратить внимание на такие даты, как Международный День борьбы с наркоманией (26 июня), День без табака (31 мая), День физкультурника в России (вторая суббота августа).

В работе по популяризации ЗОЖ в детской и подростковой среде необходимо иметь в виду, что все формы работы должны переходить в

активные, с вовлечением подростков в обсуждение информации, её оценку, использовать диалоговые формы работы (тренинги, ролевые игры, часы любопытных фактов, диалоговые площадки, часы компетентного мнения, спор-беседы и пр.) с использованием аудиовизуальных и электронных ресурсов.

В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями, организациями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Так привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений (наркологов, психологов, наркополицейских, спортсменов, тренеров и др.) поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными. Необходимо избегать нравоучительности и назидательности в выступлениях взрослых, допустим лишь диалог, где каждый вправе высказать своё мнение, которое будет услышано.

Важнейший аспект в работе библиотек – формирование гармоничной духовно развитой юной личности, перед которой бессильны соблазны и искушения. У детей должно быть четко сформировано понятие, что здоровый образ жизни - это мировоззрение, определённая система ценностей, направленная на поддержание, развитие и сохранение духовного и физического здоровья. Библиотеки как самые доступные учреждения культуры должны стараться вселить в молодого читателя уверенность, что личность с богатой внутренней жизнью, духовно зрелая, заполнит свой мир литературой, спортом, т.е. смыслом, а не призрачным, бессмысленным существованием.

**Сценарий мероприятия
в рамках акции «Скажи жизни «Да»!»
(из опыта работы государственной детской библиотеки А.А. Лиханова)**

Ведущий 1: Вот и наступило время долгожданных школьных каникул. У вас стало больше свободного времени. И конечно возник вопрос: «Чем же заняться?». Конечно, можно проводить целые дни бесцельно шатаясь по улицам.

Ведущий 2: Но можно провести его с пользой и интересом, заняться тем, что вам нравится больше всего и на что не хватало времени во время учебы.

Ведущий 1: Прежде чем приступить к рассказу, мы приглашаем сюда два человека. За время нашего мероприятия вы должны нарисовать на мольберте рисунок, посвященный здоровому образу жизни. В конце мероприятия мы подведем итоги.

Ведущий 2: Мы все отличаемся друг от друга. У нас разные вкусы, увлечения, интересы, хобби. Кто-то любит мороженое, смотреть

мультфильмы и кататься на велосипеде; кто-то обожает пиццу, смотреть кино и мечтает прыгнуть с парашютом, а кто-то любит ловить рыбу и гулять в парке. Свое свободное время все мы проводим по-разному.

Ведущий 1: Всегда было и будет так, что молодежь, подростки, ищущие себя по-своему воспринимают окружающий мир. Объединяясь, они образуют субкультуры. Существуют множество культурных групп, которые имеют интересы, взгляды, стиль и образ жизни, отличающиеся от общепринятых.

Ведущий 2: Субкультуры возникают, потому что необходимы: они дают возможность, особенно молодежи и подросткам, проявить себя творчески, определить свое место в жизни, найти друзей.

Ведущий 1: Становясь готом, панком, металлистом или эмо, молодой человек усваивает нормы поведения, законы общения, социальные роли... субкультура – это часть общественного организма.

Ведущий 2: Человек, попавший в субкультуру, становится с ней единым целым. Он принимает все порядки, законы нового общества, у него меняется система ценностей и взгляд на мир.

Ведущий 1: Субкультуры можно разделить на музыкальные субкультуры, арт-субкультуры, интернет-сообщество и интернет-культуры, индустриальные и спортивные субкультуры.

Ведущий 2: *Музыкальные субкультуры* связаны с определенными жанрами музыки. Имидж музыкальных субкультур формируется во многом в подражании сценическому имиджу популярных в данной субкультуре исполнителей.

Ведущий 1: Одной из первых музыкально-молодёжных субкультур современности были хиппи. Кроме того можно назвать битников, металлистов, панков, в 80-е годы появилась готическая субкультура, а в 90-е эмо-киды и киберпанки.

Ведущий 2: Большинство молодежных субкультур не связанных с музыкальными жанрами произошли из увлечений определенным видом искусства или хобби. Это *арт-субкультуры*.

Ведущий 1: Например, зародившиеся в середине 20-го века ролевое движение. В нашей стране с ролевым движением связано Игротехническое общество.

Ведущий 2: Увлечение японской анимацией породило культуру аниме которая в итоге переросла в субкультуру атаку. Для нее характерно увлечение японской поп-музыкой и косплеем.

Ведущий 1: С середины 90-х годов 20-го века, с распространением повсеместно Интернет-технологий, стали появляться *интерактивные*

субкультуры. Самой первой можно считать Фидо-сообщество. Нередко и хакеров относят к субкультуре.

Ведущий 2: В начале 20-го века с романтизацией городского образа жизни и неспособности части молодежи жить вне города возникают *индустриальные (городские) субкультуры*. Субкультуры, эти чаще всего молодёжные, с акцентом в мировоззрении на роли города, индустриальных и технических элементах культуры. К спортивным субкультурам можно отнести футбольных фанатов.

Ведущий 2: Это только несколько из огромного множества субкультур. А какие вы, ребята, знаете субкультуры. Принадлежите ли к какой-нибудь из них.

Ведущий 1: Конечно, в мире существует огромное количество разнообразных субкультур. Они могут оказывать как отрицательное, так и положительное влияние. Это относится к субкультурам, объединяющим людей с общими интересами (например, субкультура сноубордистов, файерщиков и т.д.)

Ведущий 2: Кроме того, именно они часто помогают молодым людям справиться с кризисом самоопределения и переоценкой ценностей, преодолеть непростой этап становления личности.

Ведущий 1: Надо помнить, что в каждом деле важна золотая середина и принятие молодежью той или иной субкультуры это временное явление, чаще всего процесс взросления ориентирует человека на что – то новое.

Ведущий 2: А теперь давайте развлечемся, давайте сыграем в игру. Кто из вас забросит больше колец, станет чемпионом.

Ведущий 1: Давайте поговорим о ваших увлечениях. Ребята, кто из вас, чем любит заниматься в свободное время. (Ответы детей) это и есть ваше хобби.

Ведущий 2: Хобби это увлечение человека, каким – либо занятием. Хобби делает нашу жизнь интереснее, увлекательнее, полнее. Мы посвящаем любимому занятию свое свободное время. А скажите, чем увлекаетесь вы.

Наши увлечения могут быть активными и спокойными. Например: плавание, гимнастика, бадминтон, теннис, рукопашный бой.

Ведущий 1: Кроме того танцы: бальные, латиноамериканские, восточные и т.д.

Существуют так же и экстремальные увлечения. Например: горный велосипед, байдарки, горный туризм, альпинизм, парашютный спорт, сноуборд, серфинг.

Одним из видов активного отдыха является верховая езда.

Ведущий 2: Для городского жителя верховая езда - один из способов снять стресс и накопившуюся усталость, полностью отключиться от повседневных проблем и забот, а также улучшить свою физическую форму.

Ведущий 1: Кроме того, это возможность побыть на природе (при полевой езде), а иногда и найти новых друзей (особенно в конных походах). Кроме того, верховая езда улучшает осанку, оказывает положительное воздействие при заболеваниях нервной системы, улучшает работу сердечной мышцы.

Ведущий 2: Но главное, несомненно, - это тот положительный эмоциональный заряд, который человек испытывает от общения и контакта с лошадью.

В Белгороде есть конноспортивная школа верховой езды.

Ведущий 1: Среди развлечений, набирающих популярность сегодня является пейнтбол. В пейнтболе нет оружия и пуль, но есть специальные устройства - пневматические маркеры и желатиновые шарики, заправленные безвредной краской.

Ведущий 2: Правила просты - попала на тебя краска, ты поражен и покидаешь поле до следующей игры. Пейнтбол дает играющему возможность сбросить стресс и накопившуюся агрессию в игре с несложными правилами.

Ведущий 1: А давайте проведем конкурс. Приглашаются 8 человек. Участники показывают вид спорта, а зал угадывает.

Ведущий 1: Кроме активных увлечений есть и спокойные, не требующие особого физического напряжения увлечения.

Например, это прослушивание музыки определенного направления, или же разнообразного вида рукоделие.

Роспись и резьба по дереву, плетение из лозы, лоскутное шитье, лепка из глины, искусственные цветы, картины из соломки.

Ведущий 2: Среди спокойных увлечений можно назвать и собирание пазлов, увлечение компьютерной графикой, конструирование, садоводство, оригами и т.д. в Белгороде действует местная общественная организация «Авиационный клуб» и спортивно-технический клуб «Эврика».

Ведущий 1: К хобби относится и коллекционирование. Во всем мире огромное количество самых разных коллекций. Что же люди собирают?

Ключи, календари, открытки, фирменные пакетики, цитаты, камни и минералы.

Ведущий 2: Обертки от шоколадок, колокольчики, сновидения, старые утюги, разные виды макаронных изделий и многое другое.

Ведущий 1: Не обошла тяга к собирательству необычных предметов и знаменитых людей.

Брэд Питт коллекционирует антиквариат. Особый интерес для него представляют ювелирные украшения, картины и раритетная посуда.

Ведущий 2: Вот Джонни Депп, например, коллекционирует победы над собственными страхами. Как только актер осознал, что боится клоунов, он начал собирать игрушечных лицедеев. Причем клоуны не хранятся в каком-то отдельном месте, а расставлены по всему дому Джонни Деппа.

Ведущий 1: Билл Гейтс – обладатель самой большой в мире частной коллекции книг. В его собрание входят очень редкие издания, в том числе и самая дорогая книга в мире – «Лестерский кодекс», рукописный дневник Леонардо да Винчи.

Ведущий 2: Том Хэнкс собирает печатные машинки. В его коллекции можно найти очень редкие старинные экземпляры.

Ведущий 1: Многие звезды коллекционируют одежду. А вот Шон Коннери отдал предпочтение только одному фасону – шотландскому килту.

Ведущий 2: Клаудиа Шиффер обладает вовсе не женским хобби – она коллекционирует насекомых.

Ведущий 1: А вот у Деми Мур – идеальное девичье увлечение. Она собирает кукол, в ее коллекции более 200 экземпляров.

Ведущий 2: В России страстным коллекционером древних рукописей был Алексей Иванович Мусин-Пушкин. Это он нашел рукописный вариант «Слова о полку Игореве» и напечатал его.

Ведущий 1: Московский пожар 1812 года уничтожил его коллекцию, и после войны он начал ее собирать заново.

Ведущий 2: После него остались богатейшие собрания книг, рукописей, предметов старины, документов, монет, наград.

Ведущий 1: Поэт Николай Алексеевич Некрасов имел великолепно подобранную коллекцию охотничьих ружей, от самых первых видов огнестрельного оружия, до последних образцов своего времени.

Ведущий 2: Интересное хобби было у Валентина Катаева. Он собирал кепки. О своем собрании он мог рассказать много интересного и удивительного. Ведь в его коллекции были кепи первых русских шоферов, летчиков, не говоря уже о кепках знаменитых артистов, писателей, художников, музыкантов.

Ведущий 1: Страстным собирателем автографов был Дмитрий Иванович Менделеев. Он предпочитал хранить их не на бумаге, а на скатерти. Приглашенный в его дом человек после дружеских разговоров и чаепития, оставлял свою роспись мелом на покрывающей стол темной

скатерти. Впоследствии жена Дмитрия Ивановича вышивала эту роспись, увековечивая ее таким образом.

Ведущий 2: Писатель Сергей Лукьяненко с 1996 года коллекционирует мышей - каменных, деревянных, фарфоровых, шоколадных, мягких, из хрусталя, марципановых.

Ведущий 1: А вот наша библиотека собирает коллекцию колокольчиков из разных городов и стран.

Ведущий 2: Итак, ребята, вы видите, увлечения человека могут быть совершенно разными. И свое свободное время можно посвятить множеству разнообразных занятий. В ваших силах сделать свою жизнь многогранной и интересной.

Ведущий 1: И если вы в свободное время не идете с друзьями покататься на коньках, то сходите с родителями в мини поход или выйдите крестиком небольшую картину. Если вы будете насыщать свою жизнь увлечениями то у вас не останется время на грусть и скуку и ваши летние каникулы пройдет интересно и весело.

Ведущий 1: Бывает так, что предоставленный самому себе и незнающий чем себя занять ребенок может сделать неправильный выбор и оказаться в сложной жизненной ситуации.

Ведущий 2: О таких ситуациях нам расскажет наш гость (_____),
(выступление)

Ведущий 1: Спасибо за выступление.

Ведущий 2: Наверное, возможность посещать школу верховой езды или пейнтбольный клуб есть не у каждого. Однако есть то, что доступно практически всем. Это книга. Книга откроет вам много нового и интересного. Придя в библиотеку, вы сможете взять книгу домой или почитать в читальном зале. Некоторые книги нашей библиотеки мы принесли с собой, чтобы вам показать.

Ведущий 1: А сейчас давайте подведем итоги нашего конкурса. **(Участники конкурса с мольбертами награждаются призами).**

Ведущий 2: Всем участникам мероприятия в завершении праздника мы хотели бы вручить подарки с эмблемой акции: силиконовые браслеты. Мы надеемся, что вы всегда найдете для себя полезное занятие в свое свободное время.

Здоровье - это здорово!
турнир-викторина для детей 11-13 лет

В помещении, где будет проходить игра-викторина, желательно оформить плакаты с пословицами о здоровом образе жизни.

В игре участвуют 2 команды.

Ведущий 1. Мы сегодня собрались поговорить о здоровом образе жизни.

Ведущий 2. Выдающийся физиолог Павлов сказал такие замечательные слова: «Человек — высший продукт земной природы». Но для того, чтобы наслаждаться соками природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

Ведущий 1. «Здоровье - всему голова» - гласит народная мудрость. Когда у человека ничего не болит, он не задумывается о своем здоровье. Но стоит только почувствовать недомогание как мы сразу начинаем себя лечить. Хорошо, если с помощью лекарств или других процедур мы поможем своему организму. К сожалению, иногда бывает так, что восстановить здоровье в полной мере не представляется возможным. И тогда развиваются хронические заболевания. А если бы мы заранее подумали о причинах, вызывающих недуги, и постарались изменить что-то в своем питании или откорректировать режим дня, тогда возможно было бы избежать неприятностей, связанных со здоровьем.

Ведущий 2. Вот мы и решили, чтобы расширить и укрепить ваши знания о здоровом образе жизни, провести сегодня игру-викторину «Здоровье — это здорово».

Начнем мы с разминки, которая называется *«Мой вопрос - ваш ответ»*. Я задаю вопросы, а вы отвечаете. Начинаем.

- Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка)
- Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня)
- В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон)
- Эти органические вещества необходимы человеку и животным и в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Как они называются? (Витамины)
- Эти «отважные воины» смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями в организме человека и убивают инфекцию. (Антитела)
- Как называется жидкость красного цвета, которая обеспечивает питание клеток и обмен веществ в организме человека и любого живого существа? (Кровь)
- В организме человека имеется стержень, который состоит из 33 костей с дисками. Как он называется? (Позвоночник)
- Как называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд? (Меню)
- Какие растения являются главным источником сахара? (Сахарная свекла, тростник)
- Какое полезное блюдо - предшественник мороженого - придумал Гиппократ? (Замороженный фруктовый сок)

- Когда руки бывают местоимениями? (Когда они вы-мы-ты)
- Как называют зубного врача? (Стоматолог)
- Как называется нанесенная на ткань липкая лекарственная масса, накладываемая на раны, нарывы? (Пластырь)
- Как называется врач по глазным болезням? (Окулист)
- Как называется прессованная лекарственная пилюля в форме лепешечки? (Таблетка)
- Как называется жидкая часть крови? (Плазма)
- Как называется наука о строении организмов? (Анатомия)
- Как называется мыльная душистая жидкость или паста, употребляемая для мытья головы? (Шампунь)
- В конце обеда всегда подаются сладкие блюда, конфеты, фрукты. Как это назвать одним словом? (Десерт)
- Чтобы предупредить распространение заразных заболеваний, больных временно изолируют. Как это называется? (Карантин)
- Как называется мельчайший микроорганизм, который является возбудителем заразных болезней? (Вирус)
- Как называется искусственный водоем для плавания? (Бассейн)
- Чтобы проветрить помещение, прибегают к помощи особых устройств. Как эти устройства называются? (Вентиляция)
- У человека появляются видимые проявления болезни. Как это называется? (Симптомы)
- Как называется душистый приятный запах? (Аромат)
- Как называется запаянный стеклянный пузырек с лекарством? (Ампула)
- Как называется лечебное учреждение, в котором одновременно с лечением больных ведется учебная и научная работа? (Клиника)
- Кто является основоположником научной медицины? (Гиппократ)
- Назовите имя английского двойника доктора Айболита. (Доктор Дулитл)
- Как называются лицевые мышцы? (Мимические)
- Обычные люди их едят, а боксеры предпочитают их бить. (Груши)
- Эта болезнь заключается в хождении ночью в состоянии неполного сна. (Лунатизм)
- Удаление, отнятие больной части тела путем операции. (Ампутация)
- Совокупность наук о болезнях человека, их предупреждении и лечении. (Медицина)
- Совещание врачей для определения характера заболевания и способов его лечения. (Консилиум)
- Как называется сладкий сок, выделяемый растениями? (Нектар)
- Листья каких растений, растущих почти у каждого дачника в огороде, идут в пищу? (Петрушка, щавель, укроп, салат, капуста)

Ведущий 1. Теперь заглянем в *«Царство гигиены»*, где будут задаваться вопросы, а вам необходимо дать им разъяснение.

- Что такое гигиена? (Учение об условиях сохранения здоровья; мероприятия, содействующие предупреждению заболеваний.)

- Назовите главные принципы гигиены питания. (Чистые руки, чистые овощи, фрукты; использование свежих продуктов; соблюдение сроков хранения и правил обработки сырых и готовых продуктов.)
- В чем заключается гигиена жилища? (Регулярно проветривать помещение; производить влажную уборку, вытирать пыль, пылесосить; складывать все вещи на место.)
- Что необходимо сделать человеку, чтобы защититься от заразных болезней? (Прививку)
- Как называется препарат, который используют для профилактических лечебных прививок? (Вакцина)
- Заразная болезнь получает широкое распространение. Как это называется? (Эпидемия)
- Как называется мероприятие, направленное на предупреждение болезни? (Профилактика)
- Как одним словом назвать состояние, когда организм человека невосприимчив к болезням? (Иммунитет)
- На основании обследования больного врач определяет заболевание. Как это назвать одним словом? (Диагноз)
- Когда необходимо чистить зубы? (Утром, желательно после завтрака, и вечером перед сном после последнего приема пищи.)
- Школьнику надо приготовить уроки по трем предметам. Один предмет трудный, другой средней тяжести, а третий легкий. В какой последовательности следует готовить уроки с точки зрения «гигиены умственного труда»? (Сначала следует приготовить урок средней трудности, затем трудный и в последнюю очередь - легкий.)

Ведущий 2. Чтобы закончить разговор о гигиене, я предлагаю вам вспомнить *пословицы, связанные с гигиеной*, которые вы знаете.

(Участники называют пословицы, а ведущий им помогает.)

- Чисто жить — здоровым быть.
- Чистота - залог здоровья.
- Здоровые зубы — здоровью любы.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Чистая вода — для хвори беда и т.д.

Ведущий 1. Так хочется съесть яблоко, которое только что купила мама (берет его из пакета и начинает есть). Какой опасности вы себя подвергаете? (Ответы участников).

Если человек не соблюдает правила гигиены, он очень рискует. И поэтому *следующий тур нашей игры-викторины называется «Лес дремучих вопросов», в котором пойдет речь об инфекционных заболеваниях.* Первый вопрос звучит так:

- Гуляя по лугу, мы иногда срываем травинку и начинаем ее жевать. Какая неприятность может быть после этого?
- При этом можно заразиться яйцами глистов (гельминтов), аскаридами

и печеночным сосальщиком.

- Каким путем попадает инфекция в организм человека? Через дыхательные пути - воздушно-капельный путь; через рот с пищей - кишечная инфекция; через руки, предметы - кожная инфекция.
- Какие признаки предшествуют кишечной инфекции? Тошнота, рвота, понос, температура, потеря аппетита.
- Признаками какого заболевания могут быть покраснение, зуд кожи?
- Возможно, это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного клеща.
- Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или другого водоема?
- Холера, дизентерия, гепатит и др.
- Как избежать заболевания педикулезом?
- Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель другого человека без смены белья.
- Влияет ли наше настроение на состояние кожи и волос? Да, стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению обмена веществ. Кожа становится сухой, волосы — ломкими.

Ведущий 2. Переходим к *следующему туру нашей игры-викторины, который называется «Да или Нет».*

Смысл его заключается в следующем. Я буду задавать вопросы, а ваша задача отвечать мне «ДА» или «НЕТ» и по возможности давать пояснение.

- Твое тело состоит из клеток? Да
- Год назад у тебя было такое же количество клеток, как сейчас? Нет
- Кровь разносит питательные вещества по всему телу? Да
- Нужно чистить не только зубы, но и язык? Да
- Полезно грызть орехи, леденцы. Это укрепляет зубы? Нет
- Микробы боятся мыла? Да
- Во время еды нож держат в левой руке, а вилку в правой? Нет
- Расческа должна быть только индивидуальной? Да
- Согласны ли вы, что зарядка — это источник бодрости и здоровья? Да
- Два человека могут иметь одинаковые отпечатки пальцев? Нет
- После активного бега необходимо сразу же садиться на скамейку? Нет
- Весной яблоки далеко не так полезны, как осенью? Да
- Не следует, нагревшись на солнце, сразу лезть в воду? Да
- После дождя воздух делается чище? Да
- Правда, что под новым ватным одеялом теплее, чем под старым? Да
- Верно, ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? Да
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? Да
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да
- Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет
- Отказаться от курения легко? Нет
- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? Нет

- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? Да
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? Да
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? Нет
- Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? Да
- Полезно бывать на свежем воздухе? Да
- Мы мигаем каждые 6 секунд, и каждый раз глаз омывается слезой? Да
- Когда переходишь улицу, сначала посмотри налево, потом направо. Да
- Зубы мудрости есть только у мудрых людей? Нет
- При пожаре нужно звонить 101? Да
- Нужно есть каждый день в определенное время? Да
- Между приемами пищи должно проходить несколько часов? Да
- Полезна ли вода организму? Да
- После горячего чая можно сразу есть мороженое? Нет

Ведущий 1. А сейчас немного интересных фактов.

Вопрос: *Как вы считаете, почему от сладостей появляются дырки в зубах?*

Наши зубы защищает специальная пленочка. Она очень полезная, хоть и сделана из не очень приятных вещей - слюны, бактерий и малюсеньких частичек пищи. Когда на эту защитную пленочку попадает сахар, начинают происходить неприятности. Сахар превращается в кислоту, которая разъедает зубную эмаль, и в зубах появляются дырочки. Появление этой кислоты зависит не от того, сколько сладостей ты съешь, а от того, как часто ты их кушаешь. Лучше один раз съесть большой кусок торта, чем весь день грызть конфетки. Есть защита от дырочек — это слюна. Она моет зубы и растворяет кислоту. Но когда ты спишь, слюна почти не выделяется. Поэтому если не почистить зубы на ночь, кислота примется буравить дырочки.

Вопрос: *Почему все дети так любят сладости?*

Многие замечали: стоит съесть чего-нибудь сладенького, как настроение улучшается. Отчего это происходит? Дело в том, что сахар, входящий в состав шоколада или конфет, способствует выработке в мозге особого химического вещества — серотонина. Когда его количество возрастает, мы автоматически ощущаем радость. Недаром серотонин называют еще «гормоном счастья». Но осторожно! Для хорошего настроения и отличной работы мозга сладкого нужно совсем немного, максимум 10 чайных ложек сахара в день. Для сравнения: в обычной шоколадке содержится 5 чайных ложек, а в банке Pepsi — все 10.

Вопрос: *Зачем человеку аппендикс?*

У нас внутри есть мусорка. Называется аппендикс. Это такой маленький мешочек внизу живота, куда складывается всякая несъедобная нечаянно проглоченная ерунда — шкурки от семечек, косточки, фантики и тому подобное. Очень долгое время аппендикс считали совершенно ненужным для человека органом. Но оказалось, что это не так! На самом деле аппендикс «делает» особенные бактерии, которые помогают нам нормально переваривать пищу. И эти бактерии могут жить только в такой

«мусорке» из шелухи и фантиков. Но иногда в аппендиксе начинают развиваться плохие бактерии. И он воспаляется. Эта болезнь называется аппендицит. Вот он-то совершенно не нужен. Поэтому заболевший аппендикс удаляют.

Вопрос: Почему детям вредно пить кофе?

Кофе - это дерево. Оно растет в жарких странах. Весной кофе «цветет», а потом на нем появляются ягодки. У этих ягодок в серединке есть косточка. Если ее посадить, вырастет новое кофейное дерево. Люди эти зернышки собирают, сушат, жарят, измельчают, варят — и только тогда получается кофе, который мы пьем. Главное вещество, которое есть в кофе, называется кофеин. От него учащается дыхание, сердце начинает биться быстрее. Твой молодой организм от такой активности быстро устает. Сначала ты становишься бодрым, но потом начинаешь страдать от бессонницы, быстро утомляешься. Кстати, кофеин есть и в шоколаде, и в кока-коле. Так что на ночь лучше пить компот.

Ведущий 2. Заканчивая нашу встречу, желаем всем здоровья, активного отдыха и успешного восстановления сил во время летних каникул.

Обзор литературы для родителей о здоровом образе жизни

*Если человек сам следит за своим здоровьем,
то трудно найти врача, который знал бы лучше
полезное для его здоровья, чем он сам.*

Сократ

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!

В результате постепенного накопления многовекового опыта применения тех или иных лечебных средств и методов лечения были выработаны очень эффективные средства и приёмы народного врачевания, в совокупности своей называющиеся народной медициной. Многие из её методик поддержания и укрепления здоровья проверены уже несколькими сотнями, а то и тысячами лет - о большинстве из них вы сможете узнать из предлагаемых нами сегодня книг.

Представляем книгу **Могильного Н.П. «Секреты здоровья и долголетия»**. Предлагаемая книга рассчитана на людей внимательно относящихся к своему здоровью и желающих избежать или свести к минимуму те факторы риска, которые поджидают нас на каждом шагу. Основное внимание обращено на организацию правильного питания и на

ошибки, допускаемые при этом. Раскрываются такие факторы риска. Как переедание, увлечение модными диетами, алкоголизм, рассказывается, как минимизировать вредное воздействие на организм стрессовых ситуаций. Особую опасность представляет глобальное загрязнение окружающей нас среды. Все это приводит к насыщению организма вредными веществами. В книге даны рекомендации, как максимально очистить организм, в частности, с помощью таких средств, как сокотерапия, банные процедуры, массаж и др.

Вообще, следует отметить, что медицина, как бизнес, сегодня выгодна, и чем ближе к краю, обрыву нити жизни, тем дороже выход из ситуации болезней. Давайте с вами вспомним В.И. Вернадского, который в 1944 году сформулировал основные законы жизни, создав «Науку о живом веществе Земли». Исполняя их, мы здоровы. Нарушая их, мы больны. Применяя лекарства, массажи, операции и физиопроцедуры, мы загоняем болезненные проявления в организме в лабиринт постоянных изменений и проявления различных симптомов. А послушайте, как наша медицина изменила даже смысл слов применительно к человеку: «лечат аденому, псориаз», хотя по логике вещей следовало бы говорить, что «лечат человека от аденомы, псориаза».

Прочитав книгу **Надежды Семеновой «Здоровье здорового человека»**, вы узнаете о законах экологии для всех живых существ, продуктах питания, очищении организма, похудении и др. интересных и неизвестных фактах. Эта книга сродни программе «Среда обитания».

Книга **«Человек – соль земли»**. Здесь уже практические советы, комплексы упражнений и программа Школы здоровья. Излечение женских болезней, болезней кишечника, и др. практически только исключением из рациона тех или иных продуктов. Излечение цветотерапией, укрепление иммунной системы и многое другое вы найдете в этой книге. Здесь вы найдете множество народных рецептов для профилактики и лечения большого количества болезней внутренних органов, а также рецепты народной медицины по уходу за своим телом и кожей, много интересного узнаете о правильном питании и способах похудения, о влиянии физических нагрузок на организм человека. Но если вы придете в библиотеку, говорю честно, эту книгу вы не найдете. Потому как ее читает ваша покорная слуга.

Интересна книга **Ота Грегора «Не стареть – это искусство»**. Несмотря на то, что она не нова и издана в девяностых, она до сих пор актуальна и затерта до неузнаваемости. И читают ее отнюдь не пенсионеры. О чем же эта книга? О старении, как бы банально это не звучало. Но, как жизнь каждого индивидуальна и неповторима, так и стареют люди каждый по-своему проходя единственный и неповторимый путь. От чего происходит старение, какова скорость старения, как замедлить (но не остановить, заметьте!) старение? На эти и многие другие вопросы ответит эта книга. Прочитав ее, думаю многие объективно изменят свое отношение не только к старению, но и отношению к нему.

Так вот мы постепенно перешли к психологическим настройкам, поэтому нельзя обойти стороной книгу **Александра Свияша «Здоровье в голове, а**

не в аптеке». Эта книга – не очередной сборник рецептов или писание еще одного чудодейственного способа лечения. Она не лечит, поэтому не нужно на нее садиться или прикладывать ее к больному месту. Она даст вам гораздо больше – поможет осознать, что все болезни мы себе создаем сами, а значит, только мы можем влиять на состояние нашего здоровья. И разобраться в этом поможет писатель и психолог Свияш.

Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Поможет вам найти путь к своему здоровью книга, которая так и называется «Путь к здоровью». Но, на мой взгляд, книга слишком сложна для обывателя и в ней очень много научных терминов, что также мешает восприятию ее сути.

Еще одна книга: **Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости».** В книге изложена нестареющая система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем стимуляции его резервов. Дано научное обоснование многочисленных методов борьбы с утомлением: оздоровительной физкультуры, тонизирующих пищевых растений. Напитков, ароматов, музыки, массажа, дыхательной гимнастики и др. Автор уверен, что прочитав эту книгу, мы сможем наиболее полно использовать скрытые возможности и творческий потенциал человека.

Аналогичны ей книги **«Здоровье для всех»** и **«Резервы нашего организма».** Останавливаться на них подробно не буду. Они практически дублируют предыдущую книгу. Хотя и есть такие дополняющие аспекты, как, например, использование талой воды, закаливание, которые в ранее предложенных книгах не указаны.

Но зато целиком и полностью посвящена книга **Александра Колгушкина «Энциклопедия закаливания».** Подробные советы начинающим, методы закаливания, разнообразие и польза закаливания – всё это здесь.

Аналогична ей книга **Филипповича Э.Г. «Холод и жизнь».** Останавливаться на ней также не буду, отмечу лишь, что стиль изложения очень интересен и своеобразен, с яркими примерами из жизни, интересными историческими фактами и анекдотическими ситуациями.

Ни для кого не секрет, что стресс – этот универсальный защитный механизм организма, выработанный в ходе эволюции для защиты и сохранения вида. В последнее время выходит из-под контроля. А вместе с ним и мы. В итоге наступившего дисбаланса, нарушается равновесие во всех системах нашего организма. А вот как вернуть стресс в нужное русло расскажет книга **В.Н. Васильева «Здоровье и стресс».** Книга очень подробная, с упражнениями, рецептами, советами.

Немаловажным фактором для поддержания нормальной работы нашего организма является соблюдение биологического ритма организма. Еще один немаловажный механизм приспособления к окружающей среде и

меняющимся условиям жизни. Фундаментальные основы для каждого психотипа и рекомендации в книге **Шапошниковой В.И.** «Биоритмы – часы здоровья». Книга весьма и весьма интересная, достаточно емкая, несмотря на толщину (в ней всего лишь 60 страниц).

Следующий блок литературы предназначен скорее для специалистов: преподавателей физкультуры, ОБЖ, и т.п.

Итак, книга **Б.П. Никитина** «Резервы здоровья наших детей». Под одной обложкой и одним названием объединены две работы супругов Никитиных. Отношения к ним неоднозначные: одни считают, что они детей калечат, другие восхищались и рекомендовали широкое распространение их системы воспитания. У супругов свои принципы в воспитании, свой взгляд на формирование личности. Подход, на мой взгляд, очень интересный и заслуживает внимания. А всего-то, как можно разбудить организм и приучить его работать на все 100 или хотя бы 99%.

Книга **Мартынова С.М.** «Здоровье ребенка в ваших руках» основана на врачебном опыте врача-педиатра с многолетним стажем работы. В ней есть всё: и жизненные ситуации, и советы специалистов.

Книга **Студеникина М.Я.** «Книга о здоровье детей» - настольная книга любого взрослого человека. Рядом с которым есть ребенок, независимо от возраста. Книга несколько раз переиздавалась, дорабатывалась. И теперь в последнем издании приводятся сведения о рождении и воспитании здорового ребенка. Описаны особенности растущего организма, основные показатели его развития, режим дня, питания и принципы воспитания. Одним словом все то, что должны знать родители.

Я не буду рассказывать вам, как купить здоровье - это практически невозможно. Но в моих силах познакомить вас с источниками знаний о том, как его можно сохранить (и приумножить) ценой собственных усилий, на самом деле не таких уж и сверхъестественных. Конечно, для каждого человека существует своя индивидуальная формула здоровья. Но есть почти бесспорные истины, разумные заповеди, придерживаясь которых смолоду можно оставаться здоровым и работоспособным на протяжении всей жизни. Когда-то наши прапрабабушки знали, как можно без аспирина спастись от головной боли, вылечить грипп, восстановить организм после тяжелой болезни. Сегодня многие привыкли пить лекарства после первого же чиха. Народная медицина создавалась веками, можно сказать, что она включает в себя мудрость поколений. Еще в древности изучались свойства целебных растений, ученые античности создавали книги, где описывали как то или иное растение может помочь от различных недугов. Книжки и на эту тему мы можем вам предложить. Но ради экономии времени сегодня они не были представлены. В фонде нашей библиотеки около 200 источников более или менее подходящих под категорию «Здоровый образ жизни». Но среди них, каждый найдет для себя именно то, что необходимо.