



В Ы Б Е Р И  
**ЖИЗНЬ!**

**Департамент культуры ярославской области**  
*Государственное учреждение культуры Ярославской области*  
*«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»*  
*Научно-методический отдел*

## ***ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!***

*Сборник сценариев мероприятий*

*Ярославль*  
*2014*

74.200.55

В 92

Выбери жизнь! Сборник сценариев мероприятий по пропаганде здорового образа жизни / сост. Г.В. Быкова, С.С. Иванова; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», науч.-методич. отдел. – Ярославль, 2014 – 89 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова»

## **Фестиваль здоровья**

**Я выбрал сам себе дорогу к свету,**

**я презираю сигарету!»**

*(для учащихся среднего и старшего школьного возраста)*

***Библиотека***

***МУК «Ермаковский центр досуга»***

***Рыбинский муниципальный район***

*Мельникова В.М., зав. библиотекой,*

*Удалова И.П., библиотекарь*

Цель: сформировать сознательное негативное отношение учащихся к курению; понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

- выполнение плакатов с антитабачной направленностью;
- подготовка костюмов, сценок о вреде курения;
- выполнение информационных листовок «Брось сигарету!»;
- оформление книжной выставки «Курение или здоровье – всё в ваших руках!».

Мероприятия проводится в три этапа.

**Этап 1***(на площади Ермаковского Центра досуга):*

**ВЕДУЩИЙ:** Сегодня, уважаемые ребята, мы собрались на фестиваль здоровья «Я выбрал сам себе дорогу к свету, я презираю сигарету!». Мы не будем уговаривать бросить курить, мы постараемся разобраться в сути проблемы, опираясь на информацию медиков и статистов. Мы попробуем в ходе мероприятия решить: порок это или всего лишь баловство?

Какой вред организму людей наносит курение табака? Есть ли смысл бросить курить, и сможет ли это сделать человек самостоятельно? Выбор за вами.

Во всем мире ведется борьба с табакокурением. С 1988 года ежегодно 31 мая проводится Всемирный день без табака. А в третий четверг ноября по предложению Международного онкологического общества в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Предлагаем поддержать эту акцию шествием по улицам поселка.

*Звучит маршевая музыка, участники с плакатами проходят по центральной улице поселка. Участники скандируют лозунги:*

Если хочешь долго жить – сигареты брось... *курить!*  
Коль у мамы не дурак – срочно брось курить ... *табак!*  
Вас мы очень-очень просим – не курите ... *напиросы!*  
Чтобы стал наш мир иным – исчезнет пусть табачный ... *дым!*  
Напомним каждому с любовью – курение вредит ... *здоровью!*  
И знают все – мы и не шутим – не курит президент наш ... *Путин!*

## **Этап 2 (фойе Центра досуга):**

*Участников мероприятия встречают добровольцы, которые раздают листовки:*

***Какие преимущества можно приобрести, если не курить:***

- вам не придется мучиться, что негде купить сигареты;
- вы не будете испытывать неудобства и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить;

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без одышки, без сердечных болей и невзгод;
- вы будете выглядеть лучше;
- ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму;
- у вас появятся деньги, потому что не придется покупать сигареты.

Лучше выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.

*Помощники в костюмах с табличками-сердечками «Здоровье. Красота. Сила» предлагают участникам поменять сигареты на конфеты или книгу.*

### **Этап 3 (дискозал):**

**ВЕДУЩИЙ:** Уважаемые ребята! При входе в зал обратите внимание на «Врата здоровья» и оставьте за ними все вредные привычки.

Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивался с вопросом: «Начинать курить или нет?». С одной стороны на каждой пачке сигарет написано: «Минздрав предупреждает: курение опасно для здоровья! Курение убивает. Курение повышает риск смерти от заболеваний сердца и легких».

Но, с другой стороны, заядлые курильщики говорят: «Все это сказки». Иногда приводят довод: «Со мной же еще ничего не случилось!». Однако, не стоит успокаиваться. Сигарета – это враг, который убивает медленно, но верно!

Сегодня вы уступили искушению – закурили, завтра уступите – попробуете пиво, дальше захочется покурить «травки». Куда может привести вас эта дорожка?..

Так как же быть? Конечно, лучше всего не курить, но для тех, кому нужны доказательства, придется рассказать кое-что о сигарете и табаке, о борьбе с курением.

*Под музыкальное сопровождение выступающие (6-7 человек) подходят по очереди к микрофону, знакомят слушателей с фактами:*

1. Изречение великого немецкого писателя Иоганна Вольфганга фон Гёте гласит: «Курение – занятие для дураков». Подтверждением данного высказывания является следующий исторический факт. В 1588 году житель Виржинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака.

2. Шокирующие изображения лёгких, дёсен и сердца, повреждённых курением, будут выставлены в Нью-Йорке, в Музее Современного Искусства. Эти изображения впервые появились в Канаде на сигаретных пачках, вместо традиционных надписей из серии «Минздрав предупреждает». В Канаде первыми разнообразили предупредительные надписи о вреде курения, начав пугать импотенцией, раком всевозможных частей тела, последствиями при беременности и опасностями, которым подвергаются пассивные курильщики.

3. Предупреждения о риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, появились уже сотни лет назад. Король Англии Джеймс I в своём «Ударе по табаку» в 1604 году назвал курение «привычкой, противной Глазу, омерзительной Носу, вредной Мозгу, опасной Лёгким».

4. Клинические исследования привели к сенсационному результату: в сигаретах всех марок обнаружен аммиак – компонент, который резко усиливает всасываемость никотина организмом, однако ни на одной пачке сигарет нет сведений о наличии этого компонента.

5. В деле загрязнения окружающей среды сигаретным окуркам уступают даже полиэтиленовые пакеты. Более 1,2 миллиардов курильщиков ежегодно добавляют 4,5 триллио-

нов окурков к уже существующей на Земле массе отходов. В результате длительного (до 12 лет) процесса разложения окурка, агрессивные химические элементы перемещаются в почву.

6. Немного статистики! В России 75% мужчин и 21% женщин курят постоянно. Курильщиков старше 50 лет в 2 раза меньше, чем более молодых. Более половины курильщиков обычно выкуривают в день 10-20 сигарет.

7. А знаете ли вы? Во Франции, в Ницце, в результате конкурса «Кто более выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер. В литературе описан случай, когда в комнате, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

**ВЕДУЩИЙ:** Активная борьба с курением во всем мире привела к тому, что за последние 15 лет процент курящих в ряде стран уменьшился. Именно крупнейшие табачные компании объявили о начале программы по ограничению продажи сигарет несовершеннолетним, так как решение начать курить должен принимать совершеннолетний человек, владеющий всей информацией. В текущем году введены новые ограничения для курильщиков: запрет на курение в общественных местах. С 15 ноября за его нарушение взимается штраф.

Ребята, как вы думаете, почему ваши сверстники берут в руки сигарету?

Один раз испытав «удовольствие» от курения человек часто на всю жизнь становится рабом пагубной привычки,

поэтому на любое предложение закурить каждый из вас должен твердо и с достоинством ответить: «Спасибо, я не курю!»

*Звучит а/з А. Пугачевой «Брось сигарету». Видеоряд.*

### **Сценка «Продавец табака»**

АВТОР: Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар.

ПРОДАВЕЦ: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

АВТОР: Один парень купил немного табака и начал спрашивать продавца.

ПАРЕНЬ: А почему стариком не буду?

ПРОДАВЕЦ: Потому что до старости не доживёшь

ПАРЕНЬ: А почему собака не укусит?

ПРОДАВЕЦ: Так ведь с палкой будешь ходить.

ПАРЕНЬ: А почему вор в дом не залезет?

ПРОДАВЕЦ: Потому что всю ночь будешь кашлять.

ВЕДУЩИЙ: Хорошая реклама? А теперь мы вам предлагаем сделать «антирекламу» курению. Придумать четверостишия на заданные рифмы:

«зря – нельзя – бросай – меняй»,

«вред – бред – табак – рак»,

«курить – вредить – береги – беги»,

«сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

### **Сценка «Не делай этого!»**

ДЕВУШКА: Как мне всё надоело! Каждый день одно и то же. Как достала эта школа! Почему они все на меня орут, что я им сделала? Ну не хочу я учиться – вот и всё! А дома

опять проблемы: папа кричит на маму, мама — на папу, а потом они вместе — на меня. Я не хочу так жить: мне плохо, меня никто не понимает, никто не любит, я никому не нужна! Скорей бы стать взрослой, тогда уж никто не сможет меня обидеть.

СИГАРЕТА: *(Подходит)* Привет! Закурить не найдётся?

ДЕВУШКА: Да я не курю.

СИГАРЕТА: А я сейчас тебя научу!

ДЕВУШКА: А ты кто?

СИГАРЕТА: Ты меня ещё не знаешь? Сейчас познакомимся.

А я простая сигарета-  
Вредней меня на свете нету.  
Я всем давным-давно известна,  
Но не проходит интерес  
Ко мне уж несколько столетий-  
Тянули руки даже дети.  
Но я не брошу вас - поверьте:  
Имею в обществе я вес!  
Подругой вам я буду верной,  
Причиной всех болезней первой,  
Я подарю вам мерзкий кашель  
И очень жёлтый цвет лица.  
Сопровождать по жизни буду  
И провоцировать простуду;  
Я дверь открою всем недугам  
И с вами буду до конца.  
Меня так много выпускают,  
Рекламу про меня "гоняют",  
Мол, закури, и будет круто.  
Ты закури и будешь мой.  
Но я коварная такая,  
Здоровье ваше забираю,

Я душу вашу забираю,  
Удачу, счастье и покой!

*(прошло две недели)*

ДЕВУШКА: Хватит, у меня уже дым из ушей!

СИГАРЕТА: Да ты чего, подруга, такая хилая?!

ДЕВУШКА: Ой, морщины! И кожа, какая-то жёлтая! А волосы тусклые. Что это со мной?

СИГАРЕТА: Ты же хотела стать взрослой! Вот тебе и морщины, и выглядишь ты уже лет на 50!

*Видеосюжет о последствиях курения.*

ВЕДУЩИЙ: Мы с вами собрались не просто так. Хотелось бы знать, чему научило вас мероприятие, какие выводы вы сделали. *(Ответы ребят)*

А теперь проголосуем: кто из вас определил дорогу к свету, кто презирает сигарету – поднимите красные сердечки, а кто сомневается во вреде курения – поднимите черные. Замечательно, ребята, здравый смысл победил!

О чувстве человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В.В. Маяковский:

*Я сегодня дышу как слон,  
Походка моя легка,  
И ночь пронеслась, как чудесный сон,  
Без единого кашля и плевка.  
(...) Я стал определенный весельчак и остряк,  
Ну просто – душа общества.*

*Я порозовел и пополнил в лице,  
Забыл и гриппы и кровать.  
Граждане, вас интересует рецепт?  
Открывать? Или не открывать?*

*Граждане, вы утомились от жданья,  
Готовы корить и крыть.  
Не волнуйтесь, сообщаю: граждане –  
Я сегодня бросил курить.*

А вы знаете, что в школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере. Педагоги полагают, что подобный метод, во-первых, отлучает провинившегося от сигареты, а во-вторых, он – пусть даже в принудительном порядке приобщается к спорту. Мы надеемся, что вы любите спорт без принуждения и предлагаем поучаствовать в спортивных состязаниях.

### *Спортивная программа.*

**ВЕДУЩИЙ:** В завершение нашей встречи хочется пожелать вам здоровья, успеха в борьбе с курением, свежего окружающего воздуха, увлекательного хобби и понимающих друзей. Помните, утраченное здоровье – это не изношенная деталь в машине, которую можно заменить. Каждый должен понимать, что подарить здоровье не может никто: ни врач, ни государство, ни общество. Только вы можете сделать верный выбор – НЕ КУРИТЬ!

### **Использованная литература:**

1. Лазарева, В. Никогда не кури // Со здоровьем по пути / ред.-сост. Л.И. Жук. Минск: Красико-принт, 2013. – С. 56-61. – (Праздник в школе).
2. Черенева, Н.В. В здоровом теле – здоровый дух!: выступление агитбригады // Чем развлечь гостей. – 2007. – С. 11-14.

3. Шеламова, Г. Сломанная сигарета: [акции против курения в библиотеке-филиале №1 им. М.Е. Салтыкова-Щедрина и ЦГБ им. М. Горького] / Г. Шеламова // Библиотека. – 2013.— № 7. — С. 31. – (Обмен опытом).

4. [http://achildieva.blogspot.ru/2011/04/blog-post\\_21.html](http://achildieva.blogspot.ru/2011/04/blog-post_21.html)

5. <http://natursciences.area7.ru/?m=1074>

## **САМ СЕБЕ ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**

*Материал для диспута с подростками  
о здоровом образе жизни*

*Библиотека  
МУК «Ермаковский центр досуга»  
Рыбинский муниципальный район  
Мельникова В.М., зав. библиотекой,  
Удалова И.П., библиотекарь*

**ВЕДУЩИЙ 1:** Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало и модно, и престижно. Казалось бы, вам рано думать о здоровье, но несерьезное отношение к своему здоровью у сегодняшнего школьника может в будущем помешать ему занять то место в жизни, о котором он мечтает. Мы приглашаем вас к участию в диспуте «Сам себе друг или враг?»

Скажите, кто из вас начинает день с зарядки? А что мешает: недостаток времени, лень? А ведь время, потраченное вами на утренние приседания, прыжки и наклоны вернется к вам в виде энергии и бодрости, позволит вдвое быстрее собраться и настроиться на рабочий лад. Правда, для этого недостаточно лениво помахать руками над головой или разругой присесть: физическим упражнениям следует посвя-

тить не менее 15 минут. Запомните, зарядку вы делаете не для мамы, не для папы – для себя.

**ВЕДУЩИЙ 2:** Здоровье – это бесценный дар, который мы получаем от природы. А знаете ли вы, что 10% здоровья в нас заложено генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих? Значит здоровье – проблема не медицинская, а, прежде всего, философская. Умный человек знает, что влияет на его фигуру, на состояние кожи, волос, зубов. Добиться этого помогут разум, воля и упорный, каждодневный труд. Знаменитый исследователь Арктики Отто Шмидт в 14 лет составил план всей своей будущей жизни. План включал книги, которые надо прочесть, науки, которые надо изучить, цели, которые надо достичь. Правда, после подсчетов оказалось, что на выполнение всего намеченного ему понадобится 900 лет! Пришлось сокращать и ужимать программу – сначала до 500, а потом и до 150 лет. Самое же удивительное то, что всё, намеченное на 150 лет, ему удалось сделать за 64 года жизни. Отто Шмидт добился выдающихся результатов в математике, физике, астрономии, стал академиком. Помогли ему в этом исключительная воля плюс строгий режим в течение всей жизни.

В противоположность этому, движение к болезням не требует от нас никаких усилий: лень, праздность, курение, алкоголь – и вы можете проститься со своим здоровьем. Заметьте, приобрести вредные для здоровья привычки гораздо проще, чем полезные.

**ВЕДУЩИЙ 1:** Сегодня уже нет человека, который бы не знал, не слышал о вреде никотина, алкоголя, наркотиков.

***В чем, на ваш взгляд, причина популярности сигарет?***  
(Ответы участников).

***По каким признакам вы отличаете человека курящего от некурящего? (Ответы участников).***

***К каким последствиям может привести увлечение сигаретами? (Ответы участников).***

***Так почему же люди курят? Они что, враги себе?***

ВЕДУЩИЙ 2: Очень часто мы видим молодых людей с банками или бутылками пива в руках. И в летнее время, и в зимнюю стужу. Что это: дурная привычка, дань моде или зависимость, болезнь?

***Почему молодёжь так много употребляет спиртных напитков? (Ответы участников).***

Одна из главных причин – доступность. А почему так много производится подобных напитков, и почему они так навязчиво рекламируются? Ваше мнение? Одна из причин – деньги. Еще Карл Маркс (немецкий философ, социолог, экономист, общественный деятель) говорил, что нет такого преступления, на которое не пойдет бизнесмен ради 300% прибыли. Алкогольная продукция приносит производителям и посредникам прибыль до 1000%!

***Кого же можно считать алкоголиком? Правда ли, что алкоголики – это, в основном, «уличные бродяги»? (Ответы участников).***

***Почему алкоголь особенно опасен для молодых людей?*** Действительно, подростки быстрее пьянеют, поскольку имеют меньший вес, чем взрослый человек. Их организму легче нанести вред, т.к. меньше печень – главный барьер на пути токсинов, да и весь организм еще не сформировался. Алкоголизм у подростков, в силу названных причин, развивается быстрее.

ВЕДУЩИЙ 1: ***По вашему мнению, что такое трезвость? (Ответы участников).***

Согласно словарю В. Даля: «Трезвость – здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана». Сегодня трезвость понимают как полную свободу от любой зависимости.

*Какие преимущества дает трезвость человеку? (Ответы участников).*

**ВЕДУЩИЙ 2:** *Почему подростки начинают употреблять наркотики, даже зная, чем это им грозит? (Ответы участников).*

*Почему наркоманы приобщают других людей к наркотикам? Какие преступления чаще всего совершаются ради наркотиков? (Ответы участников).*

Кражи, грабежи, разбои, так как наркоману постоянно нужны деньги на новую дозу, а работать многие из них не имеют сил.

Многие певцы, музыканты и даже писатели употребляли наркотики. Значит ли это, что наркотики помогают творческой деятельности?

*В качестве примера можно взять трагическую историю болезни Владимира Высоцкого, опубликованную в газете «Пока не поздно».*

**ВЕДУЩИЙ 1:** *Можно ли вылечиться от наркотической зависимости? (Ответы участников).*

Да, возможно. Но это требует продолжительного времени, твердости, силы духа и поддержки близких. Тому пример – история поэтессы Риммы Казаковой и ее сына Егора Радова.

*Не торопись вводить наркотик в вену.  
Реши дилемму трудную сейчас:  
Кайф улетучится буквально через час,  
И ты готов от боли лезть на стену.*

*Перебори бредовые желанья,  
Себя не хочешь – близких пожалей;  
Ведь до конца ужасных дней  
Родных толкаешь на страданья.*

*Задай вопрос себе,  
В душе дождись ответа –  
А нужно ли все это,  
Чтоб ставить крест в судьбе?*  
В. Зеленков.

ВЕДУЩИЙ 2: Получается, что наркотики, алкоголь, табак – это, в сущности, вещества одной группы, отравляющие организм и вызывающие зависимость. Но спиртное и табак почему-то свободно продаются и усиленно рекламируются по всей России. Кстати, в некоторых странах мира реклама сигарет и спиртного запрещена. Ваш комментарий? Хочу познакомить вас с опытом Швеции в преодолении зависимостей. *(Используется материал газеты «Пока не поздно»).*

**ВЕДУЩИЙ 1: *Так кто же себе человек: друг или враг? Можете ли вы ответить на этот вопрос?***

Один философ сказал: сделать человека счастливым против его воли нельзя. Только он сам может решить, кем ему быть: человеком разумным или тварью дрожащей, безмозглым, примитивным насекомым, мир которого убог и узок.

***Что же можно противопоставить сомнительным «развлечениям»: сигаретам, пиву, «травке»? (Ответы участников).***

ВЕДУЩИЙ 2: По мнению известного композитора Евгения Доги «надо все время стремиться познавать мир. Тогда

будет интересно жить. Наркоманы не видят мир вокруг себя. Они даже Родины своей толком не знают. Россия – удивительно красивая страна. С задымленными и заспиртованными мозгами, с проколотыми венами вряд ли можно увидеть ее красоту. Не понимаю, зачем себя губить, затуманивать свои мозги (если они есть), свое восприятие? Мне мозги нужны светлые».

ВЕДУЩИЙ 1: У человека увлеченного, занятого интересным делом, учебой, спортом или творчеством не возникает желания вести пустые разговоры за банкой пива или сигаретой.

*Я умираю, если не пою,  
Я умираю, если не мечтаю,  
Я умираю, если перед сном  
Своих любимых книг я не читаю!..  
Я умираю, если в этот день  
Я нужности в себе не ощущаю,  
Я умираю, если в горький час  
Обиды я кому-то не прощаю!..  
Я умираю каждый день и час,  
Я умираю каждую минуту!..  
Теперь, простите, покидаю вас –  
Меня зовут, я там нужна кому-то!..  
Е. Кулешова.*

ВЕДУЩИЙ 2: Жизнь – это самое прекрасное, что есть на Земле. Курильщиками, алкоголиками, наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин. Только вы решаете, какое у вас будущее. Не перенимайте дурных привычек, не привыкайте к плохому!

В русской пословице говорится: «Кто здоровьем слаб, тот и духом не герой». Вы – молодые. За вами будущее нашей

страны. Мы хотим, что бы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными и жизнерадостными людьми, научились укреплять и беречь свое здоровье.

### **Использованная литература:**

1. Гринченко Н. Опыт Швеции в преодолении зависимостей //Пока не поздно. – 2008. – № 1,2.
2. Из трясины вырваться можно /материал подготовила Е. Бернаскони //Пока не поздно. – 2008. – № 5.
3. Кащенко М. Владимир Высоцкий: «И, улыбаясь, мне ломали крылья...» //Пока не поздно. – 2008. – № 4.
4. Маюров А.Н, Маюров Я.А. Проблемы «алкогольной семьи» //Пока не поздно. – 2007. – № 14.
5. Распутин В.Г. «У меня было много встреч...» //Пока не поздно. – 2007. – № 11.

**Без привычек вредных**

**жить на свете здорово!**

*Информационный час*

***МБУК «Пошехонская ЦБС»***

*Зверева С.А.*

*зав. отделом обслуживания*

**ВЕДУЩИЙ 1:** Добрый день, уважаемые ребята. Сегодня нам с вами предстоит разговор трудный – разговор о коварном враге человечества – алкоголе. Я приглашаю всех вас к откровенному разговору.

Похититель рассудка – так называют алкоголь с древних времен. Я соглашусь со словами великого ученого Пифагора

о том, что *пьянство есть упражнение в безумии*. И если нам сначала потребление алкоголя кажется удовольствием, то впоследствии это превращается в пагубную потребность организма.

**ВЕДУЩИЙ 2:** В ходе нашего разговора мы рассмотрим различные аспекты: историю возникновения алкоголя, виды алкогольных напитков и их влияние на здоровье и психологический комфорт человека, причины и последствия употребления алкоголя.

Наша жизнь так многообразна: полна разных интересов, увлечений, соблазнов. Я предлагаю вам сегодня поговорить о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать. Начать непростой разговор нам поможет занятие «Что толкает людей в пропасть?»

*Ребята вытягивают по одной карточке с номером вопроса и отвечают на него.*

Вопросы:

1. Какая вредная привычка может появиться с одного раза?
2. Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?
3. От какой вредной привычки появляется 25 болезней?
4. Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
5. Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?
6. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?
7. Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?
8. Почему люди становятся рабами вредных привычек?

9. Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?

10. Правда ли, что есть безвредные наркотики?

11. Правда ли, что большинство людей не курит?

12. Отказаться от курения легко?

**ВЕДУЩИЙ 1:** Молодцы, ребята! А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Пожалуйста, откройте предложенные вам конверты и ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

**Вопросы:**

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

**ВЕДУЩИЙ 2:** Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

*0 – 15 баллов:* Вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради

удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

*20 – 40 баллов:* Ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

*40 – 50 баллов:* Вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы можете отдаться в рабство. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!

**ВЕДУЩИЙ 1:** Очень важно в таких ситуациях уметь сказать твердое и решительное «НЕТ!» Если вы все же попали в плен вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. Если вам это удастся, вы настоящий герой! Как гласит китайская мудрость: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

**ВЕДУЩИЙ 2:** А сейчас, ребята, предлагаем вам посмотреть видеофильм «Спаивание».

*После просмотра ребята обсуждают увиденное, выражают свою точку зрения и отношение к увиденному и к вредным привычкам в целом.*

*Для дальнейшей работы участники мероприятия делятся на группы.*

ВЕДУЩИЙ 1: Ребята, у вас на столе есть карточки с такими понятиями, как: лестница, труд, жизнь, походы, путешествия, алкоголь, злоба, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение, месть, праздники. Используя их в качестве ступеней, постройте, пожалуйста лестницу здоровья. Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами.

А сейчас предлагаю вам нарисовать антирекламу вредным привычкам и придумать к рисунку слоган.

*На подготовку задания дается 5-7 минут. Затем ребята защищают свое задание – готовую работу.*

ВЕДУЩИЙ 2: Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.

А сейчас – следующее задание. Вам предложены карточки с началом предложения. Закончите, пожалуйста, фразу.

*Ребятам раздаются карточки с заданием:*

1. Если мне предложат наркотик, то я ...
2. Я выберу спорт вместо ...
3. В акции против вредных привычек моим девизом будет ...

*Ведущий вывешивает ватман «Акция «Мы против...». Каждая группа встает и хором называет девиз. А один ученик от группы записывает его на ватмане.*

*В ходе мероприятия были выбраны девизы:*

1. Мы – за здоровый образ жизни!

2. Мы – за спорт!
3. Спорт – это жизнь! Вредные привычки – это смерть!
4. Живи здоровым!
5. Без привычек вредных жить на свете здорово!

ВЕДУЩИЙ 1: Дорогие ребята! Я надеюсь, что наш час не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье! Каждый день начинайте и заканчивайте словами (хором): «Без привычек вредных жить на свете здорово!»

ВЕДУЩИЙ 2: В память о нашей встрече вы можете взять памятки. Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!

### **Памятка**

#### **«Мое здоровье в моих руках»**

1. Если ты стоишь перед выбором, то сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»

## Урок здоровья в 9 классе

*МУК «Некоузская центральная  
библиотека им. А.В. Сухово-Кобылина»  
Волжская библиотека*

*Кузьмина М.В., библиотекарь*

Цель: пропаганда активного образа жизни

Задачи: информирование молодежи о доступных правилах ЗОЖ и пропаганда книг по ЗОЖ.

Материалы: ватман, цветные полоски разных цветов в нескольких экземплярах (для радуги), клей, маркеры.

*Для проведения мероприятия аудитория разделена на 2 команды.*

ВЕДУЩИЙ 1: Еще в Древнем Египте существовал интересный обычай, когда фараон, владыка тысяч подданных, ежегодно проходил медицинское обследование. Экспертами в этом деле выступали наиболее сведущие жрецы, которым предстояло подтвердить «профпригодность» владыки. Считалось, что нездоровый человек слишком озабочен своими болезнями, поэтому не сможет ответственно подходить к выполнению своих обязанностей, тем более таких важных, как государственные дела.

ВЕДУЩИЙ 2: Испокон веков здоровье считалось огромной ценностью, залогом успешной жизни и трудовой деятельности человека. Все мы знаем девиз «В здоровом теле – здоровый дух» и стараемся следовать ему. Миллионы людей стремятся избавиться от вредных привычек, соблюдать режим дня, рационально (полноценно) питаться, то есть вести активный здоровый образ жизни. Если нет здоровья, то перед нами

закрыты все дороги. Представьте, можете ли вы думать о работе, о развлечениях, если у вас имеются какие-то неполадки в организме? Поэтому вывод напрашивается сам по себе: успех, хорошая профессия, счастливая семья, интересная и наполненная жизнь невозможны без здоровья.

ВЕДУЩИЙ 1: Но как же сохранить и приумножить здоровье? Сейчас мы предлагаем вам задуматься над этим вопросом.

### *Задание 1 «Сохрани здоровье»*

ВЕДУЩИЙ 1: Каждая команда набрасывает на листе ватмана как можно большее количество вариантов действий, способствующих сохранению здоровья. После завершения работы идет обсуждение.

Ответы могут быть следующими:

- *Соблюдать режим дня*
- *Отказаться от вредных привычек*
- *Заниматься спортом*
- *Быть оптимистом*
- *Закаляться*

ВЕДУЩИЙ 2: А сейчас – небольшая разминка. Если вы все же заболели, то мы постараемся вспомнить, что нужно делать при определенных обстоятельствах.

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... *зубы*

Я беру гантели смело –

Тренерую мышцы ... *тела*

Подружилась с физкультурой –  
И горжусь теперь ... *фигурой*

Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все ... *гантели*

Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... *микстура*

Не везёт сегодня Светке –  
Врач дал горькие ... *таблетки*

Повезло сегодня Юле  
Врач дал сладкие ... *пилюли*

Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... *болезней!*

С детства людям всем твердят:  
Никотин – смертельный ... *яд*

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично – рыжий ... *йод*

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... *зелёнки*

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... *мылом*

Мне поставила вчера

Два укола ... *медсестра*

Бормашины слышен свист –  
Зубы лечит всем ... *дантист*

**ВЕДУЩИЙ 1:** Наше физическое здоровье напрямую связано со здоровьем психологическим. Если мы вспомним известную фразу «Все болезни – от нервов», то сразу поймем, что если нам приносят беспокойство какие-то мысли, то рано или поздно это скажется на нашем самочувствии. Что поможет в данном случае? У кого-то есть любимое занятие – хобби, кто-то идет на прогулку в минуты горести, кто-то встречается с друзьями. В целом, каждый из нас предпринимает какие-либо действия, чтобы восстановить душевное равновесие. А мы вам предлагаем **ЧИТАТЬ**. Читать литературу для повышения эмоционального тонуса.

*Обзор книг. Например, В. Токарева «Этот лучший из миров», А. Жвалевский «Время всегда хорошее», В. Елистратов «Тю! Или рассказы русского туриста», «Над чем смеется Петросян?» и другие.*

**ВЕДУЩИЙ 2:** Самое главное в деле сохранения здоровья – это профилактика. Давайте сейчас вспомним, как нам могут помочь обычные, на первый взгляд, предметы.

### ***Игра «Здоровый» мешок***

Перед игроками – мешок с предметами, участникам по очереди предлагается достать одну вещь и придумать, как её можно использовать для сохранения бодрости духа и физического здоровья (*в мешке могут находиться шарф, расческа, газета, книга, воздушный шарик и т.д.*).

*Например:*

Шарф – согреться

Расческа – массаж головы  
Газета – панама от солнца  
Книга – восстановление психологического равновесия,  
хорошего настроения  
Воздушный шарик – тренировка легких

**ВЕДУЩИЙ 1:** Здоровье – это бесценный дар, который преподносит нам природа. Здоровье – это не только хорошая физическая подготовка, но и наше настроение, наши взаимоотношения с окружающими людьми. Здоровье необходимо каждому, чтобы жить, любить, творить, добиваться успеха и быть счастливым. Издавна люди заботились о здоровье, подмечали, что нужно сделать, чтобы всегда оставаться бодрыми и активными. Эти знания дошли и до наших времен в виде народной мудрости.

### ***Задание 2 «Конкурс пословиц и поговорок о здоровье»***

Командам предлагается по набору пословиц, разрезанных на 2 части. Необходимо найти соответствие и соединить части пословицы.

*Пример пословиц:*

Кто не болел, тот здоровьем цены не знает.

Боль врача ищет.

Чистота – половина здоровья.

После обеда полежи, после ужина походи.

Где здоровье, там и красота.

Не по лесу болезнь ходит, а по людям.

**ВЕДУЩИЙ 2:** Подходит к концу наше занятие. Сегодня мы повторили с вами правила здорового образа жизни, еще раз поговорили о том, от чего зависит наше здоровье. При встречах, расставаниях мы всегда желаем друг другу доброго и крепкого здоровья. Надеемся, что сегодня, уходя отсюда, вы

тоже пожелаете всем благополучия и уйдете в хорошем расположении духа. А если это не так, то вы знаете, что нужно сделать, чтобы это изменить.

### ***Задание 3 «Рефлексия»***

**ВЕДУЩИЙ 1:** Мы предлагаем вам составить радугу вашего коллективного настроения. Выберите листок того цвета, который сейчас соответствует вашему настроению и прикрепите его на ватман.

**Итог занятия:** по цветовой гамме радуги можно судить, в каком настроении покинули аудиторию ученики, и было ли занятие для них интересным.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### ***Информационный час***

***ЦБС г. Рыбинска  
Библиотека - филиал № 8***

***Забелина С. С.,  
зав. сектором массовой работы***

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:** актуализировать знания о здоровье и здоровом образе жизни, познакомить с принципами здорового образа жизни, сформировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации, воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Участники:** учащиеся 10-11 классов.

**План мероприятия:**

1. Анкета «Твои жизненные ценности»
2. Слайд - презентация «Здоровый образ жизни».
3. Конкурс эрудитов «Твоё здоровье в твоих руках».
4. Выводы.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники нашей беседы.

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? По-размышляйте об этом, пожалуйста.

*Выберите 5 ценностей и расположите их по значимости в убывающем порядке.*

**Анкета «Твои жизненные ценности».**

1. Образование.
2. Высокооплачиваемая работа (должность).
3. Дружная и большая семья.
4. Карьера.
5. Здоровье.
6. Деньги.
7. Дом. Дача. Недвижимость.
8. Престижное образование.
9. Интересная и любимая работа.
10. Семейное счастье.
11. Любовь.
12. Наличие хороших и верных друзей.
13. Материально обеспеченная жизнь.
14. Родина, родной край.
15. Мудрость, знания.
16. Развлечения.

Обучающиеся (по желанию) рассказывают о том, какие жизненные ценности они выбрали, в какой последовательности расположили (*можно предложить ребятам-старшеклассникам познакомиться с работами детей среднего школьного возраста*).

Ещё Гиппократ сказал: «Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь».

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремлёнными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

*Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако, очень многое зависит от самого человека, оттого, как он относится к себе, к своему будущему.*

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, факторы, определяющие здоровье человека и общества в целом, имеют следующее соотношение: 20% – экология, 20% – генетика, 10% – медицина, 50% – образ жизни.

**Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.**

**Что такое здоровье?**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения написано: «здоровье – это состояние полного физического, психи-

ческого и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия, речь идёт о режиме дня, личной гигиене, здоровом питании, физической активности, отдыхе, закаливании, отсутствии вредных привычек.

Составляющие здоровья:

- ✓ Умеренное и стабильное питание.
- ✓ Индивидуальные биологические ритмы.
- ✓ Достаточная двигательная активность.
- ✓ Личная гигиена.
- ✓ Грамотное экологическое поведение.
- ✓ Умение управлять своими эмоциями (психогигиена).
- ✓ Отказ от вредных привычек.
- ✓ Безопасное поведение в общественных местах.

Человек имеет право на здоровье. Права связаны с ответственностью перед собой и обществом.

**Конкурс эрудитов.** *Приглашаются несколько желающих учащихся.*

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*наркоманом, от греч.  $nark$  – оцепенение,  $manía$  – влечение*).

2. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*этот закон был принят властями Нью-Йорка*).

3. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*мозг*).

4. Известный врач Пол Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом (*солнце, воздух и вода*).

5. Назовите принципы закаливания – «Три П» (*постепенно, последовательно, постоянно*).

6. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).

7. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*это люди с разными биологическими ритмами*).

8. Почему детям до 15 лет нельзя активно заниматься тяжелой атлетикой? (*до этого возраста активно формируется скелет*).

9. Сколько часов в сутки должен спать человек? (*взрослый человек – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребенок – 10-12 часов*).

10. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

Ведущий благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное: самое время ответить на наш главный вопрос: как укрепить своё здоровье? (*соблюдение режима дня и личной гигиены, здоровое питание, физическая активность, отдых, закаливание, отказ от вредных привычек*).

Когда человек чувствует себя физически здоровым, то многие препятствия психологического характера преодолеваются им гораздо легче, так как возникает чувство уверенности в себе. Это очень важно. Никакие усилия врачей не смогут сделать человека здоровым, если он сам не заботится о себе.

«Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее богатого короля» (Артур Шопенгауэр).

### **Использованная литература:**

1. Будь здоров, 2013. – № 7.
2. Середа Т. К. Здоровый образ жизни – что это значит? Классный час для учащихся IX класса. // Воспитание школьников, 2011. – № 8. – С. 76 - 80.

### **«НЕ ОТНИМАЙ У СЕБЯ ЗАВТРА!»**

*Час вопросов и ответов*

**ЦБС г. Рыбинска**  
**Библиотека - филиал № 9**  
*Пенькова М. Н., библиотекарь*

**Цели:**

1. Познакомить учащихся с последствиями употребления наркотиков.
2. Выработать у учащихся негативное отношение к первой пробе любого наркотического средства.
3. Научить определять людей с преступными намерениями увлечь наркотиками (формирование навыка безопасного поведения и противостояния контактам с употребляющими наркотики).
4. Ознакомить учащихся с книжной выставкой литературы из фонда библиотеки.

## **Введение**

Возможно, вам предлагали не наркотики, а всего лишь сигарету или выпивку в компании. Не возникало ли у вас при этом мысли: «Может, и правда станет веселее, жизнь изменится, друзья начнут уважать, стану нравиться девушкам, вот оно, счастье?» В этот момент мало кто задумывается, что все это обман. Не все так замечательно, как расписывают так называемые друзья. На самом деле они заботятся не о вашем благополучии, а о том, как поймать вас в ловушку. Сегодня мы поговорим о наркотиках и литературе, которая имеется в библиотеке на эту тему.

*Библиотекарь представляет книжную выставку из фонда библиотеки, подробно останавливаясь на романе Ч. Айтматова «Плаха» и материале из журнала «НаркоНет» за февраль 2014 года «Исповедь умирающего наркомана, или Предупреждение молодёжи».*

## **Основная часть мероприятия**

*Небольшая лекция о наркотических веществах и препаратах и последствиях их употребления сопровождается демонстрацией слайд-презентации «Твое здоровье и наркотики».*

Наркотики – это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно.

В России проблема наркомании – одна из самых острых. В последнее время наблюдается значительное омоложение наркоманов. Средний возраст людей, употребляющих наркотики, – 18-22 года. Увеличилось количество и несовершеннолетних наркоманов. В связи с этим наблюдается резкое со-

кращение средней продолжительности жизни наркоманов с 40 до 25 лет.

Проблема наркомании решается трудно. На сегодняшний день нет достаточно эффективных методов лечения наркомании и реабилитации больных, а также способов, препятствующих вовлечению в этот процесс новых людей. Причина в том, что эта проблема не столько медицинская, сколько социальная. В демократическом обществе, где гражданам дано много свободы, проблема наркомании практически не решается. Ведь это дело выбора человека. Возврат к тоталитарному обществу, построенному на страхе, – не выход. Основной путь решения проблемы – личностный, воспитание у каждого отношения нетерпения и неприятия к наркотику.

***Почему молодые люди начинают употреблять наркотики.*** Распространённым заблуждением является то, что к наркотикам обращаются в основном дети из неблагополучных семей. На самом деле очень часто причины совсем в другом. В чем же?

*Дав учащимся высказаться о том, что они сами думают по этому поводу, ведущий затем подытоживает и что-то добавляет, систематизируя ответы, например, таким образом:*

1. *Ритуальность.* Это одна из основных причин. Молодые люди (как юноши, так и девушки) зачастую верят, что процесс употребления представляет собой некий культ, а они, участвуя в нем, тем самым приобщаются к какой-то «высшей, особой культуре».

2. *Отсутствие смысла и интереса в жизни.* Не все идет гладко в общении с друзьями и родителями или в школе ничего не получается. Приняв наркотики, подросток попадает в другой мир, и жизнь как будто становится красочнее, интереснее. Так кажется только на первый взгляд.

3. *Склонность к суициду.* Некоторым подросткам настолько тяжело переносить несостоявшиеся отношения, неудачи, унижения, отчуждение сверстников, что им не хочется жить. Когда жизнь теряет свою ценность, очень легко решиться попробовать наркотики. Фактически подросток делает выбор между суицидом и принятием наркотика. Сделав выбор в пользу последнего, он обнаруживает, что мир немного другой, да и сам он изменился, стал смелым, агрессивным, более стойким, как ему кажется.

4. *Душевные переживания,* которых очень много в молодом возрасте. Переживания из-за внешности, из-за происходящих внутренних физиологических и психологических перемен, из-за отношений с противоположным полом, друзьями, родителями.

5. *Давление группы.* Мнение сверстников для подростков важнее, чем мнение взрослых, в том числе родителей и учителей.

6. *Поиск себя.* Подросток не может найти свое место в жизни, обществе сверстников, не видит перспектив для себя на будущее.

7. *Любопытство.* Школьнику просто интересно, что ощущают под воздействием наркотиков.

8. *Бегство от проблем в воображаемый мир.* Подросток не желает действовать, брать на себя ответственность, что-то решать в своей жизни.

9. *Скука.* Поиск новых острых ощущений.

10. *Стремление к свободе и независимости.* Это чувство свойственно всем подросткам. Они живут настоящим, стремятся получить удовольствие здесь и сейчас. О будущем и последствиях подростки не склонны размышлять.

### ***Как противостоять предложению наркотиков.***

Ответ на первое предложение наркотиков может быть решающим для всей твоей жизни. Что ты выберешь: попробовать или нет? Даже если ты выберешь отказ, хватит ли у тебя силы настоять на своём?

Отказ от наркотика может означать для подростка отказ провести вечер в приятной компании друзей, компании любимого человека, а в крайнем случае – разрыв с этими людьми. На это не так просто решиться, а иногда просто невозможно сказать «нет».

Вот примеры, как можно отказаться от пробы наркотика.

1. Сказать, что запах препарата плохо действует на тебя или не нравится его цвет.

2. Отказать с извинением, т. е. назвать весомую причину, почему ты этого не сделаешь. Например: «У меня сегодня важная встреча», «Я поддерживаю спортивную форму», «У меня аллергия на препарат» и т. д.

Учащимся предлагаются ситуации, решая которые, они должны объяснить, как им избежать употребления наркотиков.

*Задание 1:* ты находишься в компании курящих наркотик ребят.

*Задание 2:* ты на вечеринке и видишь, что присутствующая компания решила попробовать наркотик.

*Задание 3:* ты на дне рождения, в качестве одного из развлечений — сигарета с наркотиком.

*Задание 4:* ты в ночном клубе и видишь, как сбывают наркотик.

***Наркомания и преступность.*** Преступность тесно связана с распространением наркотиков. Наркомафия является одной из главных причин бурного развития наркомании, в

том числе и в России. Продажа и производство наркотиков являются прибыльным бизнесом.

Криминальный мир внушает молодым людям мнение, что нет ничего страшного в том, чтобы выкурить «косячок» на перемене, это совершенно безвредно и не вызывает зависимости. Криминальными структурами порождается множество мифов, чтобы не отпугнуть молодых легкомысленных людей от своего товара.

В ночных клубах, которые открыты для всей молодёжи. в том числе и старшеклассников, легкодоступными являются все виды наркотических веществ. Препараты типа «экстази» в виде таблеток, жвачек, так называемой «энергетической воды», марок, наклеек и т. д. Доброжелатели предлагают способ освобождения от комплексов, робости, скованности. При этом они не называют предлагаемое средство наркотиком: «Ну что ты, какой же это наркотик! Это совершенно безопасно! И никаких последствий!» Робкие, закомплексованные подростки пробуют и преобразуются. Всё кажется замечательным, и сам я такой замечательный! Да и похмелья на следующий день почти нет. И «друзья» тут как тут: «Вот видишь, а ты боялся!» С этого момента страх перед наркотиками у подростка пропадает. А он становится объектом охоты наркодельцов, которые стремятся за его счет заработать много денег, а на его душевное состояние им наплевать.

### ***Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики.***

Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:

1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;

- 2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;
- 3) отрешенность во взгляде;
- 4) отекающие кисти рук;
- 5) сутулость;
- 6) темные или обломанные зубы;
- 7) растянутая речь;
- 8) замедленные движения;
- 9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;
- 10) непочтительность в разговоре;
- 11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.

Эти признаки не универсальны и могут отсутствовать у наркоманов с маленьким стажем.

*Ведущий предлагает ребятам сказать, по каким признакам можно узнать наркомана в общественном месте (в гостях, на вечеринке, в клубе и т. д.). Далее ведущий и учащиеся вместе обсуждают, как наркоманы ищут знакомств с новыми людьми. Если ребята не могут ответить на вопрос, ведущий помогает им.*

Наркоман стремится к общению, к расширению круга своих знакомств. Часто он старается познакомиться с друзьями тех, кого уже знает. Во время знакомства он сразу же пытается увлечь человека своей персоной, используя для этого различные способы. Так, они могут иметь яркую, необычную внешность, одежду, интересы или хобби (например, представляться известным фотографом, блогером или начинающим режиссером). Они проявляют интерес к своему новому знакомому, расспрашивая про его жизнь, увлечения.

*Затем ведущий спрашивает учащихся, зачем, как они думают, наркоман стремится к расширению круга своего общения?*

### ***Ловушки для молодёжи***

1. Везде говорят о наркотиках, друзья уже попробовали. Это считается престижным, это «классно». Друзья назовут «слабаком», если откажешься попробовать. Но при этом никто не скажет, что очень скоро ты будешь зависеть от наркотика. Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.

2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится – тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.

3. «Это весело и совсем не страшно!» Наркотики молодым, как правило, предлагаются не в грязном подвале, а на веселом шумном танцполе, возле школы, когда не хочется идти на скучные занятия или завалил экзамен, на вечеринке, в уютной атмосфере, где так удобно расположиться вместе с друзьями на диванчике и оттянуться. Но при этом никто никогда не напомним о последствиях: страхи, тревога, конфликты с окружающими, депрессия, проституция, насилие, слабость перед жизненными обстоятельствами, рак легких, СПИД, передозировка, смерть.

*Ведущий выбирает несколько школьников и дает им задания на листочках, в которых описывается ситуация. Ученики должны описать свои действия.*

*Задание 1:* твой друг приглашает тебя провести время в компании, где, ты точно знаешь, находится наркоман. Что ты будешь делать?

*Задание 2:* на дне рождения друга ты увидел и узнал наркомана. Как ты будешь себя вести?

*Задание 3:* ты оказался в компании, где, возможно, тебе будут предлагать попробовать наркотик. Какие поводы для отказа ты можешь назвать?

*Задание 4:* ты знаешь, что на вечеринке, куда тебя пригласили, могут предложить попробовать наркотики. Какой план ухода оттуда ты бы разработал на случай, если возникнет опасная ситуация?

### **Заключение**

Мы все встречаемся со сложностями в жизни, ищем удовлетворенности, счастья. Но прежде чем решить, что ваше счастье и смысл жизни в наркотике, подумайте о последствиях. Помните также, что лечить наркоманию очень и очень трудно. Знайте, что на вас идет охота. Те, кто предлагают попробовать наркотики, не заботятся о вашем душевном состоянии, но лишь ищут жертву, которая даст им возможность быстро и много заработать. Не позволяйте себя обмануть и заманить в лабиринт, из которого можно так никогда и не найти выход.

## **Вас вызывает Олимпиада**

*Юношеский час*

**Библиотека**

**МУК «Арефинский КДК»**

**Рыбинский муниципальный район**

*Ругина Н.А, зав. библиотекой*

*Соколова А.Н., библиотекарь*

Здравствуйтесь, друзья! Сегодня мы поговорим с вами об Олимпиаде. Наверное, вы все следили этим летом за успехами наших спортсменов в Лондоне, знаете, что в 2014 году наша страна принимает Зимнюю олимпиаду. Олимпиада – это всегда событие яркое и запоминающееся, волнующее многих людей на планете.

А сейчас проверим, что вы знаете об истории олимпийского движения.

Вопросы по истории олимпийского движения:

1. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге?

а) 5;

б) 4;

в) 3;

г) 2.

2. В каком городе состоятся Олимпийские игры в 2014 г.?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Краснодаре.

3. Кто основатель современного олимпийского движения?

- а) Пьер Ришар;
- б) Пьер Безухов;
- в) *Пьер де Кубертен (общественный деятель, историк, литератор, педагог, социолог; барон. Инициатор организации современных Олимпийских игр как всемирных спортивных соревнований);*
- г) Пьер Кюри.

4. Что символизируют кольца на Олимпийском флаге?

- а) страны-участники
- б) цвета
- в) континенты;
- г) виды спорта

5. Где проводились древние Олимпийские игры?

- а) в Спарте;
- б) *в Олимпии;*
- в) в Афинах;
- г) в Москве.

6. Какой язык, помимо английского, является официальным языком МОК?

- а) немецкий;
- б) *французский;*
- в) испанский;
- г) китайский.

*Рассказ библиотекаря с использованием мультимедийной презентации.*

*Слайд 1*

Олимпийские игры, Игры Олимпиады – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года.

### *Слайд 2*

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 до н. э., хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну, хотя это неоднократно нарушалось. В 394 году н. э. Олимпийские игры были запрещены римским императором Феодосием I.

### *Слайд 3*

Идея возрождения Олимпийских игр в Греции принадлежала поэту Панайотису Суцосу, воплотил её в жизнь общественный деятель Евангелис Заппас.

В 1766, в результате археологических раскопок в Олимпии, немцами были обнаружены спортивные и храмовые сооружения. Французский барон Пьер де Кубертен (*фр. Pierre de Coubertin*) сказал тогда: «Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?».

Первые Игры современности прошли действительно с большим успехом. Участие в Играх приняли всего 241 атлет (14 стран), Игры стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времён Древней Греции. Греческие официальные лица были так довольны, что выдвинули предложение о «вечном» проведении Игр Олимпиады на их родине, в Греции. Но МОК ввёл ротацию между разными государствами, чтобы каждые 4 года Игры меняли место проведения.

#### *Слайд 4*

Современные Олимпийские игры имеют принципы, правила и положения, утвержденные Международным спортивным конгрессом в Париже в 1894 году.

Девиз: Быстрее, выше, сильнее.

Символ Олимпийских игр – пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении, олимпийские кольца. Цвет колец в верхнем ряду – голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду – жёлтый для Азии, зелёный для Австралии. Флаг – белое полотнище с олимпийскими кольцами, с 1920 года поднимается на всех Играх.

#### *Слайд 5*

Традиционные ритуалы:

✓ *Зажжение олимпийского огня на церемонии открытия.* Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр. Спустя годы традицией стало доверять честь пройти последний этап эстафеты и зажечь огонь в олимпийской чаше какому-либо известному спортсмену или спортсмену с замечательными достижениями.

✓ *Эстафета олимпийского огня.* Традиция доставлять огонь к месту проведения состязаний символической эстафетой, берущей начало в Греции и проходящей через пять континентов, является современной и началась на играх в Берлине в 1936 году.

✓ *Олимпийская клятва.* Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 году Пьером де Кубертенем. Олимпийская клятва спортсменов: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно

спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

✓ *Вручение победителям и призёрам соревнований медалей.*

✓ *Поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителей.*

#### *Слайд 6*

Зимние Олимпийские игры – всемирные соревнования по зимним видам спорта. Как и летние Олимпийские игры, проводятся под эгидой Международного Олимпийского Комитета.

Первые Зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 году. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но начиная с 1994, они проводятся с интервалом в два года. К настоящему моменту значительно расширилась программа Зимних Олимпийских игр, выросло число участников, среди которых немало спортсменов из южных стран.

#### *Слайды 7-11*

Зимние олимпийские виды спорта:

- Бобслей (*с 1924 г.*)
- Гонки военных патрулей (*в 1960 г. им на смену пришел биатлон*)
- Керлинг
- Лыжные гонки
- Прыжки с трамплина
- Скоростной бег на коньках
- Фигурное катание на коньках
- Хоккей с шайбой
- Скелетон (*с 1928 г.*)
- Горные лыжи (*с 1936 г.*)
- Биатлон (*с 1960 г.*)
- Санный спорт (*с 1964 г.*)

- Шорт-трек (с 1992 г.)
- Сноубординг (с 1998 г.)

### *Слайд 12*

В настоящее время в Сочи идет строительство олимпийских объектов. В строительстве участвовали 15.000 студентов (*видеоролик «За год до Олимпиады»*).

Игры в Сочи получили свои символы – впервые в истории Олимпийского движения их выбирала вся страна! По результатам голосования было принято решение, что победителями конкурса по олимпийскому принципу станут вошедшие в первую тройку при народном голосовании. Эти персонажи – выбор всей нашей страны. Это Белый мишка, Зайка и Леопард, и они уже стали частью истории мирового Олимпийского движения! (*видеоролик «Талисманы Олимпиады 2014 Белый медведь, Зайка, Леопард»*)

Согласно объявленному выбору спортсменов-паралимпийцев, талисманами Паралимпийских игр стали Лучик и Снежинка (*видеоролик «Талисманы Олимпиады 2014 – Лучик и Снежинка»*)

*Проводится обзор книг спортивной тематики, имеющих в фонде библиотеки.*

## **Своя игра «О спорт, ты мир»**

*(с использованием мультимедийной презентации)*

### 1. Из истории

10: Какой девиз у современной Олимпиады? (*«Быстрее! Выше! Сильнее!»*)

20: Что получал победитель Олимпийских игр в качестве приза? (*венок из ветвей священного оливкового дерева*)

30: Почему спортивные состязания называются Олимпийскими играми? *(первые соревнования греческих атлетов проходили в долине реки Алфей в Олимпии)*

40: Как выглядит Олимпийский флаг? *(Полотнище с 5 кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цвета в центре)*

50: Почему древние греки называли Олимпийские игры праздником мира? *(На время игр прекращались военные действия)*

## 2. Только цифры

10: Сколько лет шахматам? *(Примерно 1500)*

20: Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр? *(15 дней – для летних, включая церемонию открытия, для зимних игр – 10 дней)*

30: На сколько полей поделена шахматная доска? *(на 64)*

40: Когда впервые был поднят олимпийский флаг? *(В 1914 году в Париже)*

50: Когда начали проводиться состязания атлетов в Олимпии? *(В 776 году до нашей эры)*

## 3. О, женщины!

10: Принимали ли участие в древних Олимпийских состязаниях женщины? *(нет)*

20: Какой вид спорта можно назвать исключительно женским? *(синхронное плавание)*

30: Когда и по каким видам спорта впервые приняли участие в Олимпийских играх женщины? *(в 1900 году – в состязаниях по гольфу и теннису)*

40: В каком виде спорта женщины разыгрывают большее количество золотых медалей? *(в легкой атлетике и плавании по 14)*

50: В честь какой богини раз в четыре года устраивались в Олимпии празднества. Какие виды состязаний проводились у девушек? *(в честь богини Геры; состязания девушек в беге)*

#### 4. Великие имена

10: Кто из известнейших античных ученых побеждал на Олимпийских играх? *(Пифагор в состязаниях кулачных бойцов)*

20: Кто из великих русских полководцев занимался закаливанием своего организма и зимой мог простоять целый день на морозе в одном мундире? *(Александр Суворов)*

30: Кто из русских писателей увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом? *(Лев Толстой)*

40: Кто из русских писателей в 1882 году основал в Москве «Русское гимнастическое общество»? *(Антон Чехов)*

50: Какой великий итальянский художник, ученый и инженер указывал на целительность бега? *(Леонардо да Винчи)*

#### 5. Только спорт

10: Что называется кроссом? *(спортивный бег по пересеченной местности)*

20: Молодой спортсмен *(юниор)*

30: Как называется шест с лопастью для гребли? *(весло)*

40: Спортивное сооружение, получившее свое название от древнегреческой меры длины *(стадион – от «стадия»)*

50: Как называется вид спорта: езда на санях в положении лежа на животе, который был распространен еще среди канадских индейцев? *(скелетон)*

#### **Источники:**

1. [www.sochionline2014.ru](http://www.sochionline2014.ru)

2. [www.olimp-history.ru](http://www.olimp-history.ru)
3. [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)
4. [www.vmireinteresnogo.com/article/history-of-the-olympic-games](http://www.vmireinteresnogo.com/article/history-of-the-olympic-games)
5. [www.olasport.ru](http://www.olasport.ru)
6. [www.olimpiady.ru](http://www.olimpiady.ru)
7. [www.mallex.info](http://www.mallex.info)
8. [www.stroyka-info.tk](http://www.stroyka-info.tk)

## **Из Ермакова в большой спорт – реально?**

*Материал для проведения встречи в библиотеке*

**Библиотека**  
**МУК «Ермаковский центр досуга»**  
**Рыбинский муниципальный район**  
Мельникова В.М., зав. библиотекой,  
Удалова И.П., библиотекарь

*Зовёт, зовёт Олимпиада,  
Но нам порою говорят,  
Что подрасти немного надо,  
Что обойдутся без ребят.  
К большим победам путь неблизкий  
И нас влечёт спортивный бой.  
Каков он возраст олимпийца?  
Да это возраст твой и мой!*

**БИБЛИОТЕКАРЬ:** Дорогие друзья! Традиционно в конце марта – начале апреля в библиотеке проводится Неделя дет-

ской и юношеской книги. В этом году она проходит под девизом «Читать о спорте книги надо! Мы ждём тебя, Олимпиада!». Тема выбрана не случайно: в феврале 2014 года в Сочи будут проходить XXII Зимние Олимпийские игры, до их начала осталось – 310 дней. В июле этого года в Казани состоится летняя Универсиада. А мы с вами сегодня обсуждаем тему «Из Ермакова в большой спорт – реально?». На встречу мы пригласили Главу Волжского сельского поселения Г.Н. Черепенина, который поможет нам решить многие важные вопросы.

***Как вы считаете, ребята, современное общество может обойтись без спорта, занятий физкультурой?***

*(Ответы ребят).*

Каждый человек черпает в спорте что-то свое. Для одних спорт – это яркое и красочное зрелище. Для других – средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни – и не только спортсмены, но и спортивные врачи, тренеры, судьи, комментаторы, конструкторы спортивного инвентаря.

***Может быть, ребята, вы знаете, где и как зародился профессиональный спорт?***

Профессиональный спорт возник в Соединенных Штатах, когда был продан первый билет на соревнования. Владельцы команд начали получать прибыль и из нее платить спортсменам за выступление в турнирах. Это произошло в конце XIX века. Наиболее глубоко профессионализм проник в игровые виды спорта, прежде всего, в американский футбол и бейсбол, баскетбол и хоккей.

***Ребята, а кто из вас интересовался, как развивался спорт в России?***

УЧЕНИК 1: В древности территорию России населяли славянские племена, которые постоянно воевали между собой. Поэтому серьезная физическая подготовка начиналась с раннего детства: в 4 года мальчика сажали на коня, в 12 лет — давали боевое оружие, а в 16 — посвящали в воины.

Петр I ввел новую систему военной подготовки, в которой важное место занимали «потехи» — военные игры в которых участвовало до сорока тысяч солдат. В XVIII веке дворянская молодежь занималась фехтованием, верховой ездой, стрельбой из пистолета. Появились первые дворянские спортивные клубы. В XIX веке в России началось интенсивное развитие спорта. Появились стадионы, книги по физкультуре и спорту, различные общества любителей спорта. В конце XIX века русские спортсмены вышли на международную арену. А в XX веке они уже успешно выступали на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

***Как вы знаете, во время Олимпийских игр прекращались все войны. А в годы Великой Отечественной войны выступали спортсмены?***

УЧЕНИК 2: В 1942 году в Киеве, оккупированном гитлеровцами, состоялся футбольный матч, получивший название «матч смерти». Узнав, что в городе находятся известные советские футболисты, немцы приказали одному из них — вратарю Николаю Трусевичу — собрать команду для встречи с немецкими летчиками. Голодные ослабленные мастера футбола провели всего несколько тренировок, но сумели победить со счетом 5:3. Это был настоящий подвиг. А через несколько дней оккупанты, разъяренные своим поражением, арестовали и расстреляли четверых футболистов.

Ушли на фронт и не вернулись многие ленинградские футболисты. Тем не менее, в 1942 году в блокадном Ленинграде состоялись три футбольные встречи. Какой силой духа нужно было обладать москвичам, чтобы 10 мая 1942 года, когда враг стоял в 120-ти км от города, провести традиционную легкоатлетическую эстафету по Садовому кольцу.

Вскоре после Сталинградской битвы на полуразрушенном стадионе «Азот» состоялся футбольный матч: местный «Трактор» обыграл московского «Спартака» со счетом 1:0. Лондонская газета «Таймс» писала: «Если русские в состоянии играть в футбол в Сталинграде, значит, они убеждены в своей окончательной победе».

*Звучит аудиозапись «Олимпиада в Сочи»  
(музыка В. Баркова, слова К. Смородина).*

***Что вы знаете, ребята, о подготовке Олимпиады в Сочи?***

XXII зимние Олимпийские игры – международное спортивное мероприятие, которое пройдет в Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. На территории России Олимпийские игры пройдут во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли XXII летние Олимпийские игры), и впервые – зимние Игры. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах будут проведены зимние Паралимпийские игры 2014.

В 2011 году талисманами зимних Олимпийских игр 2014 были избраны Белый мишка, снежный Леопард и Зайка. За 500 дней до начала Олимпийских игр Оргкомитет «Сочи 2014» огласил девиз предстоящей Олимпиады: «Жаркие. Зимние. Твои».

Эстафета Олимпийского огня начнется в Москве 7 октября 2013 года и закончится в Сочи 7 февраля 2014 года. Она станет самой продолжительной за всю историю – 123 дня и

самой протяжённой – более 40 тысяч километров. Олимпийский огонь будет пронесён через столицы всех 83-х субъектов Российской Федерации. В эстафете олимпийского огня примут участие 14 тысяч факелоносцев.

В программе Олимпиады пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь олимпийских видов спорта. Сюда входят три коньковых вида, шесть лыжных видов, два вида бобслея, а также четыре отдельных вида спорта. Будет разыграно 98 комплектов медалей, ожидается 2 800 спортсменов.

Основные спортивные сооружения: Олимпийский парк и горнолыжный комплекс «Красная поляна».

***Как вы думаете, ребята, физкультура и спорт – это одно и то же или разные понятия?***

*(Ответы ребят).*

Спорт, как правило, профессия, которая начинается с занятий физкультурой. Для того, чтобы стать профессиональным спортсменом необходимы физические способности, определенный склад характера. Вместе с тем, чрезмерные спортивные нагрузки нередко приводят к нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее бурное время нельзя сделать успешную карьеру. Что касается внешнего вида, то тут и агитировать не надо: те, кто регулярно занимается физкультурой, стройны, мускулисты, подтянуты.

***Ребята, а какое место в вашей жизни занимают физкультура, спорт? Какие виды спорта вас привлекают?***

*(Ответы ребят).*

***Как вы думаете, можно ли из нашего поселка выйти в большой спорт? Можете ли вы назвать имена наших односельчан, всерьез занимающихся спортом?***

*(Выступление В. и К. Смирновых)*

В феврале 2013 года в Сургуте (Ханты-Мансийский автономный округ) прошло первенство России по гиревому спорту среди юношей. Из Рыбинска на соревнования приехали 7 человек. В том числе 3 ученика Ермаковской школы: в первой возрастной группе – Свитков Дмитрий (7 место); во второй группе – Смирнов Кирилл (2 место), Смирнов Владислав (6 место).

В июне 2012 года в Оренбурге проходил чемпионат России по гиревому спорту. Ярославскую область представляла команда из 7 рыбинских спортсменов. Первый день соревнований принес серебро в длинном цикле. Награду завоевал наш односельчанин Сергей Сорокин.

В специализированной школе олимпийского резерва по хоккею в подмосковном Воскресенске занимается Вячеслав Поздняков, ученик 6 класса.

***Как вы считаете, есть ли в нашем поселке возможности для занятий физкультурой и спортом?***

*(Ответы ребят).*

***Какие перспективы для развития спорта в Ермакове?***

*(Выступление главы Волжского поселения Г.Н. Черепенина).*

***Как вы считаете, ребята, все ли зависит от Главы поселения или районного руководства? Какую роль можете сыграть вы?***

*(Ответы ребят).*

Многое зависит от власти, от состояния бюджета поселения, но и ваша роль в развитии спорта на селе не последняя. Каждый из вас может проявить инициативу организовать молодежный совет, выйти с конкретными предложениями к главе поселения, собрать молодёжь для участия в соревнованиях, выйти на субботник. Тогда появятся новые спортивные секции и новые имена ермаковских спортсменов.

### **Источники:**

1. Ганкевич, В.М. В боях и спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985, – 173 с.: ил.
2. Спорт. Энциклопедия для юношества. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 640 с.: ил.
3. Энциклопедия для детей. Т.20. Спорт. – М.: Аванта+, 2001. – 624 с.: ил.
4. <http://www.zdravstvuy-pesnya.ru/music/sochi-olympics/>

## **НЕ БОЛЕЙТЕ НИКОГДА**

*Игра-викторина для клуба «Приемная семья»*

***МУК «Некоузская центральная библиотека  
им. А.В. Сухово-Кобылина»***

*Короткова Г.Е., зав. сектором информации*

**ВЕДУЩИЙ 1:** Здравствуйте, уважаемые друзья. Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйтесь», «Доброго здоровья!», спрашивали: «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в Древней

Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье – найдём».

ВЕДУЩИЙ 2: Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна», – говорят в народе.

ВЕДУЩИЙ 1: Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье?

*(Ответы участников мероприятия).*

ВЕДУЩИЙ 2: По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И, к сожалению, часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его – не просто.

ВЕДУЩИЙ 1: Наше здоровье складывается из нескольких составляющих. Это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды), и эффективная демографическая политика.

**ВЕДУЩИЙ 2:** Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а вы продолжайте.

### **Задание**

Береги платье снову, а здоровье ... *(смолоду)*  
Тот здоровья не знает, кто болен ... *(не бывает)*  
Болен – лечись, а здоров ... *(берегись)*  
Забота о здоровье – лучшее... *(лекарство)*  
Здоровье сгубишь – новое ... *(не купишь)*  
Смолоду закалиться – на весь век ... *(пригодится)*  
Двигайся больше – проживёшь ... *(дольше)*  
После обеда полежи, после ужина... *(походи)*  
Здоров на еду, да хил ... *(на работу)*  
Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ... *(ест)*  
Лук семь недугов ... *(лечит)*

**ВЕДУЩИЙ 1:** Поговорим немного о питании. Питание – одна из основных потребностей человека, а пища – единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Человек – существо всеядное, он может питаться как животной, так и растительной пищей.

Вспомним основные правила питания:

- есть продукты, полезные для здоровья;
- есть в одно и то же время;

- есть продукты в определённом порядке;
- есть не быстро и не очень медленно;
- каждый кусочек тщательно пережевывать;
- не объедаться;
- сладости есть только после обеда;
- после еды полоскать рот;
- употреблять больше фруктов, ягод и овощей – источников витаминов.

ВЕДУЩИЙ 2: А сейчас давайте немного отдохнём и ответим на вопросы викторины об известных вам продуктах.

### **«Вкусная викторина»**

*(Ведущий задаёт вопрос, а участникам мероприятия надо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов)*

#### **1. Какой из этих продуктов не делают из молока?**

сыр;  
творог;  
хлеб;  
сметана.

#### **2. Говядина – это мясо:**

коровы;  
барана;  
курицы;  
свиньи.

#### **3. Из какого растения пекут белый хлеб?**

картофель;  
пшеница;  
авокадо;  
крапива.

#### **4. Главный источник витаминов – это:**

мясо;  
*фрукты*;  
рыба;  
напитки.

**5. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный.**

суп;  
*сок*;  
компот;  
кисель.

**6. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?**

винегрет;  
укроп;  
петрушка;  
*салат*.

**7. Приготовление какого блюда не обходится без свёклы?**

*борщ*;  
рассольник;  
винегрет;  
котлета.

**8. Какого витамина много в чёрной смородине?**

A;  
B;  
C;  
D.

**9. Что называют очень полезным «растительным мясом»?**

*фрукты*;  
ягоды;  
рыбу;  
*грибы*.

**10. Каким словом называют и фрукт, и часть глаза?**

груша;  
яблоко;  
авокадо;  
мандарин.

**11. Какое слово обозначает и оружие, и очень полез-  
ный овощ?**

меч;  
лук;  
кортик;  
кинза.

**12. Чем вытирает губы после еды культурный человек?**

рукавом;  
ладонью;  
скатертью;  
салфеткой.

**13. Какое из этих названий не обозначает пирожное?**

безе;  
наполеон;  
эклер;  
бультерьер.

**14. Что из перечисленного обозначает лекарственное  
растение?**

царапчик;  
коготок;  
ноготок;  
пальчик.

**15. Что надо обязательно сделать перед сном?**

поиграть на компьютере;  
почистить зубы;  
сделать зарядку;  
посмотреть фильм.

ВЕДУЩИЙ 1: Молодцы, уважаемые родители, справились с заданием. А теперь отгадайте загадку: **почему весной яблоки не так полезны, как осенью?** (*Потому что от долгого хранения разрушаются витамины*).

ВЕДУЩИЙ 2: Настало время поговорить о витаминах. Они необходимы организму в небольшом количестве – всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря их название произошло от латинского слова вита – «жизнь».

ВЕДУЩИЙ 1: Что и говорить, весна для нас – лучшее время года, время, когда оживает природа, преобразается всё и все вокруг. Да вот только досадно, что именно с наступлением весны связаны слабость, плохой аппетит, сонливость, головная боль... В чём же дело? Просто в наш организм в это время года поступает недостаточное количество витаминов, что и называется авитаминозом.

ВЕДУЩИЙ 2: Поэтому весной надо есть пищу, более богатую витаминами, например квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.

ВЕДУЩИЙ 1: В настоящее время известно около 20 витаминов. Это: А – витамин роста и зрения, В<sub>1</sub> – тиамин, который способствует нормальной деятельности нервной системы, В<sub>2</sub> – повышает усвояемость пищи, С – аскорбиновая кислота, которая играет особо важную роль в процессах обмена веществ, D – антирахитический витамин, стимулирующий рост костей и другие важные для организма витамины.

ВЕДУЩИЙ 2: «Чисто жить – здоровым быть», «Кто аккуратен – тот людям приятен» – гласят русские пословицы. А как вы сами понимаете их смысл? Что нужно держать в чистоте и почему? *(отвечают)*

А эта загадка о чём?

Намочи его водой

Да потри его рукой.

Как начнёт гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь.

*(Мыло)*

ВЕДУЩИЙ 1: А теперь давайте отдельно поговорим о здоровье ваших зубов, ведь не зря говорится: «Здоровые зубы – здоровью любы». Зубы – это своеобразный контрольный пункт нашего здоровья. С ними связано и пищеварение, и возникновение многих инфекционных заболеваний. Так что зубы всегда должны быть в полном порядке.

Человек с древнейших времен начал заботиться о здоровье зубов, а секреты и обычаи у разных народов были свои. Восточно-африканские племена после каждой еды чистили зубы деревянными зубочистками. В Индии пользовались веточками дерева: жевали древесину, очищенную от коры. Размочаленные палочки очищали зубы, а приятный на вкус сок дезинфицировал и укреплял дёсны. Жители Закавказья и Средней Азии протирали зубы и дёсны кожурой от плодов граната или грецкого ореха.

Мы же чистим зубы специальной щеткой, которая выполняет основную функцию в уходе за зубами. Она имеет свою историю и правила пользования. Знакомы ли вы с ними, сейчас мы и узнаем.

## «Зубная викторина»

**1. Впервые зубная щётка появилась в странах Европы в XVII столетии, и её тогда называли:**

зубной веер;  
зубной веник;  
зубочистка.

**2. Самыми распространёнными считаются щётки:**

*из свиной щетины;*  
из капрона;  
из нейлона.

**3. Начинать чистку зубов следует:**

с передних зубов;  
с внутренней поверхности зубов;  
*с боковых зубов.*

**4. Сколько минут нужно чистить зубы?**

1 минуту;  
*2–3 минуты;*  
5 минут.

**5. Как правильно хранить зубную щётку?**

внутри специального футляра;  
*в стакане вверх головкой;*  
в стакане вниз головкой.

**6. Как часто нужно менять зубную щётку?**

раз в год;  
раз в полгода;  
*через каждые 3 месяца.*

**7. В нашей стране от заболевания кариесом страдают почти:**

*100 процентов населения;*  
30 процентов населения;  
50 процентов населения.

ВЕДУЩИЙ 2: И вновь вспомним пословицы: «Слабеет тело без дела», «В здоровом теле – здоровый дух».

ВЕДУЩИЙ 1: А вот многие из нас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. Посмотрите эти сценки – может быть, кто-то узнает себя в этих персонажах...

### Сценка «Подъем»

*(Выходят Мама и Наташа.)*

МАМА: Наташенька, вставай!

НАТАША: Сейчас.

МАМА: Уж день, взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, ещё одну минуточку.

МАМА: Наташа, сядь к столу!

НАТАША: Сейчас!

МАМА: Ну сколько можно ждать? Твой чай уже в четвёртый раз пришлось подогреть!

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, ещё одну минуточку.

МАМА: Наташа, спать пора!

НАТАША: Сейчас!

МАМА: Ну, сколько раз просить? Ведь завтра утром снова не сможешь глаз открыть!

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, ещё одну минуточку.

*(Уходят.)*

ВЕДУЩИЙ 2: Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо отвечать «сию минуту» и сразу выполнять всё, о чём просят старшие. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

## Сценка «Режим дня»

*(Выходят Учитель и Вова.)*

УЧИТЕЛЬ: А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

ОВОА: Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

УЧИТЕЛЬ: Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

ОВОА: Даже перевыполняю!

УЧИТЕЛЬ: Как же это?

ОВОА: По расписанию мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

УЧИТЕЛЬ: Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

ОВОА: Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

УЧИТЕЛЬ: Хорошо...

ОВОА: А можно ещё лучше!

УЧИТЕЛЬ: Как же это?

ОВОА: Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

УЧИТЕЛЬ: Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

ОВОА: Не вырастет!

УЧИТЕЛЬ: Это почему же?

ОВОА: Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

УЧИТЕЛЬ: Как это «с бабушкой»?

ОВОА: А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

УЧИТЕЛЬ: Не понимаю – как это?

ОВОА: Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – ба-

бушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

УЧИТЕЛЬ: И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

ВЕДУЩИЙ 1: Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка... Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

ВЕДУЩИЙ 2: Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили только после 30 лет и то разбавленное. Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в школе, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

ВЕДУЩИЙ 1: А в далёкие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться, спасаться от погони. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо двигаться. Об этом говорит и всем известный афоризм: «Движение – это жизнь».

ВЕДУЩИЙ 2: Сейчас такой необходимости практически нет. Автомобиль, магазины на каждой улице, телевизор, лифт значительно облегчили физические нагрузки, создав, таким образом, малоподвижный образ жизни. На один просмотр телевизора старшеклассники тратят по 16, 20 и даже 30 часов в неделю. 30 часов неподвижного сидения у экрана – это мно-

го! При такой низкой двигательной активности можно подхватить гиподинамию.

*Гиподинамия (пониженная подвижность) – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.*

### ВЕДУЩИЙ 1:

Только ходьба, бег, велосипед лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье. Ведь даже при сравнительно медленной ходьбе, 3 км в час, обмен веществ возрастает на 80 процентов, а при быстрой ходьбе, до 9 км в час, он увеличивается в несколько раз.

Поэтому приучайте себя с молодых лет к ходьбе. И ходите не просто много, а ритмично! Начинайте движение медленно, примерно с 60 шагов в минуту, а потом постепенно убыстряйте ход. Сочетайте ходьбу с дыхательной гимнастикой. Например, такой: вдох на 4 шага, задержка дыхания на 4 шага, выдох на 4 шага, опять задержка на 4 шага.

ВЕДУЩИЙ 2: Двигательную активность измеряют в шагах. Так, мальчики 14-15 лет должны делать 28 500 шагов в течение суток, а девочки на 5000 шагов меньше.

Давайте выполним несложное задание. Кто желает участвовать? Выходите к нам.

*Участникам надо продемонстрировать активную ходьбу. Условие: начальная скорость должна составлять 80 шагов в минуту (или 60 шагов).*

ВЕДУЩИЙ 1: Некоторые с детства приучают себя к правильному образу жизни и сохраняют его всю жизнь. Поэтому

долго остаются здоровыми, сильными, красивыми и молодыми.

**ВЕДУЩИЙ 2:** Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму, обязательно нужно использовать самое универсальное природное средство – закаливание. Закалённый человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

**ВЕДУЩИЙ 1:** Люди с древности понимали необходимость использования человеком природно-климатических закаливающих факторов. На Руси ещё в IX веке строили бани, купались зимой в проруби.

**ВЕДУЩИЙ 2:** Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять важных правил. Какие это правила? Назовите, пожалуйста.

А теперь я вам их назову:

1. Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённых миндалин, насморка.

2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижаете на 1 °С каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более тёплый.

5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

**ВЕДУЩИЙ 1:** По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни. Однажды учёные поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло 20 дней пролежать неподвижно. Всего 20 дней... И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить (им было тяжело дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность...

**ВЕДУЩИЙ 2:** Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день, семь раз в неделю.

Уважаемые родители, желаем вам оставаться здоровыми и растить сильных и здоровых детей. И помните, ваше здоровье – в ваших руках.

### **Брейн - ринг «Если хочешь быть здоров»**

*Сценарий для младших школьников*

***МБУК «Даниловская ЦБС»***

***Горушинская библиотека***

***Русова О.Ю., библиотекарь***

**Цель:** обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:* Систематизировать знания воспитанников о правилах здорового образа жизни;

*Развивающие:* Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

*Воспитательные:* Оказывать педагогическую поддержку в умении работать в команде, проявлять личную инициативу и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

Демонстрационный материал: выставка книг на тему: «Расти здоровым», карточки с изображением продуктов питания.

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши!  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?  
Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?

Запомните совет полезный:  
Грызть нельзя предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название. Мы начинаем игру брейн-ринг «Если хочешь быть здоров».

### Раунд 1. Знаешь ли ты?

#### Вопросы первой команде:

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (*сердце*)
2. Какую функцию выполняет кожа? (*защитную*)
3. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (*нос*)
4. Почему вреден для человека алкоголь?
5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (*ноги*)
6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (*волосы*)

#### Вопросы второй команде:

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (*мозг*)
2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (*кожа, нос, миндалины*)
3. Какие органы человека страдают при курении? (*лёгкие, сердце, мозг*)
4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? (*для защиты глаз*)
5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (*глаза*)
6. Всегда во рту, да не проглотишь (*язык*)

### Раунд 2. Гигиена – основа здоровья

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» – они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» – они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки. Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки. Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы. Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно. Никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

#### **Вопросы первой команде:**

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?

2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?

3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

#### **Вопросы второй команде:**

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?

2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

### **Раунд 3. Правильное питание – залог здоровья**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минераль-

ными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

В конкурсе **«Угадай полезные продукты»** участвуют по одному игроку из каждой команды, на размышление даётся по 2 минуты. Разложите карточки с названиями продуктов. В одну стопку – полезные, в другую – вредные. Объясните почему.

*Перед детьми лежат карточки с изображением продуктов: яблоко, киви, апельсин, груша, мандарин, банан, огурец, чипсы, картофель, конфеты, кириешки, лимонад и т.п.*

#### **Раунд 4. Спорт, движение – залог здоровья**

«Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» – так говорили греческие мудрецы. Они правы – спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

Сейчас мы проведём **игру «Меткий стрелок»** и выясним, чья же команда самая спортивная и ловкая. По четыре игрока из каждой команды должны по очереди перекидывать в корзину все предметы из мешочка. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!

*(Жюри подсчитывает результаты: кто же больше закинул предметов в корзину?)*

#### **Загадки по теме «Спорт и здоровье»**

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна  
(зарядка)

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса  
(велосипед)

Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов  
(душ)

Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками  
(рюкзак)

Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих-  
Что за кони у меня?  
(коньки)

Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет  
(спорт)

Чтоб большим спортсменом стать  
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка  
И, конечно,  
(тренировка)

### **Раунд 5. Зелёная аптека – кладовая здоровья.**

Очень давно люди узнали, что многие растения укрепляют здоровье и даже лечат. Из некоторых растений делают отвары, и мы полощем больное горло, из других делают целебные настои и натираания для лечения суставов и т.д. Сегодня мы с вами должны назвать, какими же целебными свойствами обладает то или иное растение. Итак, сейчас по жребию вы получите по четыре названия растений, посоветуетесь с командой и расскажете, как же помогает человеку данное растение в лечении.

Растения:

1. *Крапива. Мать-и-мачеха. Лопух или репейник. Чистотел.*
2. *Ромашка. Полынь. Липовый цвет. Малина.*

### **Раунд 6. Скорая помощь.**

С каждым человеком может произойти что-то непредвиденное: вдруг ты упал, поранил ногу, или тебя укусила пчела. Что же предпринять при этом, если рядом нет взрослых? Как оказать скорую помощь?

#### **Вопросы первой команде:**

1. Какая первая помощь нужна человеку при солнечном ударе, или когда тебе стало плохо на солнце?
2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?
3. Что предпринять, если ты поранился и у тебя течёт кровь?

### **Вопросы второй команде:**

1. Что предпринять, если у человека кровотечение из носа?
2. Как вы думаете, что нужно сделать, если ты обморозил нос или щёку?
3. Как поступить, если человек сильно ушиб и поцарапал колено?

### **Вопросы блиц-турнира:**

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете? *(одеваться по погоде, закаляться, делать прививки)*
2. Назовите болезни «грязных рук» *(желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха)*
3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? *(холера, желтуха, гельминты, дизентерия)*
4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? *(резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма вызовет ангину)*
1. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак? *(возможно заражение лишаями, блохами, глистами)*
2. Как избежать солнечного удара? *(носить головной убор, не находиться долго на солнце)*
3. Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти? *(вредно для зубов, микробы)*
4. Почему нельзя курить? *(вредно для своего здоровья и здоровья окружающих)*

*Жюри подводит итоги.*

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье  
Оно для дальнего пути  
Важнейшее условие.

*(С. Я. Маршак)*