

Кировская ордена Почёта государственная универсальная
областная научная библиотека им. А. И. Герцена

Научно-методический отдел

Серия «Здоровье – XXI век»

Когда здоровье в наших руках...:
продвижение здоровьесберегающих
и реабилитационных практик в библиотеках
Методические рекомендации
Вып. 18



Киров
2024

УДК 021.4
ББК 78.373.8:2
К 57

Составитель –
Лариса Аркадьевна Кропачева

К 57 Когда здоровье в наших руках... : продвижение здоровьесберегающих и реабилитационных практик в библиотеках : метод. рекомендации / Киров. ордена Почёта гос. универс. обл. науч. б-ка им. А. И. Герцена ; науч.-метод. отдел ; сост. Л. А. Кропачева. – Киров : КОГБУК «КОУНБ им. А. И. Герцена», 2024. – 176 с. – (Здоровье – XXI век ; вып. 18).

В сборнике представлены материалы из опыта работы муниципальных библиотек Кировской области по продвижению здоровьесберегающих и реабилитационных практик: это интересные проекты и программы, опыт работы клубов по интересам, сценарии мероприятий по здоровому образу жизни. Издание предназначено для сотрудников муниципальных библиотек и для тех, кто работает по продвижению здорового образа жизни.

УДК 021.4
ББК 78.373.8:2

© КОГБУК «Кировская ордена Почёта
государственная универсальная областная
научная библиотека им. А. И. Герцена», 2024

ВВЕДЕНИЕ

Что современному человеку необходимо предпринять, чтобы жить долго, не страдать от недугов, сохраняя уравновешенность и жизнерадостность? Возросший интерес к данной теме показал, как важна она для каждого человека. Особенно беспокоит здоровье подрастающего поколения, ведь ребёнок или молодой человек должен быть здоровым не только сам, но и в будущем воспитать здоровое поколение. Поэтому каждый человек «смолоду» должен заботиться о своём физическом совершенстве, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни. Ведь физическая активность, занятия спортом, избавление от нервных перегрузок, отказ от табака, наркотиков, алкоголя, избыточного питания, словом, всё то, что входит в понятие здоровый образ жизни, связано с переоценкой ценностей, привычных представлений. И здесь важную роль играют муниципальные библиотеки, которые на практике обеспечивают информационное обеспечение продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ).

В сборнике представлены материалы из опыта работы муниципальных библиотек Кировской области по продвижению здоровьесберегающих и реабилитационных практик: это интересные проекты и программы, опыт работы клубов по интересам, сценарии мероприятий по здоровому образу жизни. Издание предназначено для сотрудников муниципальных библиотек и для тех, кто работает по продвижению здорового образа жизни.

Продвижение здорового образа жизни (ЗОЖ) и здоровьесберегающих технологий в муниципальных библиотеках Кировской области в 2022 году

Л. А. Кропачева

Здоровье начинается с мировоззрения, именно от мировоззренческих позиций зависит физическое и психологическое здоровье человека. Сегодня это особенно актуально. Следствием неразумного поведения человека является: падение рождаемости; снижение трудоспособности населения; ухудшение здоровья практически всех возрастных групп; преждевременное старение; рост смертности. В по-

следние годы тема здоровья стала особенно острой в связи с распространением COVID-19.

Ориентация читателей на здоровый образ жизни, помощь в формировании умений противостоять и бороться с вредными привычками, антинаркотическое воспитание – таковы основные задачи работы библиотек по этому направлению в рамках реализации региональной программы «Укрепление общественного здоровья Кировской области» на 2020–2024 годы, утверждённой постановлением Правительства Кировской области № 375-П от 07.07.2020 г., Центром общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП». В деятельности библиотек по пропаганде ЗОЖ явно прослеживаются два направления: профилактическая работа с молодёжью по предотвращению вредных и пагубных привычек и работа с читателями старшего возраста по поддержке и восстановлению здоровья.

В формировании основ здорового образа жизни у подростков и молодёжи специалисты библиотеки тесно сотрудничают с органами профилактики – КДН, МО МВД ПДН, районными и городскими больницами и социальными педагогами образовательных организаций. В течение 2023 года сотрудниками муниципальных библиотек Кировской области широко освещались следующие значимые даты календаря: Всемирный день борьбы против рака (4 февраля); Всемирный день борьбы с туберкулёзом (24 марта); Всемирный день здоровья (7 апреля); День без табака (31 мая); Международный день борьбы с употреблением наркотиков (26 июня); Всемирный день мозга (22 июля); Всемирный день борьбы с гепатитом (28 июля); День физкультурника (14 августа); Всероссийский день трезвости (11 сентября); Всемирный день сердца (29 сентября); Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря) и другие. В организации мероприятий широко использовались активные формы библиотечной деятельности: интеллектуальные игры, презентации, шок-уроки, физкультминутки, круглые столы, дискуссионные клубы, часы здоровья, акции, акции-челленджи, опросы, беседы у тематических выставок, заседания клубов ЗОЖ и многое другое. Многие мероприятия были опубликованы в социальных сетях «Одноклассниках», «ВКонтакте», и на сайтах муниципальных библиотек области.

В рамках реализации региональной программы «Укрепление общественного здоровья Кировской области» на 2020–2024 годы во многих библиотечных учреждениях проведена работа по подготовке обучающихся информационных материалов по формированию здорового

образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Например, шесть выпусков видеоматериалов были размещены на страницах библиотек К-Чепецкого района в соцсетях: «Алкоголь – фактор риска хронических неинфекционных заболеваний», «Курение в современном мире. Альтернативные формы», «Принципы рационального питания», «Профессиональное выгорание» и др. (Охват составил 7 037 просмотров).

Многие библиотеки приняли участие в различных региональных акциях. Так, в Слободской городской библиотеке им. А. С. Грина в рамках марафона добрых территорий «Добрая Вятка – 2022» состоялась интерактивная игра по здоровому образу жизни «Питайся правильно!». Цель: расширить знания детей о правильном питании. На игре присутствовали учащиеся 4-го класса КОГОБУ для детей-сирот ШИ ОВЗ г. Слободского (18 детей). Ребята узнали много интересной информации о правильном питании, о продуктах, которые нужно употреблять, чтобы оставаться долгое время здоровым и бодрым. На довольно сложные вопросы викторины дети отвечали дружно, иногда приходилось угадывать с помощью подсказок, но со всеми заданиями они справились. После серьёзных умственных испытаний ребята отдохнули, посмотрев мультфильм «Фиксики» про витамины. В Шабалинской центральной районной библиотеке в рамках марафона добрых территорий «Добрая Вятка» прошло мероприятие «Питайся правильно», которое провели наши незаменимые помощники-волонтёры. Через интерактивную игровую форму прошло знакомство с принципами правильного питания. Учащиеся 6 «Б» класса КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское проявили свою эрудицию, отвечая на сложные вопросы: в каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы, чем опасна кока-кола, в чём польза овощей и фруктов. Следуя правилам игры, ребятам нужно было разделиться на две команды и письменно отвечать на вопросы ведущих. Чем быстрее команда отвечала, тем больше баллов зарабатывала. В ходе мероприятия у участников были жаркие споры, они узнали интересные факты, была радость от правильных ответов и самое главное, что всё прошло в дружественной обстановке! После игры участники команд оставили свои отзывы о мероприятии.

В период с 14 по 25 марта 2022 года на территории Кировской области проводилась Общероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью!». Цель мероприятия – привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и профилактике наркопотребления, получение дополнительной информации о лицах, причастных к незаконному обороту наркотиков. В этой ак-

ции приняли участие и муниципальные библиотеки области. В частности, Уржумская центральная библиотека присоединилась к акции, для читателей была представлена информация на стенде библиотеки, в ходе акции раздавались информационные листовки «Сообща, где торгуют смертью» и закладки «Вместе против наркотиков».

Участвовали библиотеки в осеннем месячнике «Кировская область без наркотиков». Так, районный конкурс «На лучшую организацию работы по антинаркотической пропаганде среди подростков и молодёжи» был объявлен в Верхнекамском районе (организатор: УДМС Верхнекамского муниципального округа). МКУК «Верхнекамская ЦБС» стала единственным участником конкурса, отмечена благодарственным письмом за активное участие и награждена денежным призом.

В библиотеках Кировской области реализовывались интересные проекты, направленные на продвижение ЗОЖ. Котельничская городская библиотека им. Л. Рахманова стала в минувшем году площадкой для реализации интересного проекта по ЗОЖ. Благодаря финансовой поддержке Фонда президентских грантов проекта «Студия рядом с домом», реализованного Кировской региональной общественной организацией сторонников здорового образа жизни «Здоровье и долголетие» с 15 января по 19 марта 2022 года у жителей города Котельнич и Котельничского района была уникальная возможность два месяца бесплатно заниматься йогой начального уровня. Председатель региональной общественной организации сторонников здорового образа жизни «Здоровье и долголетие» Екатерина Петелина поблагодарила инструкторов-волонтёров и вручила каждому сертификат к проведению занятий йогой начального уровня и благодарность за участие в проекте. Четыре волонтёра Мария Малюта, Татьяна Новосёлова, Людмила Тюлькина и Галина Глушкова провели в библиотеке 80 занятий. С такой же инициативой выступила Даровская центральная районная библиотека. В 2022 году библиотека взяла на себя функцию организации досуга населения и на своей базе проводит занятия йогой посредством приглашённого инструктора. Занятия проводятся с начала года, два раза в неделю. Количество мест для посещений было ограничено, т. к. не позволяло помещение. Йогу выбирают те, кто хочет привести в порядок тело и мысли. На занятия в течение года приходили женщины среднего возраста от 45 лет. На занятиях, помимо упражнений, они получали разноплановую информацию, связанную со здоровьем, его укреплением, психоэмоциональным состоянием.

Для сотрудников Советской центральной и детской библиотек проведены лекции на темы «Артериальная гипертензия» (Гульнара Ва-

лерьевна Михеева) и «Профилактика стресса (Анна Борисовна Воробьёва) сотрудники центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ». Мероприятия прошли в рамках корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МУК «Советская МБС». Присутствовало – 20 человек. На семинаре библиотечных работников были продемонстрированы электронные презентации лекций, а также была проведена производственная гимнастика для присутствующих библиотечных работников. Показанная гимнастика использовалась в дальнейшем для библиотечных мероприятий, как в сельских библиотеках, так и на мероприятиях Центральной библиотеки.

Интересные проекты реализуют библиотеки г. Кирова в партнёрстве с общественными организациями. В частности, проект «Твой ход!» библиотеки-филиала № 3 «Маяк». Цель проекта: повышение вовлечённости взрослых жителей города Кирова с ограниченными возможностями здоровья в регулярные адаптивные физические занятия по самореабилитации. Под руководством специалистов волонтеры здоровья изучили техники скандинавской ходьбы, методики построения индивидуальных и групповых занятий, принципы работы с разными возрастными группами, способы мотивации на занятия. Освоили комплексы дыхательной и суставной гимнастик, упражнения кинезитерапии, ведение арт-терапевтических практик. Срок реализации: январь-июнь 2022 г. Целевая аудитория: волонтеры. Грантополучатель: Кировская региональная общественная организация инвалидов – больных рассеянным склерозом. Место реализации проекта: библиотека-филиал № 3 «Маяк». Финансирование проекта: поддержан Фондом президентских грантов. Значимость проекта для библиотеки очевидна тем, что:

1. Приобретены: комплекты палок для скандинавской ходьбы, сумка инструктора, материалы для творчества, канцтовары, настольные игры.

2. Сотрудник библиотеки, руководитель клуба «Здоровье» Н. Шихова прошла обучающий курс «Инструктор-организатор адаптивных занятий по самореабилитации», применяет полученные знания в работе с группой. Клуб «Здоровье» пополнился новыми участниками, волонтеры провели адаптивные занятия по скандинавской ходьбе для пользователей библиотеки, в том числе для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Интерес представляет программа «Родные по сердцу» (ЦГБ им. А. С. Пушкина, г. Киров). Программа направлена на адаптацию и социализацию детей дошкольного и младшего школьного возраста в за-

мещающих семьях с использованием арт-терапевтических методов. Совместная деятельность объединила родителей и детей, помогла взрослым объективно оценить детские возможности, таланты и творческие способности, создала атмосферу тепла и доверия во взаимоотношениях. На арт-терапевтическом занятии «Волшебные мандалы», используя палочки и пряжу разных цветов, участники отобразили своё настроение и создали по своим предпочтениям круг с узорами. Игра на цветовое восприятие «Цвет настроения» ввела участников в терапевтический процесс, успокаивающий, снимающий напряжение. Дети создавали мандалу с помощью мозаики. Участники занятия продемонстрировали изделия, рассказали о своих эмоциях. (Количество проведённых мероприятий – шесть; количество участников – 67).

Инновационные проекты по работе с инвалидами, адаптации их в социуме, а также профилактика среди них ЗОЖ – представили библиотеки г. Кирово-Чепецка. Так, в Центральной городской библиотеке им. Н. Островского работала:

1) Творческая площадка «Парабазис» на базе любительского театра «Чтецкий Клуб» для лиц с нарушением зрения, членов «Всероссийского общества слепых» г. Кирово-Чепецка работает с 2019 года. В течение года проведён комплекс мероприятий по актёрскому мастерству и адаптации в социуме. Было проведено пять мероприятий, присутствовало 50 человек – инвалидов по зрению (по 10 человек на каждом мероприятии). Команда «Парабазис» приняла участие в ежегодном областном конкурсе по социокультурной реабилитации местных организаций ВОС «Наша местная сама чудесная» (учреждена центральным правлением Всерос. общества слепых). Представлен спектакль в форме музыкально-литературной композиции памяти местного поэта Н. П. Сластикова «Там где жили мать с отцом...». Получена благодарность за участие. Команда «Парабазис» в 2022 году заняла 1-е место в областном конкурсе «Наша местная самая чудесная» в номинации «Видеоэкскурсия» с материалом «По городу Кирово-Чепецку».

2) В течение года совместно с общественной организацией КРОО помощи детям с ОВЗ и инвалидам «Пойми меня» проведён цикл адаптационных мероприятий. В их числе – мероприятия, в рамках проекта «Особые книги» при финансовой поддержке Фонда президентских грантов. Было проведено пять мероприятий, присутствовало 75 человек (из них дети-инвалиды – 35 человек. По семь-восемь человек на каждом мероприятии). Самым событийным мероприятием в клубе «Пойми меня» стала презентация совместного проекта «Особые книги», на котором представили, имеющиеся в фонде библиотеки тактиль-

ные книги и книги со шрифтом Брайля. После чего присутствующие познакомились с проектом «Особые книги», узнали, для чего он был создан, и кто принимал в нём участие. Закончилась презентация праздничным чаепитием. Присутствовало 30 человек; книговыдача – 30 экз.

3) ЦГБ им. Н. Островского на протяжении многих лет тесно сотрудничает с КОГОБУ ШОВЗ. В течение года для ребят проводились мероприятия: интерактивные творческие часы и слайд-беседы «Щедрая россыпь вятских талантов» (Год культурного наследия народов России), мастер-классы по глиняной и дымковской игрушке, рукотворной кукле. 17 ноября для учащихся 5 «в» и 8 «в» классов КОГОБУ ШОВЗ прошёл праздник «Волшебный карандаш “читает” Дядю Стёпу». Ребята познакомились с красочным иллюстрированным комплектом книг для детей с нарушением зрения «Дядя Стёпа», а также с биографией и творчеством С. В. Михалкова, ответили на вопросы викторины и поиграли вместе с этой замечательной книгой. (Присутствовало 18 человек).

1 декабря 2022 г. к Международному дню инвалидов учащиеся КОГОБУ ШОВЗ посетили праздник «Седьмой лепесток», посвящённый Международному дню инвалидов. В гости к ребятам пришли Дед Мороз и Снегурочка, которые поздравили присутствующих с праздником и подарили ребятам сладкие подарки, прошёл показ кукольного спектакля «Зимовье зверей». Также ребята поучаствовали в увлекательных викторинах и конкурсах. (Присутствовало 20 человек).

20 января для школьников прошёл мастер-класс по росписи глиняной игрушки «Мы игрушки расписные, мы игрушки вятские» под руководством В. Е. Солодянкиной, а 28 марта учащиеся приняли участие в мастер-классе «Народная кукла», который провела мастерица-кукольница Т. Е. Вшивкова. Всего на 55 мероприятиях присутствовало 825 человек (из них инвалидов – 50 детей и подростков, по четыре-пять человек на каждом мероприятии, остальные – дети и подростки с ОВЗ).

Библиотека им. Д. С. Лихачёва работала в рамках благотворительного проекта «Добру откроются сердца» (2020–2024 гг.):

– на базе КОГБУСО «Кирово-Чепецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов» проведены музыкально-поэтический час «Осень жизни» (ко Дню пожилых людей), арт-встреча «Чудеса народного искусства» (в рамках Года культурного наследия).

– для участников клуба ветеранов и инвалидов «Общение» при библиотеке проведены: циклы краеведческих бесед, литературно-музыкальные композиции, событийные мероприятия, посвящённые праздничным датам: «Яркие женщины – яркие судьбы» (к Междуна-

родному женскому дню), «Оживают в памяти мгновения войны» (к 9 мая), «Немеркнущий свет материнской любви» (ко Дню Матери), «Лучшие стихи Юлии Друниной», «Земля и небо Льва Ошанина», «Мастерицы из Дымково», «Есть поэтессы в вятской глубинке...» (творчество поэтесс-юбиляров М. Чебышевой, В. Коростелёвой, С. Сырневой) и др.

3 декабря, в Международный день инвалидов, в библиотеке им. Д. С. Лихачёва состоялась социальная акция-раздача информационных памяток «Мир без границ», посвящённых истории возникновения праздника, его традициям и реализации государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».

Проведено 21 мероприятие, всего присутствовало 345 человек, в т. ч. инвалидов – 195 человек.

В Центре детского чтения библиотеки им. Д. С. Лихачёва:

в рамках программы развития для детей с ослабленным зрением «Увеличительное стекло» (МБДОУ д/с № 6) были проведены: экскурсия «Заходи ты в книжкин дом, чудеса увидишь в нём», цикл интеллектуально-познавательных игр «Азбука пешехода», цикл экоигр «Чудесный дар воды». Всего: 6 мероприятий, присутствовало 85 детей с ОВЗ.

Детская библиотека им. Е. Чарушина сотрудничает с МБДОУ детским садом № 3 г. Кирово-Чепецка, ведущим образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности по коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья. Проведено 12 мероприятий, которые посетило 114 человек.

Детская библиотека им. Е. Чарушина занимает определённое место в системе обслуживания детей с ограниченными возможностями здоровья, а также осуществляет помощь в социализации этой категории пользователей. Для обслуживания и реабилитации детей с ОВЗ в библиотеке создано комфортное пространство «Площадка добра». В течение года на «Площадке добра» проводились циклы мероприятий различной тематики и направленности. Партнёром в социуме стала КОГОБУ ШОВЗ и КРОО помощи детям с ОВЗ и инвалидам и городской клуб «Пойми меня». В течение года были проведены циклы мероприятий «Седьмой лепесток» по адаптации в библиотеке читателей-детей с ограниченными возможностями здоровья. При содействии педагога ДХШ им. Л. Т. Брылина В. Е. Солодянкиной состоялась серия мастер-классов «Глиняные сказки» по изготовлению и росписи глиняной игрушки. Для учащихся КОГОБУ ШОВЗ прошёл праздник «Волшебный карандаш “читает” Дядю Стёпу». Ребята по-

знакомились с красочным иллюстрированным комплектом книг для детей с нарушением зрения «Дядя Стёпа» (благотворительный подарок от фонда «Иллюстрированные книжки...» г. Москва), с биографией и творчеством С. В. Михалкова, ответили на вопросы викторины и поиграли вместе с уникальной интерактивной книгой.

Тема спорта, пропаганда спортивных достижений российских спортсменов, нашли отражение в мероприятиях, проводимых в библиотеках области. Прекрасным примером силы и здоровья послужили Зимние Олимпийские игры, стартовавшие 4 февраля 2022 г. в Китайской Народной Республике, городе Пекине. К этому событию библиотекари Вятско-Полянской городской библиотеки № 1 для учеников 4, 5, 6, 7-х классов КОГОБУ ШОВЗ г. Вятские Поляны (коррекционной школы) провели познавательные мероприятия «Олимпиада – праздник мира, дружбы и спорта». Ребят познакомили с историей Олимпийских игр, с олимпийскими видами спорта. Кроме того, дети узнали, как проходят современные Игры, что означает эмблема из пяти разноцветных колец, какими были талисманы зимних олимпиад прошлых лет. В конце занятия ребята пришли к единому мнению, для того чтобы стать здоровым, ловким и сильным, воспитать в себе выдержку и выносливость, научиться преодолевать трудности – нужно заниматься спортом. Международный олимпийский день отметили библиотеки Юрьянского района. В частности, читатели Великорецкой СБФ приняли участие в спортивно-сказочной программе «Олимпийские игры в Тридевятом царстве». В Гирсовской СБФ прошли весёлые старты ко Дню физкультурника «Выше. Быстрее. Сильнее». Игровая часть программы началась с Гимна спорту и ритмичной разминки под весёлую музыку с инструктором физкультуры. Программа мероприятия была довольно насыщенной и подвижной.

Как уже отмечалось, много мероприятий проводилось в течение минувшего года в соответствии с датами календаря ЗОЖ. Остановимся на некоторых из них.

Азиковская библиотека Кильмезского района совместно с сельским клубом и начальной школой провели спортивный праздник «Спорт + Смех = ЗОЖ», посвящённый Дню смеха (1 апреля) и Дню здоровья (7 апреля). Любой семейный праздник способствует укреплению семейных отношений. А спортивный праздник ещё заряжает, и не только активностью и хорошим настроением, а так же даёт возможность заложить в ребёнка любовь к спорту и активному образу жизни. И в этот день шутили, смеялись, играли в весёлые игры и соревновались в шуточных конкурсах две очень яркие во всех отношениях команды

«Смешинки» и «Весельчаки». А оценивали их наше славное, справедливое и не менее яркое жюри – «Девчущки-хохотушки»! И неважно кто победил в этом состязании, главное, что все почувствовали атмосферу праздника. «Маленькие хитрости крепкого здоровья»: валеологический урок к Всемирному дню здоровья состоялся в Слободской ГБ им. А. С. Грина. Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни. Библиотекарь с ребятами в игровой форме говорили о правильном и витаминном питании, о пользе физкультуры и спорта. С помощью видеопрезентации библиотекарь рассказала, что во многом здоровье зависит от самого человека, его образа жизни и от того, что мы едим, как активно двигаемся. Что такое иммунитет, дети узнали из энциклопедии для малышей в сказках Анны Кутявиной «Будь здоров». В завершение мероприятия юные участники вспомнили литературные произведения, главные герои которых любят подвижные игры, физкультуру и спорт. А весёлая физкультминутка зарядила всех энергией. Мероприятие посетило 25 детей.

В связи с отмечаемым Всероссийским днём трезвости 13 сентября в Великорецкой СБФ Юрьянского района для обслуживающего персонала КОГОБУ «Детский дом-школа» с целью популяризации здорового образа жизни прошёл час интересных сообщений «Хватил винца – не стало молодца».

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. В настоящее время очень много людей уходят из жизни именно по причине сердечно-сосудистых заболеваний. 29 сентября в Сунской СБФ Зуевского района прошла акция «Берегите своё сердце!». Данная акция направлена на формирование представлений жителей о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и пропаганду здорового образа жизни. Библиотекарь вручала читателям буклеты «Береги своё сердце!», в которых были приведены советы, как избежать болезней сердца. Также ознакомила читателей с пятью основными правилами здорового сердца: физкультура каждый день, употребление овощей и фруктов, контроль веса, отказ от курения и, конечно же, отсутствия стресса.

Всемирный день психического здоровья – 2022 имеет свою дату – 10 октября. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга. Ребята из клуба «Ровесник» Нагорской

ЦБ им. Г. И. Обатурова узнали о том, что физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны, и, чтобы противостоять стрессам, нужно научиться не допускать их в свою жизнь. Разговор шёл о правильном отдыхе, необходимости иметь любимое дело, общении и многом другом. А затем для сравнения участники мероприятия посмотрели видео о том, как справлялся с собой Николай Вуйчич, человек с ОВЗ, писатель и мотивационный оратор, посетивший нашу страну в 2015 году. Ребята убедились в том, что жизнь таких людей полна трудностей, но они находят в себе силы для борьбы.

«В гармонии с собой и миром»: психологический тренинг к Всемирному дню психического здоровья был проведён в Слободской ГБ им. А. С. Грина. Цель: создание положительного эмоционального фона, снятие психоэмоционального напряжения и усталости у обучающихся. На мероприятии присутствовало 15 человек. Упражнения и игры тренинга были направлены на снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Кроме того, тренинг учил приёмам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля и формирования позитивных установок у детей.

1 декабря во всём мире отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Памятная дата приобрела статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией. В этот день работники Кумёнской библиотеки им. А. В. Фищева провели уличную акцию «СПИД – болезнь доверчивых и беспечных». Они рассказывали прохожим о Дне борьбы со СПИДом и дарили им красные ленточки – символ борьбы со СПИДом и солидарности с ВИЧ-инфицированными. Рябиновская сельская библиотека присоединилась к акции «Мы против СПИДа: Повежи красную ленточку на дерево!», а также были вручены памятки «5 шагов, чтобы остановить ВИЧ».

К этой дате в Центральной городской библиотеке им. А. С. Пушкина (г. Киров) вниманию пользователей была представлена тематическая выставка-предупреждение «Касается каждого! #СТОПВИЧСПИД». На выставке демонстрировались книги, журналы, методические пособия, информационно-просветительские буклеты, а также информационные бюллетени Министерства здравоохранения Кировской области, ОГУЗ «Кировский областной СПИД-центр» для специалистов образовательных учреждений и молодёжных организаций. В книгах «Азбука СПИДа», «СПИД – чума XX века» Н. А. Чайки, «СПИД – загадка века» А. С. Шевелева читатели смогли почерпнуть информацию

об истории заболевания, о способах передачи ВИЧ-инфекции, о продолжительности жизни больных СПИДом, о симптомах и профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа.

Следует обратить внимание на ряд мероприятий, тематика которых звучит сегодня очень актуально. Лекция специалиста «Питание как профилактика многих заболеваний» в рамках лектория «Активное долголетие» состоялась в библиотеке № 18 г. Кирова. Врач-терапевт, диетолог Н. Сычева рассказала о роли питания в профилактике онкологических заболеваний, акцентируя особое внимание на некоторых продуктах, привела примеры из врачебной практики, ответила на вопросы слушателей. В библиотеке № 20 г. Кирова прошёл семинар «Гигиена сна» с участием врача Т. Н. Коптевой. В ходе встречи Татьяна Николаевна подробно рассказала читателям об особенностях и правилах здорового сна, а также ответила на ряд вопросов по улучшению ночного сна, о важности профилактических мер по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни.

В Кильмезской центральной библиотеке совместно с клубом «Десять А» прошёл шок-урок: «Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические напитки». На мероприятии по теме «Вред или польза от электронных сигарет?» ребята узнали, что электронные сигареты также могут способствовать зависимости и наносят не меньший вред здоровью, чем обычные сигареты. Школьникам напомнили, что в России вступил в силу закон о запрете на курение кальянов, вейпов и электронных сигарет в общественных местах.

Главным приоритетным направлением в деятельности работы библиотек – содействие воспитанию у населения потребности сознательного отношения к собственному здоровью как к главной ценности жизни, популяризация здорового образа жизни. Целенаправленно и систематически эту работу ведут клубы ЗОЖ в муниципальных библиотеках Кировской области. Необычайным разнообразием таких клубов представлена всегда работа МБУ «ЦБС» г. Кирова. Так, особую социальную значимость несёт клуб «Надежда» (ЦГБ им. А. С. Пушкина). Цель работы клуба – оказание помощи семьям алкоголиков. Благодаря приобретённому прибору для конференцсвязи, который позволяет подключаться членам Ал-Анон не только России (Набережные Челны, Сыктывкар и т. д.), но и зарубежья, занятия проходили в двух форматах: онлайн и офлайн.

Для членов психологического клуба «Атмосфера» в библиотеке № 3 г. Кирова были проведены серии встреч с психологом Татьяной Хлюпиной «Раскрась свою жизнь яркими красками». На занятиях участни-

ки клуба делились своими эмоциональными переживаниями, учились преодолевать психологический дискомфорт и выходить из конфликтных состояний. Под руководством психолога участники прорабатывали проверенные и действующие арт-практики, которые стали личными мотиваторами к разрешению многих жизненных ситуаций.

В этой библиотеке продолжил работу клуб «Здоровье». Для участников клуба организован цикл спортивных занятий «Твой ход!». В течение года под руководством опытных инструкторов-волонтеров в парке имени С. М. Кирова активно проводились тренировки по скандинавской ходьбе с комплексами дыхательной и суставной гимнастики.

Инклюзивный творческий клуб «Жить ярко» в библиотеке № 3 решает следующие задачи: сформировать у родителей позитивное восприятие личности ребёнка с нарушениями развития, способствовать расширению контактов с социумом, обеспечить возможность общения родителей, имеющих детей со схожими проблемами, вовлечение людей с ограниченными возможностями здоровья в культурно-творческую деятельность. «Сказкотерапия» – комплексное занятие с психологом для родителей с детьми. Участники с использованием игры-сторителлинга «Коробка сказок» создали свои истории в сказочном мире. Погружая слушателя в фантазийный мир, сказкотерапевт помог справиться с трудностями как детям, так и взрослым. Моделирование историй и жизненных ситуаций с использованием сказочных образов эффективны при фобиях, стрессах, агрессии, семейных проблемах. Сказку на таком занятии можно было не только сочинить, но и нарисовать и даже слепить.

«Гавань для души» – новый клуб психологического здоровья, который в январе 2022 года открыл свои двери всем желающим, задачей которого стало научиться помогать себе справляться со стрессами, заряжаться позитивом и радоваться жизни в библиотеке № 5. На первом занятии – «Сам себе психолог», разобрали понятия психологического здоровья, самопознания, психогигиены и уже осваивали одну очень полезную технику самопомощи.

Скандинавская ходьба – набирающий популярность в России вид спорта. Клуб «Энергия здоровья» продолжил работу в библиотеке № 18. Практические занятия скандинавской ходьбой проходят два раза в неделю в районе трамплина и Северной Набережной, где участники клуба ходят с палками, занимаются дыхательной, суставной гимнастикой, кинезиологическими упражнениями. Теоретические занятия клуба проходят в библиотеке один раз в месяц.

Клубы по занятиям скандинавской ходьбой работают в библиотеке № 5 («Лёгкий шаг»), библиотеке № 23 («Формула здоровья»). В январе в библиотеке № 9 был организован клуб «Своя тропа к здоровью», который объединил любителей активного досуга и скандинавской ходьбы.

Таким образом, здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Современный подход в решении данной проблемы говорит о том, что наряду с активным просвещением в вопросах различных видов зависимостей, обучением безопасному для здоровья поведению должна идти пропаганда здорового образа жизни и различных доступных методик оздоровления. Важно стимулировать интерес к здоровому образу жизни, демонстрировать как можно больше позитивных примеров, чтобы у людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидющего поведения. И если раньше библиотеки основной упор по пропаганде здорового образа жизни делали на молодёжь и пользователей старшего возраста, то сейчас мероприятия по этой теме охватывают все категории читателей, от детей и их родителей до пожилых людей и людей с ОВЗ. Вопросы правильного питания, народной медицины, активного долголетия, здоровых привычек, двигательной активности, психологического здоровья, адаптация к социуму инвалидов и людей с ОВЗ регулярно рассматривались на мероприятиях в муниципальных библиотеках Кировской области, посвящённых продвижению здорового образа жизни.

«Парабазис». Адаптация в творчестве

Е. А. Перимова

Театральная инклюзия – достаточно перспективная деятельность. Сам процесс и его результаты являются интересными для участников процесса. Инклюзивный театр – инновационная деятельность, при которой происходит реализация новых возможностей читателей с ограничениями в состоянии здоровья. Также это эффективное средство интеграции и адаптации людей с инвалидностью в социально-культурную среду.

В 2019 году в ЦГБ им. Н. Островского г. Кирово-Чепецка появилось творческое объединение «Парабазис», участниками которого стали члены местной организации Всероссийского общества слепых.



Занятия театральной команды «Парабазис»

Название данного объединения выбрано неслучайно. «Парабазис» – это театральный термин, означающий отступление в драматическом произведении, где драматург напрямую обращается к публике.

Целью создания творческого объединения послужило желание помочь людям с ограниченными возможностями здоровья раскрыть свой актёрский потенциал, научиться адаптироваться в этом мире.

Занятия проводит режиссёр любительского театра «Чтецкий Клуб» И. А. Дегтярёва. Под её умелым руководством люди с нарушением зрения изучают теоретическую сторону театрального искусства; постигают азы сценической речи и актёрского мастерства; учатся разбирать поэзию и правильно читать стихи.

Самым любимым элементом на занятии для «парабазисов» является изображение какого-нибудь этюда, когда участники могут почувствовать себя и актёрами, и зрителями. И если так называемый зритель смеётся, значит, у актёра всё получилось. Такая форма работы учит взаимодействовать в команде, раскрывает творческие способности, повышает самооценку, даёт заряд позитивной энергии, что немаловажно, а также помогает людям с ОВЗ адаптироваться в окружающем мире, развивать коммуникативные качества... И это действительно так!

Многие пришедшие в творческое объединение участники делятся на занятиях в библиотеке личной проблемой. До занятий в команде участники объединения даже боялись выйти из дома, а начав заниматься в «Парабазисе» стали адаптироваться в социуме: выходить на улицу, у них исчезли комплексы, им стало интересно общаться с другими людьми, появился интерес к чему-то новому.

Занятия в «Парабазисе» помогли его участникам раскрепоститься настолько, что они смогли выступить со своими театральными постановками на творческой площадке библиотеки – перед настоящими



Творческая деятельность театральной команды «Парабазис»



*Диплом лауреата 2 степени
театральной команде «Парабазис»*

зрителями. Выступления всегда вызвали фурор у присутствующих. Никто, находящийся в зале, не мог поверить, что перед ними выступают люди с проблемами зрения. Эти ежегодные театральные зарисовки, проходящие в стенах библиотеки стали своеобразной репетицией перед более ответственным выступлением – участием в областном фестивале социально-культурной реабилитации «Наша местная – самая чудесная» (г. Киров). В 2019 году команда была отмечена дипломом «Триумфальное возвращение», а в юбилейный год Великой Победы их ролики «Огонь Победы» и «Письма Победы» стали лучшими из лучших (из-за пандемийных ограничений конкурс проходил в формате онлайн).

В Год культурного наследия народов России команда «Парабазис» подготовила литературную зарисовку «Там, где жили мать с отцом» и посвятила её памяти кирово-чепецкого поэта Н. П. Сланикова. К данной композиции участники творческого объединения подготовились основательно: приготовили реквизит, сами сшили костюмы и даже продумали необходимые шумовые эффекты, сопровождающие спектакль (карканье вороны, ветер, дождь и другие). Было интересно наблюдать за ними, за тем как рождается настоящий спектакль, как преображаются и сами выступающие.

Занятия в творческом объединении помогли участникам с нарушением зрения освоить и информационные технологии. Например, в про-

шлом году «парабазисы» подготовили видеоэкскурсию по нашему городу. Командой был продуман интересный маршрут по Кирово-Чепецку. Также было продемонстрировано умение существовать в кадре и озвучить свою актёрскую работу. Не удивительно, что их ролик занял второе место во Всероссийском фестивале народного творчества «Созерцание» (г. Санкт-Петербург) в 2023 году.

Каждый год творческое объединение пополняется новыми участниками и помощниками. Первопроходцы «Парабазиса» продолжают учиться и, что самое главное, уже не могут без этого трудного сценического дела. Этюды, эмоциональная копилка, партнёрство на сцене, репетиции в библиотеке – всё вошло в жизнь людей с проблемами зрения и сделало её другой.

Таким образом, творческие площадки в библиотеках являются адаптивной платформой развития творческого начала для людей с ограниченными возможностями здоровья. Участие в соиздательных мероприятиях и акциях способствует интеграции читателей-инвалидов в общество, оживляет отношения между людьми и помогает любить жизнь.

Вместе к активному долголетию

(Из опыта работы Гординской библиотеки
МБУК «Афанасьевская центральная районная библиотека»
по продвижению здорового образа жизни
среди людей пожилого возраста)

В. П. Гордина, О. И. Некрасова

В 2021–2022 гг. в Гординской библиотеке Афанасьевского района в рамках грантового конкурса «Серебряное созвездие» реализованы проекты «Вместе к активному долголетию» и «Включайся, двигайся, общайся». Проекты направлены на повышение качества жизни пенсионеров с. Гордино. В минувшем году для участников проекта в библиотеке были проведены различные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Так, 20 сентября фельдшером с. Гордино проведена беседа «Твой режим дня». Слушатели узнали, как правильно составить свой режим дня и какие особенности необходимо учитывать при его составлении для представителей старшего поколения. А также о пользе закаливания, правильном питании и других составляющих здорового образа жизни.

27 сентября проведена беседа «Здоровое питание – залог долголетия», на которую была приглашена врач общей практики ВОП

с. Гордино. Беседа прошла с целью формирования представления о важности правильного питания. В ходе беседы участники получили представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. В заключении врач ответила на множество интересующих вопросов. Пенсионеры пришли к выводу, что здоровое питание продлевает жизнь и помогает противостоять болезням.

Также проведена консультация специалистом КЦСОН «Пособия. Льготы. Путёвки». Специалист рассказала об услугах, которые может предоставить Управление социальной защиты. Участники узнали, как можно получить путёвку на санаторно-курортное лечение. В заключении специалист ответила на интересующие вопросы присутствующих.

В ходе реализации проекта каждый вторник и четверг для участников проводилась зарядка или занятия скандинавской ходьбой. За время реализации проекта было проведено 36 физкультурно-оздоровительных мероприятий, из них 4 беседы, 1 консультация, 31 занятие зарядкой и скандинавской ходьбой.

В 2022 году в рамках проекта «Включайся, двигайся, общайся» проведён комплекс мероприятий, направленный на укрепление здоровья. Так, 12 сентября проведена лекция «Режим двигательной активности и особенности физического развития организма людей пожилого возраста», на которую была приглашена врач общей практики с. Гордино. Она рассказала о пользе физической активности для пожилого человека, познакомила с комплексом упражнений дыхатель-



Участники беседы «Твой режим дня»



Участники беседы «Здоровое питание – залог долголетия»



Мероприятия в рамках проекта «Включайся, двигайся, общайся»

ной гимнастики по методу Стрельниковой. В конце мероприятия от-ветила на множество интересующих вопросов.

19 сентября для пожилых людей прошла беседа «Пальчиковая гимнастика – путь к здоровью». Цель мероприятия: ознакомление с важностью развития мелкой моторики в пожилом возрасте. В качестве профилактики были показаны простые упражнения, с повышенной физической нагрузкой для пожилых. С участниками занятия проведена разминка для мелких мышц кистей рук и пальцев, которая помогает избавиться от усталости, улучшает внимание, память, координацию и речь.

26 сентября проведена беседа «Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов для здоровья человека». На мероприятии участники проекта узнали, как витамины и минеральные вещества влияют на усвоение питательных веществ и способствуют нормальной работе всего организма. Витамины улучшают работу пищеварительной системы, укрепляют иммунитет, ускоряют обмен веществ, замедляют старение клеток. Беседа получилась информативной, интересной и прошла в непринуждённой обстановке.

3 октября проведена лекция «Самомассаж. Виды упражнений», на которую была приглашена массажист с. Гордино. В ходе мероприятия специалист рассказала о видах самомассажа, более подробно остановилась на самомассаже рефлекторных зон. В основе эффективности рефлекторного массажа лежит точечное воздействие на определённые биологические зоны. Участникам проекта был продемонстрирован комплекс упражнений для самомассажа, в ходе которого пожилые люди с удовольствием повторяли несложные оздоровительные движения. Таким образом, все получили массу положительных эмоций и смогли повысить свой мышечный тонус, выполняя простые упражнения.



Мероприятия в рамках проекта «Включайся, двигайся, общайся»

10 октября с людьми пожилого возраста проведена консультация «Антистресс», на которую была приглашена педагог-психолог МБОУ СОШ с. Гордино. С участниками проекта были проведены тесты «Эмоциональное состояние», «Психологическое и физическое здоровье». По результатам тестов выявили степень личностной тревожности и определили состояние нервной системы, от которой во многом зависит здоровье. Также педагог-психолог рассказала о методах саморегуляции в стрессовых ситуациях. В заключение пенсионеры получили рекомендации, которые помогут выйти из состояния стресса, и психолог ответила на интересующие вопросы участников.

17 октября прошла беседа «Питание как основа здорового образа жизни». Питаться правильно важно во все периоды жизни человека. Во время беседы участники проекта познакомились с правилами рационального питания, узнали о свойствах различных продуктов и как правильно соблюдать режим питания. Мероприятие вызвало большой интерес, пенсионеры задавали вопросы, делились своим мнением. Участники пришли к выводу, что здоровое питание продлевает жизнь и помогает противостоять болезням.

24 октября проведена беседа «Фитотерапия – полезное чаепитие». Фитотерапия – это наука о лечении болезней лекарственными растениями. Присутствующие с интересом слушали историю возникновения фитотерапии и чая. Также познакомились с основными принципами взаимодействия народной и официальной медицины. За чашкой чая участники поделились рецептами приготовления снадобий из трав, приводили примеры об эффективном действии лекарственных растений в различных ситуациях. Также обсудили в какое время собирать, и как сушить лекарственные растения.

Каждый вторник для участников проекта проводилась дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.

В ходе реализации проекта было проведено 22 физкультурно-оздоровительных мероприятия, из них 4 беседы, 1 консультация, 2 лекции, 15 занятий по дыхательной гимнастике.

Мероприятия проходили совместно с партнёрами проектов: администрацией Гординского сельского поселения, МБУК «Афанасьевская ЦБ», офиса врача общей практики с. Гордино, МБОУ СОШ с. Гордино, КЦСОН, Гординским СДК, Гординской ветеранской организацией Афанасьевского района, редакцией районной газеты «Призыв».

Таким образом, в ходе реализации проектов удалось решить проблему организации досуга людей пожилого возраста с. Гордино. Людям старшего поколения представилась возможность интересно и с пользой для здоровья провести свободное время, почувствовать себя нужными.

Здоров будешь – всё добудешь! (Опыт работы библиотек Кумёнского района)

А. В. Алексеева

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Важным направлением работы библиотек Кумёнского района является профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения, так и у взрослого населения. Библиотекари в своей работе ставят перед собой задачи, направленные на расширение информационного кругозора детей, подростков, молодёжи, и взрослых, а также системную профилактику вредных привычек. И для реализации поставленных задач используют различные методы и формы.

Ежегодно в рамках месячника по здоровому образу жизни среди подростков и молодёжи для учеников КОГОБУ СШ пгт Кумёны проводится антинаркотическая акция «Скажем наркотикам НЕТ!». В акции принимают участие учащиеся 8–10-х классов. Каждый класс заранее готовит плакаты и лозунги антинаркотической тематики.



*Акция «Скажем наркотикам “Нет!”»
(библиотека им. А. В. Фищева)*

Так, в декабре 2022 года, на перемене в фойе школы ведущие акции – сотрудники библиотеки им. А. В. Фищева для собравшихся привели статические данные употребления наркотиков несовершеннолетними, дали информацию о последствиях употребления наркотиков и несколько советов «Как сказать своё “Нет!”», на предложение попробовать наркотик. Затем участниками акции были произнесены лозунги, призывы против наркотиков. Ребята сделали вывод, что все должны знать и помнить, что жизнь – это величайшая ценность, необходимо беречь её, уметь сказать: «Нет!». Каждому классу работники библиотеки вручили буклеты о вреде наркомании.

1 декабря во всём мире отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Памятная дата приобрела статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией. В этот день работники библиотеки им. А. В. Фищева провели уличную акцию «СПИД – болезнь доверчивых и беспечных». Они рассказывали прохожим о Дне борьбы со СПИДом и дарили им красные ленточки – символ борьбы со СПИДом и солидарности с ВИЧ-инфицированными.

Здоровый образ жизни также зависит и от эмоционального состояния. Так, в библиотеке им. А. В. Фищева состоялась интересная беседа с Е. Г. Тетериной, руководителем районного методобъединения психологов и социальных педагогов. Елена Геннадьевна представила для клуба «Серебро 25+» познавательный материал и презентации на темы: «цветотерапия» и «кинезиологическая гимнастика против стрессов».

Цветотерапия (хромотерапия) – это медицинское направление, использующее воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное



*В День борьбы со СПИДом...
(библиотека им. А. В. Фищева)*

состояние человека, на его самочувствие. Свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несёт органам необходимую энергию, нормализуя их деятельность, наполняя их силой и здоровьем. Главная задача в цветотерапии – определить, какой требуется цвет, где энергия течёт неправильно и как применить определённый цвет к конкретной проблеме.

Во время беседы обсудили, почему цвета оказывают на людей такое магическое влияние. А всё потому, что у каждого из них есть своя «частота». Пройдя через зритель-

ные анализаторы, цветовые волны определённой частоты воздействуют на те или иные органы, которые способны их уловить, и железы, контролирующие гормональный фон. Воздействие цветов объясняется и так называемой цветовой памятью, которой обладает каждый из нас. Одни пробуждают плохие воспоминания и вызывают отрицательные эмоции, другие оттенки, наоборот, поднимают настроение и улучшают самочувствие.

После просмотренной презентации про «цветотерапию» сделали выводы о том, что для профилактики психосоматических заболеваний сегодня успешно используется цветотерапия. Для снятия стресса сегодня широко применяются раскраски. Раскрашивание – отличный способ творческого самовыражения. Цветовые тренажёры можно использовать для успешной профилактики нарушений зрения.

Также, участникам клуба «Серебро 25+» было интересно узнать о «кинезиологической гимнастике против стрессов». Как говорил Ж. Тассо: «Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения». Задачи кинезиологических упражнений: стабилизация эмоционального состояния; снижение нервно-психического напряжения, утомления; снятие мышечных (телесных) зажимов; интеграция системы «интеллект – тело» (интеграция мысли и движения). Е. Г. Тетериной были показаны кинезиологические упражнения, которые необходимо выполнять, чтобы чувствовать себя бодро и энергично, и всегда быть в хорошем настроении.

В Олимпийской сельской библиотеке проходят творческие занятия под руководством педагога-психолога Инны Анатольевны Ткаченко, на котором дети и взрослые учатся плетению из разноцветных ниток «Мандала», способствующему развитию моторики и воображения.

Плетение мандалы – это медитативный процесс. Это занятие гармонизирует психологическое состояние, даёт возможность успокоить и структурировать поток мыслей, а также снять эмоциональное напряжение. Выполнение человеком однообразных движений задаёт ритм рисунка в мандалах, такое циклическое движение рук по кругу с определённой частотой является естественной медитацией. Плетение мандалы – это релаксация и арттерапия. Сочетание разноцветных нитей и уникальных узоров отвлекает от повседневных забот и суеты, даёт возможность восстановиться после тяжёлого дня и увидеть по-новому сложную жизненную ситуацию. Избавившись от лишнего напряжения, человек получает возможность перераспределить свои физические и эмоциональные ресурсы, а затем направить силы на достижение новых важных целей.

Регулярная практика плетения мандал даёт возможность развивать способность к концентрации, активизирует воображение и интуицию пространственное и образное мышление, улучшает способности саморегуляции и волевого контроля поведения. Плетение мандал улучшает не только психологическое состояние, но и физическое здоровье. Это происходит, благодаря активной работе мышц мелкой моторики рук. Во время занятия плетения мандалы стимулируются биологически активные точки, которые располагаются на кончиках пальцев и на ладонях, и связаны с определёнными органами или системами органов человека.

Создание мандал – замечательная возможность для самовыражения, раскрывает творческий потенциал личности. С древних времён передавалось это мудрое ремесло, поддерживало связь человека с собой и с окружающей природой, помогало находиться в равновесии



*Беседа с Е. Г. Тетериной
(библиотека им. А. В. Фиццева)*



*Творческое занятие
с педагогом-психологом И. А. Ткаченко
(Олимпийская библиотека)*

с внешним миром. По итогу этих творческих занятий у каждого получается своя, уникальная мандала, не похожая на другие.

Несомненно, каждый человек обязан заботиться о своём здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и

желания каждого. Полное благополучие, физическое и социальное, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остаётся молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

Библиотеки мотивируют на ЗОЖ (Опыт работы библиотек Кирово-Чепецкого района)

Е. Л. Рылова

Сельские библиотеки Кирово-Чепецкого района Кировской области являются полноправными участниками региональных акций и муниципальных программ, посвящённым ЗОЖ.

В работе в данном направлении особое внимание уделяется партнёрским отношениям. Так, сельские библиотеки Кирово-Чепецкого района тесно сотрудничают с «Союзом женщин Кирово-Чепецкого района». МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС» был инициирован и подготовлен социальный проект «Твоё будущее – в твоих руках» для юных читательниц нескольких сельских поселений. Цель мероприятий – воспитание уверенной в себе успешной девушки, которая заботит-

ся о своём здоровье, психологическом комфорте, интеллектуальном уровне. «Союз женщин Кирово-Чепецкого района» организовал встречи девушек со специалистами на площадках школ района.

В ходе мероприятий юные жительницы Кирово-Чепецкого района прослушали увлекательную лекцию о женском здоровье, важности его сохранения для создания будущей семьи и рождения детей.

Невероятно эмоциональный и увлекательный тренинг с девочками провела постоянный партнёр проекта психолог многопрофильного лицея г. Кирово-Чепецка Анна Олеговна Вергулесова. Девочки, совместно с психологом, поговорили о семье, её функциях, целях её создания, попробовали самостоятельно представить модель семьи и даже изобразить её в форме «живой скульптуры».

Главный библиограф МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС» Мария Александровна Синкина рассказала о самых новых и интересных книгах из фонда библиотеки, героини которых такие же молодые девочки, которые сталкиваются с такими же проблемами как девушки, присутствующие на мероприятии, также ищут себя в жизни, мечтают и влюбляются. После мероприятия девушки могли взять домой понравившиеся книги, либо из тех, что входили в обзор, либо с выставки, подготовленной сельским библиотекарем.

Стоит отметить, что рассказ о книгах всегда вызывает интерес со стороны девушек, многие участницы, подводя итоги встречи, отметили, что именно эта часть мероприятия им очень понравилась и запомнилась. Всего в проекте приняло участие более 70 девушек района.



Районный проект «Твоё будущее – в твоих руках» (с. Бурмакино)

Также совместно с «Союзом женщин Кирово-Чепецкого района» Центральной районной библиотекой реализовался сетевой проект «Здоровье в ваших руках». Выпуск постов в соцсети «ВКонтакте» был приурочен к знаменательным датам в области медицины, фармацевтики, здравоохранения (например, Всемирный день сердца, Всемирный день борьбы с болезнью Альцгеймера, Международный день офтальмологии и т. д.), а также к профессиональным праздникам врачей.

Материалы проекта рассказывали пользователям историю борьбы с заболеваниями, каким образом развиваются болезни, как их предотвратить, а также, как избавиться от уже имеющихся, используя понятные и доступные каждому средства.

Каждый пост содержал рекомендации в виде инфографики, простые советы, направленные на улучшение состояния души и тела и повышению продолжительности жизни. Подробно и доходчиво в ходе проекта были разобраны принципы рационального питания и предложены списки полезных продуктов, развенчаны популярные мифы о диетах.

Большое внимание было уделено психологическому здоровью, поведению в стрессовых ситуациях, предупреждению и лечению депрессивных состояний. Пользователям предлагались психологические тесты и рекомендации по поддержанию своего психологического здоровья.

Также, в рамках проекта, подписчикам были предложены подборки книг, посвящённых медикам, здоровью и здоровому образу жизни. Например, к профессиональному празднику Дню работников скорой медицинской помощи (28 апреля) были представлены книги из фонда МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС» о представителях этой специальности. Главный посыл проекта «Здоровье в ваших руках» в том, что здоровый образ жизни – это не жёсткие ограничения и профессиональный спорт, а здравый смысл, разнообразие и умеренность. В течение 2022 года в рамках данного сетевого проекта было опубликовано 37 записей, количество просмотров составило – 8 385.

В 2022 году Центральной районной библиотекой была подготовлена онлайн-выставка «Скажи жизни “Да!”», которая содержала контент о книгах:

- посвящённых психологии для женщин, мужчин и подростков;
- художественных книгах, вселяющих уверенность и дарящих вдохновение для новых свершений (например, книга известного практического психолога Михаила Лабковского «Хочу и буду!», книги коуча и лектора-мотиватора Ольги Савельевой, книги уникальной серии «4К – навыки будущего» для подростков и др.) Как определить

цель в жизни? Что нужно для достижения счастья? Как не попасть в «плен» тяжёлых жизненных обстоятельств? Каждая из представленных книг – это вдохновляющий, эмоциональный рассказ о том, как преодолеть трудности, отчаяние, поверить в себя. Кроме этого, онлайн-выставка содержала ссылки на блоги авторов и другие интересные онлайн-ресурсы.

Традиционно сельские библиотеки Кирово-Чепецкого района информирует пользователей о Международных и Всероссийских Днях здоровья, публикуя заметки в соцсетях о профилактике онкологии, инсульта, СПИДа и т. д.

В рамках реализации региональной программы «Укрепление общественного здоровья Кировской области» на 2020–2024 годы, утверждённой постановлением Правительства Кировской области № 375-П от 07.07.2020, Центром общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» проведена работа по подготовке обучающих информационных материалов по формированию здорового образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Шесть выпусков видеоматериалов были размещены на страницах сельских библиотек в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники»: «Алкоголь – фактор риска хронических неинфекционных заболеваний», «Курение в современном мире. Альтернативные формы», «Принципы рационального питания», «Профессиональное выгорание» и др. Охват составил 7 037 просмотров.

Большим интересом среди подписчиков сельских библиотек Кирово-Чепецкого района пользуются онлайн-викторины, кроссворды, тесты, посвящённые ЗОЖ.

2 июня – День здорового питания. Именно в этот день на странице «ВКонтакте» модельной Филипповской библиотеки им. В. А. Караваяева стартовал информационный сетевой ЗОЖ-мотиватор «Береги здоровье». Шесть заметок о здоровом питании, целебных травах, полезных сладостях, рациональном питании и режиме дня школьников сопровождалась ссылками на рецепты приготовления здоровой пищи и онлайн-чтение литературы на данные темы.

К Всемирному Дню здоровья специалисты модельной Ключевской библиотеки создали викторину «Здоровый образ жизни».

Пасеговская библиотека им. П. С. Садакова предложила подписчикам поучаствовать в викторине «Ход конём», которая посвящена Международному дню шахмат.

Система антинаркотических мероприятий специалистов управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Ки-

ровской области направлена на лиц с выраженными признаками наркозависимости, в то время как гораздо важнее профилактическая воспитательная работа. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни. Задача дать предостерегающую информацию и уберечь от беды подрастающее поколение ложится на плечи семьи, школы, учреждений культуры. В этой связи в последние годы заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни.

Так, все сельские библиотеки Кирово-Чепецкого района принимают участие в областной акции «Будущее Кировской области без наркотиков». Центральная районная библиотека разработала алгоритм действий в рамках данной акции:

1. Размещение баннеров «Будущее Кировской области без наркотиков» на страницах 14 библиотек в соцсети «ВКонтакте».

2. Размещение публикаций «Сообща, где торгуют смертью» на страницах 14 библиотек в соцсети «ВКонтакте».

3. Проведение выставки рисунков «Я выбираю жизнь» на страницах 12 библиотек в соцсети «ВКонтакте».

4. Ссылка на рубрику сайта Кирово-Чепецкой Центральной районной библиотеки на издания по профилактике антинаркотической деятельности (размещение на страницах 14 библиотек «ВКонтакте»).

5. Создание и размещение коллажей из фотографий читателей «Вы выбираем жизнь» на 8 страницах библиотек в соцсетях.

«Независимость от» – воркшоп о вредных привычках для молодёжи – состоялся в Фатеевской библиотеке-МКЦ. Воркшоп – формат, при котором упор делается на креативность, вдумчивость, творчество, знания современных технологий и т. д. Он требует полного «включения головы». Две команды восьмиклассников пытались разобраться в пагубных последствиях для человека двух самых распространённых вредных привычек: курение и алкоголь. 10 сложных вопросов, набор ассоциативных картинок, рабочее поле, интернет и результат. Два интереснейших квилта, обстоятельно разбирающих зависимость от вредных привычек: что, как, зачем, почему и кому это выгодно.

«Пусть всегда будет завтра» – социально-правовой практикум для старшеклассников провела модельная Филипповская библиотека им. В. А. Караваева. Данная встреча с подростками была посвящена одной из самых актуальных, серьёзных и в то же время страшных проб-



*«Независимость от – воркишоп о вредных привычках
(Фатеевская библиотека-МКЦ)*

лем современности – наркомании. Библиотекари познакомили старшеклассников с основными причинами употребления наркотиков, обсудили их влияние на организм человека, а также о стадиях наркомании и профилактике наркозависимости. Библиотекари рассказали, что ни один из современных методов лечения не гарантирует 100 % избавления от наркотической зависимости. Недаром говорят: «Опий умеет ждать». Могут пройти годы, и человек, который, казалось бы, уже много лет назад покончил с наркотиками, вновь возвращается к ним. В заключение прозвучало напоминание о том, что в нашей стране хранение и распространение даже одной дозы наркотика запрещено законом и строго наказывается. Дополнением ко всему сказанному стал просмотр видеофильмов «Наркотики – Цена – Жизнь» и «Наркотики стирают тебя из жизни».

Формирование у молодёжи убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни является очень актуальной задачей. А модельная Филипповская библиотека им. В. А. Каравая имеет для этого все необходимые ресурсы и возможности посредством проведения самых разноплановых мероприятий:

- «Здоровье на первом месте!» – литературное знакомство с новыми книгами по медицине, поступившим в рамках нацпроекта «Культура».
- «Есть в травах и цветах целительная сила» – выставка-консультация.
- «Здоровье как у космонавта» – познавательно-игровая программа с использованием оборудования, поступившего в рамках нацпроекта «Культура».



*Мероприятия
Филипповской библиотеки
им. В. А. Караваяева*

мируют у детей и молодёжи установки на сознательную мотивацию к отказу от вредных привычек и активную жизненную позицию.

- «Если хочешь быть здоров» – выставка-мотиватор.

- «Книжными тропинками – к здоровью» – книжная выставка-совет. На выставке были представлены новые книги и журналы по медицине и ЗОЖ, поступившие в рамках национального проекта «Культура». Выставку сопровождали ЗОЖ-рецепты, афоризмы о здоровье, различные медицинские факты, памятки о сборе лекарственных растений.

Таким образом, используя все средства и форматы профилактики ЗОЖ – просветительские, информационные, игровые, сельские библиотеки Кирово-Чепецкого района фор-

Библиотека – стадион: территория здоровья (Опыт работы библиотек Нагорского района)

Н. Г. Волуева

В Нагорском районе библиотеки ЦБС активно продвигают ценности здорового образа жизни, как среди детей и подростков, так и среди взрослого населения района. Так Синегорская СБФ им. Е. И. Кострова пропагандирует ЗОЖ среди пожилых людей.

В 2019 году библиотека выиграла грантовый конкурс с проектом «Здоровым быть – активно жить». Поддержка проекта осуществлена благотворительным фондом «Хорошие истории» на средства, предоставленные благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко.

Одной из главных задач проекта являлось создание условий для укрепления и сохранения здоровья пожилых людей в с. Синегорье.

Для решения данной задачи организован клуб «Территория здоровья» на базе Синегорской сельской библиотеки им. Е. И. Кострова.

Руководитель клуба – Елена Аркадьевна Гамуряк, заведующая Синегорской сельской библиотекой-филиалом им. Е. И. Кострова. В роли тренера выступила Татьяна Витальевна Змызгова, преподаватель физкультуры МКОУ СОШ с. Синегорье. Контроль за состоянием здоровья осуществляла медсестра Синегорской амбулатории Ирина Романовна Хасанова. Галина Васильевна Олина, председатель ветеранской организации, проводила работу по привлечению пенсионеров к занятиям.

Все мероприятия проекта направлены на достижение главной цели – повышение активности, социального статуса пожилого человека, с помощью различных спортивно-оздоровительных мероприятий, позволяющих улучшить самочувствие, заполнить досуг, расширить кругозор.

Для занятий на средства гранта приобретено спортивное оборудование: степ-платформы, массажный коврик, деревянные массажёры, диск здоровья и др.

Занятия в клубе «Территория здоровья» проходили 2 раза в неделю по 1 часу. Программа занятий включала в себя элементы спортивной и лечебной (щадящей) гимнастики. Упражнения выполнялись в том объёме, что не повредят, а будут на пользу. Занятия оказывали положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и, кроме того, помогали нормализовать работу пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Длительность тренировок – всего один час, что позволяло избежать физического и психического переутомления. Физические упражнения чередовались с дыхательной гимнастикой, с различными упражнениями для сохранения памяти.

Для развития данного клуба Синегорская библиотека в 2022 году вновь участвовала в грантовом конкурсе, на этот раз «Серебряное созвездие», проводимое по инициативе депутата Государственной думы Рахима Азимова. Благодаря выигранному проекту «Библиотека – стадион: территория здоровья» было приобретено дополнительное спортивное оборудование для занятий: теннисный стол и велотренажёр.

Клуб «Территория здоровья» в начале реализации проекта насчитывал 10 участников. Сейчас занятия клуба посещают 25–30 человек.

В течение всего периода на занятиях были рассмотрены следующие темы:

Беседа «Ещё раз о пользе овощей и фруктов». Приняли участие 12 человек. В ходе беседы женщины узнали о пользе витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, расширили кругозор в вопросах пра-

вильного питания. Интересную информацию о полезных свойствах овощей и фруктов присутствующие смогли узнать из подобранной на эту тему литературы. Большой интерес вызвал информационный бюллетень с одноимённым названием.

Членам клуба была предложена беседа «Плохое самочувствие». Все присутствующие (15 человек) получили одноимённую памятку.

26 человек приняли участие в беседе «7 правил питания для пожилых» и получили памятки. Участники проекта активно участвуют в таких мероприятиях, делятся своими наблюдениями.

Согласно плану, была поднята тема травматизма. Выпущен информационный бюллетень «Профилактика травматизма у пожилых людей». Причин получения травм, особенно в пожилом возрасте, много. Постараться избежать их можно, соблюдая определённые рекомендации. Такие рекомендации получили 30 участников проекта.

В беседе «ЗОЖ: 10 основных привычек» приняли участие 10 человек. Как известно, с возрастом организм человека меняется, растёт риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако, следуя золотым правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы. Женщины активно включились в беседу, и как выяснилось, многие не только знают эти правила, но и придерживаются их. Соблюдение правил личной гигиены и отказ от вредных привычек – это знают все. А такие правила, как двигаться, общаться и учиться чему-нибудь новому, привели их на занятия клуба. Беседа получилась интересной, полезной, т. к. каждый смог поделиться своими привычками и результатом от их применения.

Как выяснилось, часть женщин, посещающих клуб, метеозависимы. Им как нельзя, кстати, пришлась выпущенная закладка «Быть здоровым при любой погоде». В ней рассмотрены основные симптомы у метеозависимых людей, даны рекомендации специалистов. Каждому эта закладка будет хорошим помощником дома. Её получили 16 человек, присутствующие в этот день на занятиях.

Присутствующим было предложено пройти тестирование «Твоё отношение к здоровью» (16 человек). Тест не сложный, всего 8 вопросов. В итоге 14 человек получили по 16–20 баллов (в некоторых случаях ты вполне заботишься о своём здоровье, однако всегда можно что-то улучшить). Двое набрали максимальное количество баллов 21–24 (забота о здоровье и регулярная физическая активность – для тебя первоочередные задачи).

Для формирования у населения правильного понятия была проведена беседа о здоровом питании и выпущена наглядная и удобная памятка «Здоровое питание – выгодно». Во время беседы участники клуба поделились своим мнением относительно того, как они соблюдают правила, изложенные в памятке. Памятку получили 22 человека. Участники проекта активно участвуют в таких мероприятиях, делятся своими наблюдениями.

В целях повышения уровня информированности членов клуба по вопросам сохранения и укрепления здоровья разработаны и изданы закладки и памятки, которые распространены во время проведения занятий. Познакомиться с правилами игры в настольный теннис помог информационный бюллетень «Игра в настольный теннис – шаг к здоровью».

Проведение тематических лекций повысило общий кругозор в вопросах правильного питания, ЗОЖ, метеозависимости людей старшего поколения. Раздаточный материал закрепил полученную информацию, и в дальнейшем будет служить незаменимым помощником. Особым пунктом можно отметить приобретение навыков игры в настольный теннис. Научиться играть стало целью многих женщин, посетивших занятия.

По результатам проекта участники клуба (25 человек) прошли анкетирование, которое показало, что 72 % (18 человек) считают себя активными. То, что они пришли на занятия, говорит о том, что тема здоровья им интересна. Они победили закомплексованность и неуверенность в себе. 40 % (10 человек) оценивают своё здоровье как хорошее, 56 % (14 человек) считают здоровье удовлетворительным и только 4 % (1 человек) оценивает своё здоровье как плохое. Все 25 человек считают достаточным время для занятий, и всех устраивает форма проведения занятий. 92 % (23 человека) считают занятия в клубе полезными в вопросах здоровья.

Анализ анкет показывает, что занятия в клубе оказали положительное влияние на здоровье в целом, повысилось качество жизни людей старшего поколения.

В период реализации двух проектов 30 пожилых людей стали участниками занятий, они сформировали у себя потребность в занятиях физической культурой и понимание необходимости поддержания двигательной активности в пожилом возрасте. Большинство из них продолжают занятия в клубе. Возможно, придут новые участники, т. к. работа в этом направлении продолжается.

«Наш стиль жизни – здоровье!» (Калейдоскоп ЗОЖ)

С. Н. Захарова

В последние годы одним из приоритетных направлений в работе библиотек стал вопрос о здоровье населения. Трудно представить себе человека, который не хотел бы быть здоровым, именно здоровье является важным показателем общественного развития, определяющий экономический, трудовой, демографический, культурный и духовный потенциал нашего общества. Библиотеки Богородской ЦБС считают актуальной и первостепенной проблему укрепления здоровья населения, увеличение продолжительности их активной жизни. Поэтому на протяжении последних лет наша работа по формированию здорового образа жизни и профилактике немедицинского употребления наркотических веществ является одним из приоритетных направлений нашей работы.

Возросший интерес у наших читателей к данной теме показал, как важен здоровый образ жизни для каждого человека, а особенно необходимо укреплять здоровье наших детей. Ведь мы в ответе не только за нынешнее поколение, но и должны заложить основу для того, чтобы современные дети в будущем смогли воспитать здоровое поколение. Поэтому каждый человек с юных лет должен заботиться о своём физическом здоровье, обладать знаниями в области личной гигиены, уметь оказывать первую медицинскую помощь, вести здоровый образ жизни.

На своих мероприятиях работники библиотек Богородской ЦБС популяризируют активный образ жизни, занятия спортом для разных возрастных категорий населения, так как физическая активность помогает избавиться от нервных перегрузок, от тяги употребления табака, наркотиков, алкоголя, избыточного питания словом, всё то, что входит в понятие здоровый образ жизни. Основные задачи, которые ставят сотрудники библиотек по формированию у населения основ здорового образа жизни это: формирование профилактического мышления у населения, нацеленного на здоровый образ жизни; восстановление авторитета семьи, где закладывается здоровье каждого её члена, и возрождаются нравственные ориентиры семьи, как основной ячейки общества; популяризация медицинских и гигиенических знаний, здорового образа жизни, оказание помощи каждому в выработке стойкого иммунитета к вредным привычкам.

Массовая работа библиотек или проведение культурно-просветительских, тематических мероприятий позволяет вести профилактическую работу и распространять знания по здоровому образу жизни. В течение всего года в библиотеках округа проходят традиционные дни, недели, декады здоровья.

С начала 2023 года в библиотеках Богородского округа были подготовлены и реализованы мероприятия для разных возрастных категорий населения направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом, это:

– беседа с элементами игры «Хочешь быть здоровым – будь!» для детей;

– беседа «Сто советов на здоровье» для пенсионеров;

– беседы «Добрые советы для вашего здоровья» и «Ваше здоровье в ваших руках» для 35+;

– акция «Спорт во главе здоровья» для детей;

– акция «Движение жизнь» (Всемирный День здоровья, 60+).

Из наиболее интересных реализованных мероприятий этого комплекса можно отметить **беседу «Активное долголетие»**, подготовленную к Всемирному дню Здоровья, 60+, которая прошла в Караульской сельской библиотеке-филиале.

На мероприятии разговор шёл об основах здорового образа жизни для пожилых людей, а именно о том, что для сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное отношение к жизни. Присутствующие узнали много интересного о здоровом образе жизни, его составляющих, о полезных привычках. Перед участниками мероприятия выступила фельдшер Татьяна Ивановна Боровикова. Она не только рассказала о том, как поддерживать своё здоровье, но и показала участникам мероприятия элементы гимнастики для шеи и спины, данный комплекс упражнений является самым эффективным и безопасным методом терапии и позволяет бороться со многими проблемами шейного отдела, улучшает общее самочувствие и нормализует здоровый сон.

Акция «Будь здоров» (Всемирный день здоровья, 60+)

К Всероссийской акции «Будь здоров» присоединились и читатели Спасской СБФ, они выступают за популяризацию здорового образа жизни, ежедневно посвящают своё время пешим прогулкам. Есть и немало читателей, кто предпочитает заниматься скандинавской ходьбой. А главным популяризатором здорового образа жизни на селе яв-



Акция «Будь здоров» ко Всемирному дню здоровья



*Беседа «Активное долголетие»
(Караульская сельская библиотека-филиал)*



Спортивно-развлекательная программа «А ну-ка, парни» (Ошланская СБФ)

ляется библиотекарь Спасской сельской библиотеки филиала – Г. В. Сементина. Эта акция, несомненно, является примером здорового образа жизни. К акции в библиотеке была приурочена выставка призыв «Долой депрессию», которая информирует о том, как управлять стрессовыми ситуациями и как важно заниматься физкультурой.

Спортивно-развлекательная программа «А ну-ка, парни!», которая была проведена в канун 23 февраля в Ошланской СБФ. Данное мероприятие имеет большое значение в воспитательной работе с подростками, так как одна из главных задач – это воспитание их здоровыми, сильными, смелыми, в формировании навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности, привлечении ребят к здоровому образу жизни, занятиям военно-прикладными видами спорта, подготовке их к службе в армии. Участники игры разделились на две команды «Пуля» и «Танкисты», активно участвовали в конкурсах: выполняли на время упражнения «Физподготовка», результат оценивался жюри по времени, затем наши участники перешли к силовой подготовке, и продемонстрировали силу мышц – поднимали гирию, затем завязывали галстук, участвовали и в интеллектуальном конкурсе. Жюри строго оценивало работу ребят, их старания. Победу одержала команда «Танкисты» со счётом 43:79. В результате все участники были награждены сладкими призами. Словом, праздник удался! Ведь самое главное, не какое место ты занял, а то, что такие мероприятия сплачивают коллективы ребят, воспитывают патриотизм, пропагандируют военную службу и здоровый образ жизни.

Проводились в библиотеках округа мероприятия направленные на профилактику потребления алкоголя и табака, преодоления зависимостей (вредных привычек).

Из наиболее интересных реализованных мероприятий этого комплекса можно отметить **профилактический час «Как победить дракона»** о вредных привычках, который прошёл в Ухтымской СБФ, на нём библиотекарь рассказала участникам мероприятия сказку о драконе с четырьмя головами, имя которым: наркомания, курение, алкоголь и интернет-зависимость. Каждая голова, это вредная при-



*Профилактический час
«Как победить дракона»
(Ухтымская СБФ)*



*Дискуссия «Мы выбираем здоровую жизнь»
(Богородская ЦДБ)*

вычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Чтобы противостоять вредным привычкам, их нужно знать в лицо. В начале мероприятия библиотекарь провела беседу о том, что толкает людей в пасть дракона. Затем был проведён тест «Подвержен ли ты интернет зависимости?». Затем было обсуждение проблемных ситуаций и умение сказать вредной привычке решительное «НЕТ!»

Дискуссия «Мы выбираем здоровую жизнь» была проведена библиотекарями Богородской центральной детской библиотеки для учащихся 7-го класса Богородской школы. На мероприятии дети активно обсуждали такие вопросы, как значение питания для детей и подростков, для чего нужен режим дня. Обсуждая эти вопросы, пришли к выводу, что режим дня это ритм жизни – правильный режим труда и отдыха, который обеспечивает продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья, в котором нет места вредным привычкам. В конце мероприятия дети играли в интерактивную игру «Вредные привычки» и получили памятки «Умей сказать – «НЕТ!»

Объединив книгу, чтение и здоровье со спортом, библиотеки провели много интересных мероприятий: час здоровья «В здоровом теле – здоровый дух» (Богородская центральная библиотека им. Ф. Ф. Павленкова), акцию «Спорт во главе здоровья» и презентацию журнала «Физкультура и Спорт» (Богородская центральная детская библиотека), час информации «Что такое здоровье?» для учеников 4-го класса (Хорошевская сельская библиотека-филиал).

Одно из направлений в работе библиотек округа – это деятельность, направленная на профилактику вредных привычек и асоциального образа жизни, которая ведётся в рамках межведомственных профилактических операций «Семья», «Подросток». Библиотеки участвуют в различных акциях: во Всероссийском Дне трезвости, Всероссийской информационной акции по профилактике ВИЧ-инфекции и ассоциированных с ней заболеваний в молодёжной среде.

Мероприятия этого направления по отдельности и вместе затрагивают многие жизненные аспекты, такие как: тему табакокурения: на книжной выставке «Мы за ЗОЖ. День без табака» которая была оформлена в Рождественской СБФ, были представлены книги и брошюры об опасностях курения и способах отказаться от этой плохой привычки. Беседа «Без привычек вредных жить на свете – здорово!» была проведена в Таранковской СБФ, на которой шла речь о привычках – вредных и полезных. День информации «И малые дозы к большой беде», который прошёл в Ухтымской СБФ, был посвящён профилактике употребления алкоголя. Беседа-предупреждение «Опасное наслаждение» была проведена в Караульской СБФ о вреде алкоголя.



Североходцы (Богородский муниципальный округ)

Участие сотрудников в различных спортивных соревнованиях способствует поддержанию собственного «спортивного имиджа» библиотеки. Ежегодно библиотекари участвуют в спортивной жизни района. В преддверии Нового года состоялись II зимние соревнования по скандинавской ходьбе, организованные управлением по социальным вопросам администрации округа. В них приняли участие работники администрации округа, библиотечные работники, педагоги центра детского творчества и детского сада «Солнышко», команда ветеранов и клуба «Оптимист» (районное общество инвалидов). В полной боевой готовности вышли на старт сотрудники МЧС.

Североходцы в новогодней атрибутике бодрячком прошли дистанцию. Продемонстрировали, что в Богородском муниципальном округе здоровый образ жизни должен стать стилем жизни каждого!

В рамках реализации региональной программы «Укрепление общественного здоровья Кировской области» на 2020–2024 годы, утверждённой постановлением Правительства Кировской области № 375-П, Богородская ЦБ им. Ф. Ф. Павленкова предлагает нашим читателям обучающие информационные материалы по формированию здорового образа жизни. Размещая информации на официальном сайте библиотеки и страницах «ВКонтакте» и «Одноклассниках», приуроченные к «Неделе профилактики заболеваний эндокринной си-

стемь», материалы, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном, полноценном питании и здоровом образе жизни, приуроченные к «Неделе популяризации борьбы с артериальной гипертензией» и др.

Делая посильный вклад в дело профилактики асоциальных проявлений, Богородская библиотечная система как социально ориентированное учреждение уже давно нашла свою нишу в продвижении и пропаганде здорового образа жизни. Библиотекари и дальше будут держать курс на популяризацию здорового образа жизни среди населения муниципального округа.

Путешествие в страну Здоровей-ка

(Познавательльно-игровая программа
для младшего школьного возраста)

И. В. Вершинина

Цель мероприятия: закрепить понятие «здоровье»; расширить знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей; развивать диалогическую речь.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! (*Дети здороваются*). Ой, что-то вы очень тихо здороваетесь. Давайте попробуем ещё раз. Сначала поздороваются девочки, потом поздороваются мальчики, а потом все вместе. Приготовились? (*Проводится коммуникативная игра «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки»*).

Ведущий: Здравствуйте, мальчишки!

Мальчики: Здравствуйте!

Ведущий: Здравствуйте, девчонки!

Девочки: Здравствуйте!

Ведущий: Скажем дружно «Здравствуйте!». Очень-очень громко.

Дети: Здравствуйте!

Ведущий: Молодцы! «Здравствуйте» говорим мы друг другу при встрече, а это значит, что мы желаем друг другу здоровья. Каждый из нас хочет быть здоровым, сильным: уметь быстро бегать, прыгать, плавать, кататься на велосипеде, играть с ребятами во дворе. Мы часто слышим «Будьте здоровы!», «Не болейте!», «Желаю здоровья!». Давайте сегодня поговорим о здоровье.

– А что такое здоровье? (*Здоровье – это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Здоровье – это когда нас с вами ничего не беспокоит, все болезни обходят нас стороной*).

– Как чувствует себя здоровый человек? Какое у него настроение? Как он выглядит? (*Он чувствует себя хорошо, у него прекрасное настроение, он выглядит довольным и счастливым*).

– А как чувствует себя больной человек? (*Он грустный, печальный, может быть даже злой и угрюмый*).

– Как вы думаете, каким быть лучше – здоровым или больным? Почему?

– Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т. д.*).

Правильно. Сохранить своё здоровье нам помогает: режим дня, соблюдение правил личной гигиены, утренняя гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом и, конечно же, для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно правильно питаться. Всё что мы с вами сейчас назвали, входит в понятие ЗОЖ. То есть здоровый образ жизни. И сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. И я приглашаю вас в страну Здоровей-ка.

В этой стране всем разрешается быть здоровыми, весёлыми, дружными, ловкими; дружить со спортом и водой, мылом, расчёской, щёткой зубной. Запрещается ходить с грязными руками, в неопрятной одежде, плакать, хныкать, ссориться и драться.

Ведущий: И первый пункт, о котором мы поговорим – это правильное питание.

Питание это то, что мы с вами кушаем каждый день. А что вы любите есть больше всего? (*Дети называют свои любимые продукты*).

Как вы думаете, все продукты, которые мы любим есть, полезны для нас? (*Ответы детей*). Не все вкусные продукты несут в себе пользу для нашего организма. Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной и опасной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине: газировка, жвачка, сладкое, сухарики, чипсы (*Рассказать кратко о вредных продуктах*).

Вот видите – все те продукты питания, о которых я вам сейчас сказала вкусные, но совсем не полезные!

Правильное или здоровое питание, это когда с пищей организм человека получает все необходимые витамины. (*Просмотр мультфиль-*



*Путешествие в страну Здоровей-ка
(Арбажская ДБ)*

ма «Смешарики» о витаминах). Вот видите, нужно кушать больше овощей, фруктов, употреблять в пищу молочные продукты, крупы, рыбу и тогда наш организм будет в порядке.

Ведущий: Теперь вы запомнили разницу между полезными продуктами и не полезными? Сейчас проверим. Давайте встанем со своих мест и сыграем в игру «Да – нет». Я буду вам зачитывать вопросы, на которые вы должны будете отвечать «да» или «нет». Когда ответ «Да», вы кричите «да» и вытягиваете руки перед собой с поднятым вверх большим пальцем, а когда ответ «Нет» – вы кричите «нет» и топаете ногами. Давайте попробуем: ответ «Да». Молодцы! Теперь ответ «Нет». Умнички! Начинаем игру!

Игра «Да – нет».

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да!)*

Лук зелёный иногда

Нам полезен дети? *(Да!)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет!)*

Щи отменная еда

Это нам полезно? *(Да!)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет!)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да!)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки *(Нет!)*

Овощей растёт гряда
Овощи полезны? *(Да!)*
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(Да)*
Съесть мешок большой конфет
Можно, дети? *(Нет)*
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? *(Да)*

Следующий пункт ЗОЖ – это **личная гигиена**.

Ведущий: Что такое личная гигиена? *(Чистить зубы, мыться в бане, в душе, следить за одеждой, подстригать ногти)*. Давайте поподробнее поговорим о мытье рук. Каждый день и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же: «Не забудь помыть руки!». Кто знает, зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые! *(Ответы детей)*.

Ведущий: Правильно ребята. На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень серьезные заболевания.

Давайте сейчас посмотрим на наши ручки, повернув их ладонками вверх. Вы видите там микробов? *(Ответы детей)*.

Ведущий: Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде – в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах. А что нам поможет избавиться от этих микробов? Отгадайте!

Это наш хороший друг
Терпеть не может грязных рук.
На грязь оно сердится,
В руках оно вертится,
Запенился вода.
От страха грязь бледнеть начнёт
И побежит, и потечёт,
Исчезнет без следа.
А руки станут чистыми,
Душистыми, душистыми *(Ответы детей)*.

Ведущий: Конечно, все микробы боятся мыла с водой.

Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть
Надо с мылом и водой дружить

Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы. А вы знаете, как правильно мыть руки? Давайте я вас научу. (*Показ памятки про мытьё рук*).

А теперь давайте посмотрим мультфильм. (*Просмотр мультфильма «Зачем мыть руки?»*).

Следующий пункт – **занятия спортом**.

Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (*Ответы детей*). Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств: выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», – скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми? (*Ответы детей*).

Молодцы! Ведь ребёнок, занимающийся спортом, меньше болеет, у него формируется характер (упорство, трудолюбие), большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности. Поэтому нужно заниматься спортом, можно записаться в спортивные кружки и секции, каждый день необходимо делать утреннюю зарядку.

Давайте сделаем зарядку?

На старой кадушке (*дети ставят руки на пояс и выполняют*)

Сидели лягушки – (*полуприседания*)

Зелёные ушки, (*потягивают себя за мочки ушей вниз*)

Тупые макушки. (*кладут ладони на голову*).

Я к ним подошёл, (*ходьба на месте*)

Они в воду – бултых! (*быстро приседают*)

И нечего больше *(медленно поднимаются и встают прямо)*
Сказать мне про них!

Ведущий: А ещё полезно для здоровья закаливание и массаж. Предлагаю сделать вам оздоровительный массаж.

Массаж биологически активных зон «Неболейка».
(Для профилактики простудных заболеваний Пикулева).
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)
Чтоб ни кашлять, ни чихать
Надо носик растирать.
(растирают крылья носа, указательными пальцами)
Лоб мы тоже разотрём,
Ладоньку держим козырьком.
(растирающие движения в стороны – вместе)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело!
Знаем, знаем – да – да – да! –
Нам простуда не страшна!
(потирают ладони друг о друга)

И последний пункт – **режим дня.**

Ведущий: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(рассуждения детей).*

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в школу, для того, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Ведущий: Дети, как вы думаете, что такое режим? *(рассуждения детей).*

Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например, как в школе. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, для ухода домой. С этим режимом школы знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, почему одни дети всё успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остаётся время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других

только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Что им помогает? Кто как думает? (*Мнение детей*).

Ведущий: Этот секрет – режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены чётко по времени в течение дня. Ребята, давайте посмотрим, что же может быть, если не соблюдать режим дня. (*Просмотр мультфильма «Режим дня»*).

Ведущий: На этом наше путешествие подошло к концу. Надеюсь, сегодня вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое и сделали вывод, что здоровый образ жизни теперь будет вашим образом жизни.

Список использованных источников:

1. Беляковская И. В. «Путешествие в страну Витаминаю» : минутка здоровья / И. В. Беляковская // Проект «Думскул». URL: <https://www.dumschool.ru/library-material/minutka-zdorovya-puteshestvie-v-stranu-vitamiyu-515> (дата обращения: 20.07.2023).

2. Полунина Н. П. «Почему надо мыть руки?» : беседа с детьми / Н. П. Полунина // Образовательная социальная сеть «nsportal.ru». URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/08/13/beseda-s-detmi-pochemu-nadomyt-ruki> (дата обращения: 20.07.2023).

3. «Со спортом дружить – здоровым быть» : беседа // Новикова Татьяна Николаевна. URL: <https://novikova-nfdou3.edumsko.ru/folders/post/3224381> (дата обращения: 20.07.2023).

4. «Страна волшебная – Здоровье» : занятия на тему здоровья // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/zanyatiya-na-temu-zdorovya-strana-volshebnyaya-zdorove-1688262.html> (дата обращения: 20.07.2023).

Пусть сердце будет здоровым (Беседа-практикум)

И. Г. Сухих

Ведущая: Добрый день, участники клуба «Встреча». О том, как укрепить сердце в пожилом возрасте, чтобы как можно дольше сохранить его здоровым, пойдёт речь на сегодняшнем заседании.

Заболеваниями сердечно-сосудистой системы страдают почти 90 % пожилых людей. Заботиться о сердце нужно как можно раньше. Но мало кто в молодости об этом задумывается. Однако это не повод,

чтобы не начать укреплять своё сердце хотя бы в почтенном возрасте. Как говорится «лучше поздно, чем никогда».

В 1999 году Всемирная федерация сердца предложила проводить Всемирный день сердца. В 2011 году его постоянной датой стало 29 сентября. Сегодняшнее наше заседание посвящено Дню здоровья, которое отмечается 7 апреля.

Сердце часто называют двигателем в человеческом организме. Ведь этот орган, размером всего лишь с кулак, отвечает за жизнеобеспечение всего тела. Через сердце в каждую клеточку организма попадает кровь, а с ней и необходимые питательные вещества.

Сердце скрывает немало чудес и тайн, например:

- жители Древнего Египта верили, что сердце связано с безымянным пальцем, поэтому именно на него сегодня супруги надевают обручальные кольца;

- сердца мужчин немного больше по размерам, чем женские. Зато последние делают больше на 10 ударов за минуту;

- сердце у человека в среднем сокращается 72 раза в течение минуты. За 65 лет количество ударов достигает 2,5 млрд! При этом трудолюбивый мотор находит время на отдых. Если сложить все расслабления за этот же период, то получится около двух десятков лет;

- у плода сердцебиение в два раза чаще, чем у взрослых. Крохотное сердечко перекачивает за сутки более 60 л крови;

- чем больше вес человека, тем сердечной мышце тяжелее. Всё потому, что жировая ткань пронизана капиллярами, сквозь которые также нужно прокачать кровь. Именно поэтому важно следить за весом и придерживаться правильного и сбалансированного питания. Однако не назначайте себе диету самостоятельно. Рекомендуется получать консультацию специалиста, прежде чем начать оздоровительное питание;

- благодаря свойству автоматии сердечная мышца способна сокращаться вне тела человека; так как сердца людей и свиней очень похожи, учёные рассматривают возможности прямой пересадки от животных. Другой возможный вариант – выращивать сердца искусственно. Первая трансплантация состоялась в 1967 году, а операции на сердечной мышце практикуют с конца XIX века;

- для здоровья сердца полезны ходьба (как минимум полчаса ежедневно), смех, послеобеденный сон;

- надёжность и прочность сердца позволили учёным рассчитать, что оно может проработать 150 лет.

Ведущая: А сейчас я предлагаю вам ответить на вопросы викторины по теме «Сердце».

1. Назовите «бьющийся» внутренний орган человека. (*Сердце*)
2. Сердцебиение, прощупываемое на руке – это... Что? (*Пульс*)
3. Как называется графическое изображение на бумаге работы сердца? (*Кардиограмма*)
4. Самый «сердечный» врач – это... Кто? (*Кардиолог*)
5. У какого животного сердце в ноге? (*У улитки. Улиток называют брюхоногими моллюсками. Практически всё её тело, а вернее, брюшко – это нога. У улитки есть сердце. И находится оно, конечно, в ноге*)
6. Какой город называют сердцем нашей Родины? (*Москву, столицу России*)
7. Кто просил у великого и ужасного Гудвина сердце? (*Железный Дровосек*)
8. Верно ли, что осьминоги, кальмары и каракатицы имеют по три сердца? (*Да*)
9. А сколько сердец у кольчатого червя? (*Целых пять*)
10. У какого овоща есть сорт Бычье сердце? (*Томат*)
11. Как называется прекрасное человеческое качество – готовность помочь кому-либо или простить кого-либо из сострадания, человеколюбия? (*Милосердие*)
12. Из чего сделано сердце у очень доброго человека? (*Из золота. «Золотое сердце»*)
13. Сердце её лучше солнца греет. Кто она такая, о ком так говорит русская пословица? (*Мать. «Сердце матери лучше солнца греет»*)

Ведущая: Если у вас здоровое сердце, и вы хотите, чтобы оно таким оставалось и в пожилом возрасте как можно дольше, придерживайтесь следующих простых правил:

Избегайте стрессов и эмоционального истощения. Эти факторы нарушают кровообращение и способствуют развитию ишемической болезни и её последствий – аритмии, стенокардии и даже инфаркта.

Следите за весом. Помните, что каждые 10 кг лишнего веса – это семь километров сосудов и капилляров, которые сердцу нужно снабдить кровью. Соответственно, миокард изнашивается быстрее. Резкое снижение веса тоже вредно для мышцы, привыкшей к перекачиванию большого объёма крови.

Следите за артериальным давлением. При постоянном повышенном давлении обязательно обратитесь к врачу. Особенно если вы ещё не достигли пожилого возраста. Само не пройдёт – потом будет только хуже. Стенка сердечной мышцы с годами утолщается, и развиваются различные пороки.



Клуб «Встреча» (Сорвижская СБФ)

Исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием холестерина, сахара, а также жирную и высокоуглеводную пищу. Избыток холестерина откладывается в артериях и затрудняет кровоток. В результате замедляется обмен веществ и провоцируется ожирение. Кушайте больше овощей, фруктов и морепродуктов. В качестве питья употребляйте обычную воду – это снизит нагрузку на почки и печень и улучшит качество крови.

Физические тренировки должны быть регулярными, но не изнурительными. Если вы долгое время не занимались, а потом решили привести себя в форму, нагрузки нужно вводить постепенно, не перетруждаясь с первого же дня. Помните, что физкультура и умеренные ежедневные упражнения улучшают здоровье в целом. В то время, как профессиональный и олимпийский спорт (особенно силовой и на выносливость) изнашивает организм и сердце.

Откажитесь от систематического приёма алкоголя, а также не злоупотребляйте крепким чаем и кофе. Если вы по каким-то причинам эпизодически пьёте алкоголь (праздник, например), то выбирайте чисто символическую дозу, потому что состояние похмелья сильно и необратимо изнашивает сердце, печень, почки и центральную нервную систему.

Ведущая: Существует множество пословиц и поговорок, в которых говорится о сердце.

– Какой орган кровообращения, согласно русской поговорке, не подчиняется распоряжениям? (*Сердце. «Сердцу не прикажешь»*)

– Когда объект удаляется из зоны видимости, то он исчезает и из центрального органа системы кровообращения. Опознайте русскую пословицу, изложенную таким научным языком. (*«С глаз долой – из сердца вон»*)

Ведущая: Существует множество физических упражнений, укрепляющих организм и сердце пожилого человека. Каждый может найти то, что ему нравится или просто удобно.

Любую зарядку или тренировку следует начинать с лёгкой разминки. Это касается и упражнений для укрепления сердца и сосудов. Лучше всего подходит ходьба.

Сначала вспомним несколько простых упражнений, которые можно делать без всякой физической подготовки, и которые очень полезны для сердца:

1) руки опущены вдоль туловища. Вдох. С напряжением поднять прямые руки через стороны вверх. Выдох. Вдох. Опустить руки через стороны вниз. Выдох. Вдох. Свести прямые руки перед собой, ладонями друг к другу. Выдох. Вдох. Развести руки в стороны ладонями назад. Выдох.

2) руки согнуты в локтях. Ладони у груди. Вдох. Выбросить левую руку вперёд согнутой кистью, как бы отталкивая воздух. Выдох. Вдох. Вернуть руку к груди ладонью к себе. Выдох. Вдох. Выбросить правую руку вперёд. Выдох. Вдох. Вернуть руку к груди. Выдох. Вдох. Выбросить обе руки вперёд, ладонями от себя. Выдох. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

3) как бы косим косой траву. Вдох. Движение косой влево с одновременным выдохом. Вдох делается медленный, во время возврата в исходное положение. Сделав несколько движений влево, начинаем делать те же движения, но вправо.

4) как бы вытряхиваем тяжёлое одеяло, держа его за концы. Вдох. Резкое встряхивание. Выдох.

Ведущая: Давайте вспомним продукты, полезные для нашего сердца:

Шпинат – это растение, равно как и многие другие (салат латук, кинза), содержит много витамина В 9. Этот витамин позитивным образом действует на сердце и сердечно-сосудистую систему в общем.

Овёс – именно из него делают большинство завтраков, основанных на зёрнах. Правда, большинство продуктов на основе овса приготовлено из зёрен, с которых уже сняли оболочку – а ведь именно в ней содержатся те витамины, которые нужны организму человека. Это, в первую очередь, витамины В и Е. Кроме того, зерно содержит антиоксиданты и клетчатку.

Но для сердца главное то, что в овсе содержится бета-глюкан, вещество, которое уменьшает общее количество холестерина и липопротеидов в крови человека. Некоторые исследования показывают, что при регулярном потреблении продуктов, приготовленных из очищенных зёрен овса, снижение холестерина составляет 18 %.

Орехи – почти все орехи являются богатым источником моно- и полиненасыщенных жиров, которые не только понижают общий уровень холестерина в крови, но и увеличивают общее количество «хорошего» холестерина. Несколько исследований медиков показали, что диета, в которую включены орехи, приводит к снижению общего уровня холестерина на целых 35 %.

Красная рыба – в ней есть практически всё, что нужно сердцу. К примеру, в красной рыбе много омега-3 жирных кислот, которые являются реальной панацеей от сердечно-сосудистых заболеваний. Понижение давления, снижение уровня холестерина, позитивное влияние на стенки сосудов – всё это только часть эффекта омега-3 жирных кислот.

На наше заседание приглашена участковый фельдшер Т. А. Сулова, она даст рекомендации и советы как поддержать сердце в пожилом возрасте, и ответит на ваши вопросы.

(Выступление фельдшера).

Если выполнять эти простые рекомендации, то вы с лёгкостью можете продлить себе жизнь ещё не на один десяток лет. Будете хоть и люди пожилые, но сердцем молодые.

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, и по количеству набранных баллов будут даны рекомендации.

Приложение 1

Анкета

Показатель	Баллы	
	М	Ж
Возраст		
до 30 лет	1	0
30–40 лет	3	2
40–50 лет	5	4
50–60 лет	6	5
Старше 60 лет	7	6
2. Наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	0	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	1	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте	8	
3. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?		
нет	0	
периодами	4	
да	6	
4. Питание		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1–3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0	
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	

без ограничений	7
5. Масса тела (рост, см – 100)	
без избыточной массы	0
превышение до 5 кг	2
превышение до 10 кг	3
превышение до 15 кг	4
превышение до 20 кг	5
превышение более 20 кг	6
6. Физическая активность	
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 мин. (или ходьба по 40 мин. до 3–4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)	2
отсутствие аналогичной нагрузки	6
7. Артериальное давление	
до 140/90 мм рт. ст	1
свыше 140/90 мм рт. ст.	7

Рекомендации:

Максимальный 43–55: Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 03; с мобильного 103).

Выраженный 30–42: Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.

Явный 17–29: Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!

Минимальный 5–16: Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Отсутствует менее 5: Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!

Список источников:

1. Как сохранить сердце пожилого человека // ГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер (г. Копейск)». URL: http://zdravkop.ru/otdel/kmp/stati/article_201909231150 (дата обращения: 21.07.2023).

2. Всемирный День сердца 29 сентября. «Сердце для Жизни» : классный час, посвящ. Всемир. Дню сердца // Образовательный портал «PRODLINKA». URL: <https://www.prodlinka.org/metodicheskie-razrabotki/325922-vsemirnyj-den-serdca-29-sentjabrja-serdcedlj> (дата обращения: 21.07.2023).

Почему опасен алкоголь

(Методическая разработка)

Т. Ф. Плюснина

Цели: помочь учащимся глубже осмыслить и значительно расширить их знания о вредном влиянии алкоголя на психическое и нравственное формирование человека, разъяснить какой вред наносит алкоголизм обществу, указать возможные пути борьбы с ним.

Форма проведения: час здоровья.

Материалы и оборудование, необходимые для проведения занятия: компьютер, мультимедийный проектор, презентация в Power Point.

Продолжительность мероприятия: 40 минут.

План мероприятия:

1. Начало мероприятия (1 мин.)
2. Работа по теме (34 мин.)
3. Определение алкоголизма и предпосылок к его развитию.
4. Историческая справка.
5. Проявления алкоголизма.
6. Виды алкоголизма.
7. Вред алкоголя.
8. Выход есть.
9. Заключение и выводы (5 мин.)

Ход мероприятия:

1. Начало мероприятия (1 мин.)

*«Алкоголь – вполне надёжное средство,
когда требуется поубавить ума».*

В. Я. Данилевский

*«Не погуби себя, когда сидишь
в пивной, и не теряй разума своего!»*

*Цитата из древнего свитка папируса,
упрека отца своему сыну*

«Не пейте спиртных напитков.

Пьющим – яд, окружающим – пытка».

В. В. Маяковский

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мёд,

соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение лёгкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далёкие предки и догадаться не могли, какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекли к себе меньше внимания, чем улучшение настроения, сопутствующее употреблению алкоголя. В мифах, легендах и сказках древнего мира – всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники – разврат, преступления, тяжёлые болезни.

Сейчас вы молоды и здоровы – это прекрасный период в жизни человека. В это время закладываются основы физического и духовного здоровья. Вы находитесь на старте, на самом важном рубеже – стартуете во взрослую жизнь. И встретить её должны во всеоружии – хорошо подготовленными физически и морально, в том числе и для борьбы с вредными привычками – курением, алкоголем и наркоманией.

Сегодня мы рассмотрим беды, приносимые алкоголем.

Нет войны, не грохочут залпы и выстрелы, но мы теряем людей, теряем человеческие души, здоровье.

Алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт) – является легальным психоактивным веществом.

2. Работа по теме (34 мин.)

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семьи и, что всего ужасней, губит душу людей и их потомство»

Л. Н. Толстой

1) Определение алкоголизма и предпосылок к его развитию.

Алкоголизм:

- хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни – тело, психику, душу и социальную жизнь человека;
- биопсихосоциальное заболевание, в основе которого лежит зависимость человека от алкоголя;
- одна из форм девиантного поведения.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища,

ради получения алкоголя, он готов на всё, несмотря на пагубные последствия его потребления для себя и окружающих.

Воздействие алкоголя на различных людей является различным. Оно зависит от того, сколько принято и как быстро принимается алкоголь, от размера тела человека, возраста, пола, общего состояния здоровья, веса и состояния питания, принимается ли алкоголь вместе с пищей, либо после тяжёлой физической нагрузки.

Дети, молодые люди и женщины обычно более подвержены влиянию алкоголя, чем взрослые мужчины.

Неизлечим алкоголизм в том плане, что человек, потерявший однажды контроль над употреблением алкоголя, никогда уже этот контроль не обретёт. Насколько бы не был долг срок воздержания от алкоголя.

Соответственно лечение алкоголизма заключается в том, чтобы человек научился жить вообще, не употребляя алкоголь через изменения в личности человека.

Итак, вред, который наносит потребление алкоголя физическому, психическому и социальному здоровью, бесспорен. Алкоголь является не только, по определению, причиной таких явлений, как алкогольная зависимость и алкогольный психоз, но также и наиболее значительным фактором риска возникновения других последствий, таких, как заболевание печени, и значительным фактором возникновения широкого круга других заболеваний и причин смерти. Сюда входят рак, сердечно-сосудистые заболевания, несчастные случаи, самоубийства, травмы, возникшие в результате насилия и инфекционные заболевания.

Различные питейные привычки связаны с различными заболеваниями. Например, цирроз печени связан с регулярным злоупотреблением, в то время как несчастный случай может произойти в результате единичного потребления.

Список ущерба здоровью, который наносит потребление алкоголя, продолжает расти. Одно из последних дополнений – рак женской груди.

Социальные проблемы и экономические затраты, связанные с потреблением алкоголя, должны рассматриваться наряду с ущербом, который наносит алкоголь здоровью.

Социальные проблемы включают в себя нарушения семейных взаимоотношений, насилие и другие проблемы в семье, бедность, нарушение общественного порядка, снижение дорожной безопасности и преступления. Они оказывают значительное влияние на обще-

ственное здоровье, так как повышают риск возникновения многих проблем, связанных с физическим, социальным и психологическим здоровьем. Различные привычки и условия потребления алкоголя и различная реакция общества на пьянство может приводить к различным социальным проблемам.

Предпосылки к развитию алкоголизма

Некоторые психологические предпосылки к развитию алкоголизма:

- низкая или, наоборот, завышенная самооценка,
- сложности в общении,
- психологические комплексы,
- неумение справляться со своими чувствами,
- высокий уровень внутреннего напряжения, длительный стресс,
- склонность к рискованным ситуациям.

Социальные предпосылки развития алкоголизма:

- употребление химических веществ (алкоголь, табак) – традиционно и легально. Употребление – социальная норма, ненормально не употреблять,
- неполная семья, нездоровая атмосфера в семье (даже в полной).
- частые переезды,
- зависимость в семье,
- доступность веществ,
- мода,
- реклама – не только прямая реклама алкогольных напитков, но и косвенная, например реклама обезболивающих – таблетка от боли,
- отсутствие чётких жизненных ориентиров, разорванные поколения,
- нет позитивного взрослого – здоровой модели поведения.

Предпосылки к алкоголизму на духовном уровне:

- декларируется одно – в реальности другое. «Двойной стандарт», как следствие нравственная дезориентация. Позиция взрослых по отношению к ребёнку «вот вырастешь, поступишь на работу... и так далее» – вот тогда начнётся жизнь. Нет жизни в настоящем,
- ощущение бессмысленности жизни,
- нет своего места в мире, потерянности,
- духовная пустота,
- скука.

2) Историческая справка

Алкогольная проблема, до сравнительно недавнего времени казавшаяся незначительной, маловажной, не заслуживающей особого внимания, в наше время получила статус глобальной, а её решение – стало фактором международного значения.

Но у каждой проблемы, какой бы она ни была, есть своя дата рождения и своя история. Точнее же об этом сказал К. А. Тимирязев: «Углублённое изучение вопроса неизбежно приводит к изучению его истории».

Сейчас уже невозможно установить имя первого человека, открывшего вино или изготовившего его и разлившего по кружкам. Судя по сведениям из античной литературы, Библии, а также по данным археологических раскопок, уже более 5000 лет назад виноградарство получило невиданный дотоле расцвет по единственной причине: большая часть урожая шла на приготовление «божественного напитка». На это прямо указывает и бесчисленное множество посуды, найденной при раскопках в районе Нижнего Египта. Значит, возраст вина ещё старше.

Известно, что в древнейшие времена для утоления жажды использовали не только воду, но и другие естественные жидкие продукты: кумыс, молоко, мёд, соки. Когда-то случилось так, что сахаросодержащие соки из фруктов были случайно оставлены на некоторое время в тёплом месте, скорее всего под солнцем. Они начинали скисать и бродить, при этом, естественно, резко изменяя свои органолептические свойства: запах, цвет, вкус. Отведав случайно такую жидкость, люди приходили в состояние эйфории. Неестественное их поведение вызывало не только недоумение, но и страх у окружающих, чем и воспользовались вскоре служители культа.

Узнав вкус спиртного, люди постепенно научились ускорять процессы сбраживания путём добавления в исходный продукт мёда, а позже и дрожжей, что привело и к повышению крепости напитков, которая, кстати, не превышала 12–14°, т. е. соответствовала крепости современных сухих вин. Ещё до сих пор в популярной литературе можно встретить сообщения о том, что крепкие спиртные напитки, в том числе и водку, впервые получили лишь в средние века, что связывают с работами алхимиков. Указывается также, что первую бутылку водки изготовил в 860 г. араб Рагез.

Исторические же материалы позволяют отодвинуть открытие напитков, аналогичных водке, на много столетий назад. Водку умели добывать и до новой эры. Но её предназначение было совсем иным,

чем в нашу эпоху. Недаром поэтому её называли «*aqua vitae*» («вода жизни»). Вплоть до XV–XVI вв. новой эры её, как правило, использовали в основном для лечения ряда старческих болезней. Она считалась эффективным средством для лечения холеры, чумы. В Китае водка также не считалась напитком массового употребления и применялась только для исполнения религиозных ритуалов.

Постепенно искусство виноделия распространялось по свету. Прошли тысячи лет, прежде чем секретом виноделия овладела Россия. Вплоть до позднего средневековья русские люди употребляли мёд, брагу. Пиво же и вино были заморскими продуктами, которые наша страна импортировала, и то, в небольших количествах и далеко не постоянно. К тому же алкогольные напитки предназначались в основном для богатого сословия. Своей алкогольной промышленности государство не имело. И об этом прямо говорится в Лаврентьевской летописи X века, где также указывается, что виноградная лоза не была нам известна.

И это обстоятельство следует особо подчеркнуть, поскольку ещё до настоящего времени кое-где на Западе бытует мнение, что пьянство – удел русских, что у них «на роду пить написано». Но это в корне ошибочное мнение. О регулярной закупке алкогольной продукции можно говорить лишь в XV в.

Кстати, именно в это время наши предки научились сами производить брагу и пиво. И об этом сообщает русский врач Н. Денисюк, специально изучавший данный вопрос в своей книге «Злое горе Руси и русского народа»: «Наши деды изрядно привозили из-за моря виноградное вино, но вино содержит не более 9–12° алкоголя. Но и вино было редко, а больше пили пиво, т. е. брагу. То пиво, которое пили наши предки, это не пиво наших дней. Брага содержала не более 2–3 % алкоголя».

На Руси основным сырьём для производства алкоголя был мёд и поэтому традиционные хмельные напитки были слабоградусные: медовуха, пиво, брага, а с X в. и виноградное вино, а их приём сопровождался, как правило, обильной трапезой, что в совокупности сводило к минимуму ущерб здоровью от употребления алкоголя.

С 1386 г. в Россию стали завозить Виноградный спирт. В 1448–1474 гг. началось изготовление спирта из ржаного сырья, после чего он получил название хлебного вина или водки.

Но, несмотря на это винопитие осуждалось не только церковью, но и государством, а также и передовой общественностью. Скифский мудрец Анахарсис, осуждая пьянство, говорил: «Виноград приносит три грозди: первая – удовольствие, вторая – опьянение, третья – не-

приятности». Он же продолжал: «...у себя дома первый бокал обыкновенно пьют за здоровье, второй – ради удовольствия, третий – ради наглости, последний – ради безумия».

Наш далёкий предок Владимир Мономах предупреждал: «Лжи остерегайтесь и пьянства, от того ведь душа погибает и тело». А Сенека был убеждён, что: «пить вино так же вредно, как принимать яд».

Говоря о пагубном действии винопития родителей на потомство, отец научной медицины Гиппократ прямо заявлял: «Пьянство – причина слабости и болезненности детей».

Многие государственные деятели также осуждали пьянство. Из истории известно, что к пьяницам применялись даже высшие меры наказания, т. е. смертная казнь. Четыре с лишним тысячи лет назад в Китае был издан специальный эдикт, запрещающий под страхом суровой кары употреблять спиртное. В Древней Греции с целью искоренения пьянства была даже учреждена должность особых чиновников, которым вменялось в обязанность препятствовать посещению питейных заведений. Из истории известно, что ни строгие предупреждения, ни жестокие меры наказания, ни даже введение «сухих» законов не приводили к желаемому результату. После временных успехов к алкоголю приобщалось ещё больше людей, как бы следуя древней народной поговорке: «Запретный плод сладок, а дурные примеры заразительны». Человечество продолжало и, к сожалению, продолжает создавать себе ад.

История алкоголизма – это одновременно и история попыток человечества ограничить разрушительное действие потребления алкоголя. Они шли в основном в двух направлениях:

«Сверху» – в форме ограничений, вводимых государством.

«Снизу» – в виде массовых трезвеннических движений.

На Западе: За пьянство наказывали тяжёлыми увечьями и даже смертной казнью

Российское Государство: Наказания сводились к нравственно-воспитательным мерам, денежным штрафам. При Петре I была введена (в 1714 году) «шейная» медаль «За пьянство» с борьбы против пьянства. Сделана она была из чугуна, вес составлял 6,8 кг (17 фунтов), не считая цепей. Считается самой тяжёлой медалью в истории. Вешалась на шею в полицейском участке в наказание за чрезмерное употребление алкогольных напитков и крепилась цепью так, чтобы нельзя было снять. По некоторым данным, медаль могла быть снята только через полгода после прекращения употребления алкоголя.

Самым решительным подходом в борьбе с алкоголизмом считают введение «Сухого закона» – полного или частичного государственно-

го запрета на производство и торговлю спиртным. Однако история «Сухих законов» в XX веке показывает, что их негативные последствия всегда перевешивали положительные результаты.

В настоящее время самой эффективной борьбой с алкоголизмом считается пропаганда здорового образа жизни, причём не только и не столько государством, сколько гражданскими общественными организациями.

3) Проявления алкоголизма

Никто не знает, сколько можно выпить алкоголя, а сколько уже нельзя. Человек устроен так, что он часто теряет контроль над количеством выпитого, хотя думает, что контролирует это. Это происходит потому, что алкоголь – психоактивное вещество. Чем чаще употребляет алкоголь человек, тем быстрее он теряет контроль над количеством выпитого. Так развивается злоупотребление алкоголем.

Злоупотребление алкоголем – это формирование зависимости от него, что является болезнью.

Проявления алкоголизма на психологическом уровне:

- Тоннельное видение – все мысли прямо или косвенно сконцентрированы на употреблении.
- Избирательная память – помнится хорошее, плохое забывается.
- Скачущее эмоциональное состояние – от бесчувствия к крайне интенсивным чувствам.
- Навязчивое желание употребить.
- Провалы, ухудшение памяти.
- Душевные страдания при отсутствии наркотика.
- Отрицание проблем, связанных с употреблением алкоголя.
- Отрицание самой болезни.
- Нарушена причинно следственная связь.
- Неспособность адекватно воспринимать реальность.
- Ложь – даже там, где проще сказать правду.

Социальные проявления алкоголизма:

- Изменение круга общения.
- Общество отвергает наркоманов и боится их.
- Алкоголику неинтересно и ненужно общество.
- Отношения «ты мне – я тебе», манипуляции, обман.
- Изоляция.
- Потеря социальных навыков.
- Окружающий мир воспринимается враждебно.
- Потеря друзей, доверия.
- Разрушение отношений в семье.

- Потеря работы, учёбы.
- Преступления.

Духовные проявления алкоголизма:

- Саморазрушение.
- Мысли или попытки суицида.
- Потеря интереса к жизни.
- Эгоцентризм
- Гнев на Бога.
- Потеря нравственных ценностей, деградация личности.
- Самоуничжение (унижение себя).

Зависимость от алкоголя формируется тем быстрее, чем моложе человек. У подростков, которые начинают употреблять алкоголь, зависимость может сформироваться в течение нескольких месяцев.

Выделяют три стадии зависимости:

При первой – формируется психическая зависимость от алкоголя – навязчивая потребность в алкоголе, стремление его выпить. Контроль за количеством выпитого снижается. Контроль за своим состоянием в опьянении нарушается. Человек забывает некоторые эпизоды состояния опьянения. При этом у него начинает нарушаться сон, появляется тревога, головные боли.

При второй стадии формируется физическая зависимость от алкоголя. Это значит, что алкоголь включается в биохимические процессы организма. Человек уже не может обходиться без алкоголя и при его отмене у него развивается состояние абстиненции – тяжёлого самочувствия с тревогой, страхом, сердечными и сосудистыми нарушениями. В абстиненции у человека развивается алкогольные психозы, при которых у человека бывают галлюцинации, бред. В этой стадии развивается энцефалопатия. Человек пьёт большое количество алкоголя. Характер опьянения его меняется. В этой стадии становятся выраженными нарушения внутренних органов.

При третьей стадии у человека снижается способность переносить алкоголь в связи с нарушениями работы организма. Он совершенно не контролирует своё поведение, становится слабоумным. Кроме того, человек злоупотребляющий алкоголем, всегда обманывает себя и других. Его жизнь становится иллюзорной. Он теряет здоровье, друзей, добрые взаимоотношения с окружающими, приобретает только зависимость.

Воздействия алкоголизма:

Немедленное воздействие

Человек начинает делать то, что он обычно не делает. У него может происходить потеря физической координация, нечёткое видение,

бессвязная речь, он принимает неправильные решения, у него происходит нарушение памяти. Чрезмерное потребление в течение короткого периода времени может вызывать головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и смерть.

Долгосрочное воздействие

Регулярное употребление алкоголя в больших количествах в течение продолжительного периода времени может вызвать потерю аппетита, недостаточность витаминов, проблемы с кожей, потерю сексуального влечения, нарушение печени, нарушение мозга и потерю памяти. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от алкоголя.

Опасные последствия

Принятие алкоголя может привести к потере физической координации и даже вызвать остановку дыхания.

4) Виды алкоголизма

Пивной алкоголизм

Пивной алкоголизм является проблемой, о которой всё чаще говорят врачи наркологи.

Всё больше молодёжи попадают под пагубную зависимость от пива.

Самый большой рост распространения зависимости от пагубной привычки наблюдается сейчас среди подростков.

Показатель «пагубного употребления алкоголя» здесь в три раза выше общего уровня.

Специалисты Санэпиднадзора считают, что виновато в этом именно пиво.

По их данным, пивная зависимость занимает примерно до 75 % в общем количестве подростков.

Женский алкоголизм

Особенностью женского алкоголизма является большая психологическая подоплека, чем у мужчин. Чаще всего у женщин пристрастие к алкоголю развивается на почве одиночества (вдовство, распад семьи), потери близких (смерть детей). Стрессам подвержены домохозяйки, которые ради семьи жертвуют работой, карьерой. Дети вырастают, муж пропадает на работе, начинает изменять жене. На этой почве возникает одиночество, чувство горького разочарования, обиды. Женщины гораздо более эмоционально реагируют на стрессовые ситуации, «погружаются в несчастье» и ищут немедленного разрешения, выхода из психотравмирующей ситуации, жаждут горячей поддержки и сочувствия. При отсутствии поддержки на помощь приходит алкоголь, который на начальных этапах употребления быстро

приносит облегчение, даёт ощущение эйфории. Кроме того, играет роль фактор доступности алкоголя.

Пристрастие к алкоголю у женщин формируется быстрее, чем у мужчин. Как правило, оно начинается с употребления слабоалкогольных напитков, нося длительное время эпизодический характер. Поэтому первая стадия женского алкоголизма может развиваться от одного до трёх лет. Всё зависит от физической предрасположенности больной.

Для родственников это часто остаётся незамеченным, так как из-за осуждения и неприятия обществом пьющих женщин, они стараются скрыть злоупотребление алкоголем, часто пьют в одиночку или в компании таких же «несчастливых» подруг. Критика к своему состоянию полностью отсутствует. Родственники замечают проблему и обращаются к специалисту уже на развёрнутой стадии заболевания, когда пьянство носит запойный или ежедневный характер и сформирован абстинентный синдром.

Подростковый алкоголизм

Сейчас отмечается рост подростково-юношеского алкоголизма, преимущественно за счёт «пивной зависимости».

Учащаются случаи алкогольной зависимости и даже алкогольных психозов у детей 10–12 лет.

Причины алкоголизма у подростков:

– социальное окружение в школе или на улице оказывает на нас большое влияние. Стремление выделиться или наоборот, быть как все, приводит к тому, что в итоге вся компания подростков начинает употреблять алкоголь. Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время также являются причинами подросткового алкоголизма;

– одни считают что это круто, тем самым они хотят утвердиться.

Возраст, в котором пиво пробуют впервые, снизился с 16 лет до 12–14, причём подростки предпочитают пить крепкие сорта. И пить побольше... А между тем сегодня врачи всерьёз озабочены увеличением алкогольной зависимости среди подростков. В массовом сознании бытует мнение, что пиво – слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. На самом деле, обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» – белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека – катастрофа.

Самые маленькие пациенты с диагнозом пивной алкоголизм – подростки 14 лет. Они могут выпивать в день до десяти бутылок. Особенно опасно пиво для молодого несформировавшегося организма: пиво

губительно влияет на внутренние органы (сердце, почки и печень), а также может вызвать проблемы в развитии репродуктивной функции, которая проявляется немного позднее.

5) Вред алкоголя

«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны».

У. Гладсон

Последствия потребления алкоголя на организм

Система пищеварения: алкогольное повреждение печени (воспаление, перерождение, разрушение), воспаление поджелудочной железы и желудка, нарушение процессов всасывания в желудочно-кишечном тракте, язвенная болезнь желудка и кишечника, понос.

Эндокринные нарушения: снижение полового влечения, атрофия яичек, уменьшение количества сперматозоидов и их качества у мужчин, увеличение грудных желёз и распределение жира по женскому типу у мужчин. Нарушение менструального цикла, потеря женственности во внешнем облике, снижение детородной функции, рост волос по мужскому типу у женщин.

Сердечно-сосудистая система: расширение всех камер сердца и его увеличение, слабая сократимость сердца, нарушение его ритма, повышение риска развития инфаркта миокарда, повышение артериального давления, кровоизлияния в головной мозг, снижение кровотока в конечностях – язвы и другие нарушения.

Центральная нервная система: в опьянении неадекватные изменения поведения, невнятная речь, потеря координации, неустойчивая походка, потеря сознания, провалы памяти, слабоумие.

Синдром отмены алкоголя: дрожание рук, тела, тошнота, рвота, повышение тревожности, подавленное настроение, переходящие галлюцинации, бессонница, судороги.

Почему человек от алкоголя дуреет? Вопрос не праздный.

Пьяницы зачастую говорят, что они поэты: «мы хмелеем, мы пьянеем». Слов в общем разных в своё оправдание напридумывали. Но трезвому человеку видно, что под действием алкоголя человек самым натуральным образом дуреет (становится дураком, то есть, воспринимает окружающую реальность не такой, какой она есть на самом деле), а не хмелеет. Как это происходит?

Человек в силу невежества, безнравственности и безволия заливает в себя алкоголесодержащую жидкость (пиво, вино, водка – различия

нет). Спирт всасывается в кровь, повреждает, склеивает эритроциты. Эти клейки с кровотоком идут в мозг, закупоривают клетки мозга. Клетки мозга начинают кислородно голодать. Клетки мозга начинают в массовом порядке погибать. Нормальная работа коры головного мозга нарушается, и человек дуреет. Это мы уже знаем. Однако процесс алкогольного одурения у разных людей протекает по-разному

Удар в мозг

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ. Результаты экспериментов на животных и добровольцах-людях показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение.

Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности. А недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.

Удар в живот

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека, ведь проницаемость сосудистых стенок у подростков выше, а механизмы работы ферментов в печени ещё не сформированы окончательно. Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обмена. Наблюдаются и сбои в работе желудочно-кишечного тракта – под действием алкоголя изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к диабету.

Даже самое лёгкое пиво – сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой.

А сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках, очень популярные в подростковой среде – настоящая гремучая смесь из сахара, красителя и спирта, которая, помимо дозы алкоголя, поставляет в организм подростка избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и кофеин, негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Удар по будущему

Сексуальные контакты без контрацепции в подростковой среде чаще всего случаются именно «по пьяни». Подобные случайные

связи могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путём. Нередко незащищённый секс может стать причиной ранней беременности у девочек, аборта и следующих за ним гинекологических проблем.

Всё остальное

Не закончивший своё формирование организм очень болезненно отвечает на поступающий в него этанол. Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы: появляются тахикардия, перепады артериального давления.

Иммунная система перестает полноценно выполнять свои функции: употребляющий алкоголь подросток становится очень восприимчив к инфекционным заболеваниям. И не только простудным – среди выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, нередко осложняющиеся ещё и курением.

Что происходит с алкоголем в организме человека?

В отличие от пищи, алкоголь не нуждается в переваривании. Он всасывается непосредственно в кровь в желудке и тонком кишечнике. С током крови алкоголь попадает во все органы и ткани, где замедляет активность процессов в клетках.

Основная часть алкоголя обезвреживается в печени, а остатки выводятся почками, лёгкими и потовыми железами.

Организм человека выводит в среднем 7,4–14,8 мл алкоголя в час.

Даже небольшое количество алкоголя нарушает периферическое зрение, быстроту реакции (в том числе на звук), способность воспринимать и обрабатывать информацию, здраво рассуждать, контролировать себя.

Злоупотребление алкоголем в течение длительного времени приводит к поражению нервов, контролирующих мышцы, чувство боли, температуры, давления и ориентацию в пространстве. Кроме того, многолетнее пьянство приводит к развитию синдрома Корсакова, когда в результате разрушения определённых структур головного мозга человек теряет способность осваивать новый материал и почти не помнит недавних событий.

Злоупотребление алкоголем может также вызывать галлюцинации.

Алкоголь повышает вероятность инфаркта миокарда. Умеренные дозы алкоголя вовсе не способствуют предупреждению инфаркта, как теперь установлено.

Далее, в результате хронического отравления сердечной мышцы алкоголем она уже не может эффективно сокращаться, развивается

сердечная недостаточность. Могут возникать аритмии, а также боли за грудиной в результате недостаточного поступления крови к сердцу.

Алкоголь вызывает повышение кровяного давления, что может привести к инсульту. Исследования показали, что у молодых здоровых мужчин систолическое давление (верхняя цифра) значительно повышалось по мере увеличения дозы алкоголя, употребляемого ежедневно. Вероятность инсульта у умеренно пьющего в три раза выше, чем у не употребляющего спиртное.

Алкоголь нарушает процессы переваривания пищи, всасывания и усвоения питательных веществ. Он вызывает повышенную выработку кислого желудочного сока, что влечёт за собой гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка. Гастрит сопровождается болями, ведёт к язвам и кровотечениям.

Алкоголь вызывает воспаление поджелудочной железы; при этом могут возникать нарушения выработки гормона инсулина.

Употребление алкоголя может вызывать образование варикозных вен пищевода. При сильном кашле или рвоте они могут прорваться, что приводит к кровотечениям, вплоть до смертельных.

Поскольку печени принадлежит основная роль в обезвреживании алкоголя, наносимый им этому органу вред особенно нагляден. Могут возникать:

- жировое перерождение печени вследствие того, что организм использует в качестве источника энергии калории алкоголя, а не собственные запасы жиров;

- воспаление печени сопровождается гибелью печёночных клеток, может вызывать желтуху. Без лечения воспаление печени может привести к смерти или к развитию цирроза печени;

- цирроз печени возникает при гибели клеток печени и замещении их рубцовой тканью. Симптомы болезни включают потерю веса, слабость, утомляемость, снижение полового влечения. Если вовремя не отказаться от алкоголя, то заболевание часто становится смертельным. Мужчины в России умирают от алкогольного цирроза печени в 4 раза чаще женщин.

Алкоголь повышает риск рака.

Особенно значительно увеличивается опасность заболевания раком пищевода при употреблении алкоголя в сочетании с курением. Рак пищевода отличается быстрым прогрессированием и очень редко поддаётся излечению. Признаками его являются затрудненное глотание, ощущение преграды в области грудины.

Злоупотребляющий алкоголем человек более восприимчив к инфекционным заболеваниям.

Алкоголь часто способствует ожирению, так как после жиров является самым концентрированным источником калорий. Например, одна 237 мл банка импортного пива содержит 114 «пустых» калорий.

Употребление алкоголя человеком, принимающим лекарства, может привести к серьёзным последствиям. Алкоголь взаимодействует со многими лекарствами, усиливая их действие, либо, наоборот, снижая их эффективность. Среди них – антикоагулянты, барбитураты, антибиотики, салицилаты, различные психотропные и другие препараты. В сочетании со снотворными и транквилизаторами алкоголь может даже привести к смерти человека. Алкоголь вызывает также удлинение периода восстановления после анестезии (наркоза).

Как влияет алкоголь на детей?

Любые количества алкоголя, употребляемого беременной женщиной, могут вызвать так называемый «алкогольный синдром плода». Это понятие объединяет группу врожденных аномалий, таких, как маленькие глаза, небольшой размер черепа, дефекты лица, ушей, суставов. Характерны также низкий вес при рождении, дефекты сердца (порок сердца), отставание в физическом росте и умственном развитии. Такие дети не могут сосредоточить внимание, импульсивны, гиперактивны, плохо учатся.

Что касается употребления алкоголя самими детьми, то для них это особенно губительно. Например, один 5-летний мальчик умер всего лишь от одной выпитой рюмки водки, которую он незаметно взял с праздничного стола.

Часто подросток первую рюмку спиртного получает из рук родителей. В России выборочные исследования среди учащихся показали, что у 29 % опрошенных родственники употребляли спиртное в их присутствии, а 24 % родителей не осуждали своих детей за принятие спиртного. А ведь у подростков алкоголизм проявляется гораздо быстрее, чем у взрослых.

Ещё отрицательные последствия увлечения алкоголем.

Большинство тяжких преступлений совершается под влиянием алкоголя. В России, по выборочным данным, насильственная смерть в 77 % случаев наступала в состоянии алкогольного опьянения.

Поскольку алкоголь угнетает центральную нервную систему, отрицательно влияя на здравый смысл и восприятие, человек теряет контроль за своими действиями. Он становится агрессивным, поведение его выходит за социальные рамки. Это ведёт к разрушению семьи и отношений с окружающими, потере работы.

С употреблением алкоголя связана более высокая смертность от дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев и самоубийств.

В России употреблением алкоголя часто обусловлены многие из несчастных случаев, отравлений и травм, которые среди всех причин смерти занимают 3-е место у мужчин и 4-е – у женщин, уступая лишь болезням системы кровообращения и раку.

Остановка дыхания, кома и смерть могут стать результатом слишком большой дозы алкоголя, принятой в течение небольшого промежутка времени.

Алкоголь стал доступнее в 5 раз, чем в период Советского Союза! А пиво? Оно вышло на ценовой уровень с хлебом и минеральной водой!

Зачем люди употребляют алкоголь?

Люди используют алкоголь для бегства от стресса, одиночества, скуки, семейных неурядиц, болезней, старения. Бывает традиционное употребление спиртного – от встречи Нового года до свадеб и поминок.

Когда обычно человек впервые пробует спиртные напитки?

Чаще всего в подростковом возрасте. В Америке 37 % подростков возраста 12–17 лет регулярно употребляют спиртное.

Проведённый в некоторых учебных заведениях России опрос выявил, что начали употреблять алкогольные напитки в 10 лет 3 % опрошенных, в 13 лет – 3 %, в 15 лет – 88 %, 17 лет и старше – 5 %.

По статистике 10 % из впервые пробующих спиртное впоследствии оказываются алкоголиками. Задумайтесь над этим.

Причины того, чтобы не пить:

Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в напитках, таких как пиво, вино, слабоалкогольные напитки и крепкие спиртные напитки. После того, как человек выпил алкоголь, он всасывается непосредственно в кровяное русло из желудка и кишечника. Затем вместе с кровью он поступает в мозг. Достигнув мозга, алкоголь угнетает его работу или, другими словами, заставляет мозг работать более медленно.

Эффекты алкоголя:

Небольшие количества алкоголя:

- уменьшают потребность чётко мыслить и принимать решения;
- приводят к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск.

Большие количества алкоголя:

- снижают активность различных отделов мозга и нервной системы в целом;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;

- снижают время реакции; затрудняют речь, ходьбу;
- являются причиной смерти некоторых людей от алкогольного отравления.

Как алкоголь влияет на поведение?

В дополнение к перечисленным эффектам действия алкоголя на человека, алкоголь также может способствовать дракам, скандалам, насилию. Пьяные могут быть агрессивными, делать глупости. Могут совершать опасные для себя или неприятные и опасные для посторонних поступки.

Почему многие пьют?

Многие люди никогда не пили или пили один раз в жизни.

Причины, по которым многие люди навсегда отказываются от алкоголя:

- не нравится вкус алкоголя;
- не нравится состояние алкогольного опьянения;
- боятся потолстеть;
- это не соответствует ценностям их семей;
- это не соответствует их собственным ценностям;
- это не соответствует ценностям группы друзей, к которым они принадлежат;
- это не соответствует их религиозным убеждениям;
- им нельзя портить спортивную форму;
- не хотят казаться дураками;
- считают, что употребление алкоголя выглядит неприлично;
- знают, что такое алкоголь и как он влияет на организм и психику.

Мифы об алкоголе

Миф.

Наилучший способ повысить настроение – это выпить алкоголь.

Реальность.

Алкоголь производит временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается усталостью, тревогой, депрессией. Наилучший способ поднять настроение – это естественный способ. Вот некоторые из них: физкультура, спорт, танцы, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь. И это только некоторые из них...

Миф.

Можно пить немного и не пьянеть.

Реальность.

Как и в случае с другими наркотиками, чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить желаемый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Миф.

Мои друзья думают, что я слабак, если я не выпью много.

Реальность.

Много пьют лишь те, у которых повышена толерантность к алкоголю или снижен самоконтроль. Это – признаки алкогольной зависимости.

Миф.

Если выпьешь, то будешь лучше спать.

Реальность.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это – не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне, обычно встаёт утром нервным, усталым и разбитым.

б) Выход есть

Рано или поздно вопрос – как бросить пить встаёт перед нормальным человеком, попавшим в алкогольную кабалу. Он все понимает, куда ведёт эта дорога, какие перспективы на горизонте. Понимает, можно сказать, на любительском уровне. Понимает, не в полной мере, не верит в то, что эта история с паршивым концом – про него! У него, как у азартного игрока, в голове прочно сидит мыслишка – он обязательно сорвёт куш, случится ЧТО-ТО и он завяжет и сегодняшнее состояние забудется, как кошмарный сон, жизнь потечёт по новому руслу.

Не будет такой сказки! А каждый день такой отсрочки лишь усугубляет положение, приближает точку «невозврата».

Можно ли излечить алкоголизм? Прежде всего, всё зависит от самого человека, от его желания изменить свою жизнь и отказаться от алкоголя. Бывает, что люди бросают пить без чьей-либо помощи. Но такие случаи единичны. Чаще всего борьба с алкоголизмом вызывает большие затруднения, особенно у женщин. Сейчас предлагают многие методы для борьбы с алкоголизмом. Многие обещают «излечить от алкоголизма за один сеанс», что так соответствует желанию людей получить быстрый результат без особых усилий с их стороны. Однако уже само наличие неиссякающего потока подобных услуг за-

ставляет сомневаться в их эффективности; в противном случае у нас бы уже не осталось ни одного алкоголика.

Исследования российских учёных говорят, что, несмотря на разнообразие методов противоалкогольной терапии, эффективность её остаётся невысокой. Воздержание от алкоголя свыше 3–5 лет имеет место, по данным разных авторов, лишь в 1–4 % случаев, более 1 года – 20–25 % случаев. Недостатком ряда методов, по мнению учёных, является установка при «кодировании» определённого срока отказа от алкоголя и оставление человеку надежды на возможность употребления небольших доз спиртного в будущем.

Беря в руку рюмку со спиртным, задумайтесь о вреде, который вы наносите своему организму. Даже если вы не имеете сегодня алкогольной зависимости, в будущем вы можете и не заметить, как привыкнете к алкоголю и пополните многочисленные ряды людей, страдающих алкоголизмом. Слова «этого со мной не случится...» здесь неуместны!

3. Заключение и выводы (5 мин.)

А теперь давайте подведём итоги того, что сегодня узнали об алкоголизме.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы физиологические и поведенческие эффекты действия алкоголя на организм? Для этого опишите физиологические и поведенческие эффекты действия алкоголя на организм:

Небольшая доза алкоголя будет...

- снижать способность ясно мыслить и принимать решения;
- заставлять почувствовать небольшое расслабление;
- заставлять почувствовать себя более свободным, смелым, чем обычно?

Большая доза алкоголя будет:

- замедлять деятельность отдельных областей мозга;
- вызывать головокружение;
- нарушать координацию движений;
- приводить к затруднению речи, ходьбы, стояния;
- приводить к эмоциональной неустойчивости, взрывчатости или подавленному настроению;
- вызывать отравление;
- может вызвать потерю сознания;
- может вызвать смерть?

Некоторые люди могут...

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг?

Поведенческие эффекты алкоголя включают...

- драки (ссоры), насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное или опасное поведение;
- глупость, дурашливость.

Вывод: Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Все психоактивные вещества производят вредные для человека эффекты.

Итак, мы убедились, что люди относятся к употреблению спиртного легкомысленно, не понимая, какая за этим кроется опасность. Процесс возникновения алкоголизма идёт в подростковом возрасте в 5–10 раз быстрее, чем у взрослого. Надо понять, что пить нельзя. И никогда не пить, тогда зло обойдёт вас стороной.

Вы только начинаете жить, определяете принципы, ищете свои способности, которыми одарила вас природа. Давайте творить, стремиться к гармонии (внутренней и внешней), к знаниям, приобщаться к культурным ценностям, и это поможет обойти такое страшное заболевание, как алкоголизм.

Познакомиться с выдержками из Федерального закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» вы можете из буклета: «Не навреди себе алкоголем» (*вручение студентам буклетов*).

По распорядку жить – здоровым быть!

(Урок-квест ЗОЖ для детей младшего возраста)

О. Н. Кощеева

Очень важно прививать полезные привычки детям младшего и дошкольного возраста. Когда ребёнок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребёнке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы.

18 октября для воспитанников старшей и средней групп МКДОУ д/с «Колокольчик» проведён урок-квест «По распорядку жить – здо-

ровым быть». Квест включает в себя пять станций, на которых заранее были разложены задания. В начале мероприятия библиотекарь прочитала детям стихотворение-приветствие, и рассказала, как важно соблюдать режим дня, чтобы быть бодрым и активным до самого вечера. Затем участники квеста все вместе отправились к первой станции «День-ночь», на которой выяснили, во сколько нужно вставать по утрам и ложиться спать вечером, и почему так важен дневной сон. Второй станцией была «Умывайка», здесь ребята отгадывали загадки о предметах гигиены, при правильном ответе из корзинки доставался угаданный предмет (мыло, расчёска, зубная щётка, полотенце). Третья станция – «Полезное питание» – на ней участники мероприятия играли в игру «Да или Нет», где детям в стихотворной форме задавались вопросы о полезной и не полезной еде. Затем была станция «Спортивная», на которой участники квеста под музыку делали зарядку. Пятая станция «Закаливание», здесь состоялся разговор о пользе прогулок на свежем воздухе, и ребята с удовольствием поиграли в игру «Солнце, воздух и вода».

Дети с удовольствием переходили от станции к станции, отвечая на вопросы, загадки и увлечённо выполняя упражнения. На каждой станции дети получали лепестки от «цветка здоровья». После прохождения всех станций участники квеста соединили все заработанные лепестки – и в результате получился красивый волшебный цветок.



*Урок-квест «По распорядку жить – Здоровым быть»
(Мухинская СБ)*

«Быть здоровым – ЗДОРОВО!» (Интеллектуальная развлекательная игра)

Н. П. Гужавина

Сценарий проведения интеллектуальной развлекательной игры «Быть здоровым – здорово!» для детей пришкольного лагеря дневного пребывания «Берёзка» МКОУ СОШ д. Пестерево – Азиково.

Цель: Создание здоровьесберегающей среды, как средства сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья; профилактика вредных привычек и злоупотребления пав.

Форма: Интеллектуальная развлекательная игра двух команд.

Ход мероприятия:

Мероприятие начинается в зале. Звучит музыка: «дыхание природы». На экране заставка: «Мы за здоровый образ жизни».

Библиотекарь: Добрый день, дорогие ребята! Мы приветствуем вас на нашей игре «Быть здоровым – здорово!». Здравствуйтесь, здравствуйтесь, здравствуйтесь, повторяем мы очень много раз в течение дня и слышим в ответ это приветствие, мы адресуем его друзьям, знакомым, а иногда даже незнакомым людям.

Задумывался кто-нибудь из вас, что значит это слово – слово «Здравствуйтесь»? *(Ответы участников)*

Правильно, говоря это житейское слово – мы желаем друг другу главную ценность человека – здоровье!

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Человек, страдающий каким-либо недугом, вряд ли сможет воплотить в жизнь свои мечты. Быть здоровым – естественное желание человека. Рано или поздно каждый начинает задумываться о своём здоровье.

Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни и проведём интеллектуальную развлекательную игру «Здоровым быть ЗДОРОВО!»

А в игре будут участвовать две команды. А оценивать нашу игру будут жюри в составе _____

Старт игры.

1. А вы знаете?

Викторина. За правильный ответ на вопрос – 1 балл. Неправильный ответ – 0 баллов. Баллы суммируются, побеждает та команда, которая наберёт больше баллов.

1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание*)

2. В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (*В любом*)

3. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (*Летом*)

4. Кто такие «моржи»? (*Люди, купающиеся зимой в проруби*)

5. Кто такие йоги? (*Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией*)

6. Какие лекарственные растения вы знаете? (*Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т. д.*)

7. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (*Малина, лимон, чеснок, липа*)

8. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (*Лопух, подорожник*)

9. Назовите нездоровые виды пищи. (*Фаст-фуд, газированные напитки*)

10. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (*В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания*)

11. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек, и собак? (*Можно подхватить клещей, лишай*)

12. Можно ли есть немывтые овощи и фрукты? Почему? (*Нет, т. к. на них много разных микробов*)

13. Назовите зимние виды спорта?

14. Назовите летние виды спорта?

(*После того, как команды ответят на вопросы, необходимо собрать пазл «Здоровый образ жизни». За правильно выполненное задание – 2 балла*)

2. Угадай-ка!

Установка: командам предлагается отгадать загадки на тему «Здоровый образ жизни». За правильный ответ – 1 балл.

После того, как загадки будут отгаданы, команда выбирает одного участника, который с помощью движений должен показать виды спорта. Команда отгадывает. За правильный ответ – 1 балл.

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день... *(Зарядку)*
Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... *(Спорт)*
Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом... *(Дышать)*
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с... *(Мылом)*
Очень горький – но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это – *(Лук)*
Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... *(Мячик)*
Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперёд продвигают. *(Лыжи и лыжные палки)*
Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них верёвка.
Это длинная... *(Скакалка)*
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... *(Кроссовки)*
Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... *(Турник)*
Ноги и мышцы всё время в движении –
Это не просто идёт человек.

Такие вот быстрые передвижения
 Мы называем коротко – ... *(Бег)*
 Мяч в кольце! Команде гол!
 Мы играем в... *(Баскетбол)*
 По полю команды гоняют мяч,
 Вратарь на воротах попался ловкач.
 Никак не даёт он забить мячом гол.
 На поле играют мальчишки в... *(Футбол)*
 Хоккей – шайба, футбол – мяч, бондминтон –... *(волан).*
(Показать с помощью движений: футбол, баскетбол, бокс, лыжный спорт, плавание, бег трусцой...)

3. Олимпийская

Установка: Каждый ребёнок должен отжаться от пола. Количество отжиманий всех участников в команде суммируются...

4. «Зелёная аптека»

(А сейчас мы узнаем о травах, растениях, ягодах, которые лечат людей)

Ваша задача – отгадать загадки о растениях, обладающих лечебными свойствами. За правильный ответ – балл. Если команда не ответила, то вторая может ответить за первую.

Где-то в чаще дремучей,
 За оградой колючей,
 У заветного местечка
 Есть волшебная аптечка
 Там красные таблетки
 Развешаны на ветке. *(Шиповник)*

Злая, как волчица,
 Жжётся, как горчица!
 Что это за диво?
 Это же ... *(крапива)*

Я знаменита не цветами
 А необычными листьями.
 То твёрдыми, холодными,
 То мягкими и тёплыми. *(Мать-и-мачеха)*

Весной растёт,
Летом цветёт,
Осенью осыпается,
Зимой отсыпается.
А цветков-то, медок,
Лечит от гриппа,
Кашля и хрипа. *(Лина)*

Я капелька лета
На тоненькой ножке.
Плетут для меня
Кузовки и лукошки.
Кто любит меня,
Тот и рад поклониться.
А имя дала мне родная земляца. *(Земляника)*

Осенью в сад к нам пришла,
Красный факел зажгла.
Здесь дрозды, скворцы снуют
И, галдя, его клюют. *(Рябина)*

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. *(Апельсин)*

Оранжевый нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только оранжевый нос. *(Морковь)*

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. *(Лимон)*

Он никогда и никого
Не обижал на свете.
Чего же плачут от него
И взрослые и дети? *(Лук)*

Он на юге выростал
А суровою зимой
Придёт изюмом к нам домой. *(Виноград)*

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. *(Малина)*

Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки. *(Яблоко)*

Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... *(Капуста)*

«Полезно – вредно»

Следующее задание. Перед вами высказывания, среди них есть и вредные и полезные. Первая команда выбирает полезные, а вторая – вредные высказывания:

Читать лёжа
Чистить зубы два раза в день.
Смотреть на яркий свет.
Оберегать глаза от ударов.
Смотреть близко телевизор.
Промывать по утрам глаза.
Тереть глаза грязными руками.
Читать при хорошем освещении.
Часто есть сладкое.
Кушать фрукты и овощи.
Грызть ручки и карандаши.
Закаляться.
Перед сном много пить, есть.
Гулять на свежем воздухе.
Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
Помогать по дому.

Грызть ногти.
Кататься на лыжах.
Мыть уши каждый день.

Конкурс «Во саду ли, в огороде»

Выкладывается две «тропинки» из листов цветного картона. В конце каждой «тропинки» на стульчиках стоят корзины с овощами и фруктами для каждой команды. Каждый из членов команды перепрыгивает с одного листочка картона, из которого выложена «тропинка», на следующий и так далее, пока не доберётся до корзины с фруктами. Каждый участник берёт по одному фрукту, таким же образом возвращается к своей команде. Затем идёт следующий игрок, и так далее, пока команда не перенесёт все фрукты и овощи из корзины на свою половину.

Конкурс «Здоровая пища»

В ходе эстафеты подготавливаются кегли, на них пишется название полезных продуктов.

Кегли ставятся в одну линию. Ребёнок должен сбить кеглю мячом. Даётся три попытки, кто сбил (съел) больше кегель, тот и победил.

«Кто быстрее?»

По залу разбросаны листочки, на которых написаны буквы. Листочки красного и жёлтого цвета. Одна команда собирает листочки красного цвета, другая жёлтого, потом собирают пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух», кто быстрее.

Подведение итогов, награждение победителей.

Совсем скоро наше уважаемое жюри подведёт итоги игры-квеста.

А чтобы вы не скучали, пока ожидаете решения, предлагаю сыграть в игру «Друг к дружке».

Выберите себе партнёра и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнёра.

Итак – начали:

- Правая рука к правой руке!
- Колено к колену!
- Спина к спине!
- Друг к дружке!
- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке!
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку!
- Левая рука к правому колену!
- Мизинец к мизинцу!

(Игра проходит под весёлую танцевальную мелодию).

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.
(Подведение итогов, награждение команд).

По окончании игры, ребятам были розданы памятки о ЗОЖ.



*Памятка
о здоровом образе жизни*

Список источников:

1. Игра-путешествие по станциям «Быть здоровым – здорово!» для 1–4 классов / Е. В. Деркачёва // Образовательный портал «Знанию». URL: <https://znanio.ru/media/igra-puteshestvie-po-stantsiyam-byt-zdorovym-zdorovo-dlya-1-4-klassov-2627623> (дата обращения: 17.06.2023).

«Дерево здоровья»

(Сценарий интеллектуально-конкурсной игры)

Е. Х. Чучалина

Цель игры: развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путём решения заданий, совершенствовать навыки работы в команде, научить пониманию и помощи своим близким.

Оборудование: изображение сухого дерева, листочки (жетоны), которые в процессе игры будут на это дерево наклеиваться, кубик, распечатанные названия туров: «Вкусно и полезно» – картинки с изображениями различных продуктов, и три корзинки красного, жёлтого и зелёного цветов; «Мы – за ЗОЖ» – листочки с пословицами, разделёнными на части; «Народная медицина» – карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний; «Здоровье» – листочки с буквами «З, Д, О, Р, О, В, Ы, Е»; «Стихи – реклама» – карточки с го-

товыми рифмами; «Интеллектуальная»; чёрный ящик (шкатулка); два воздушных шарика на конкурс капитанов.

Игра состоит из шести туров, пронумерованные названия которых разложены на столе. Путём бросания кубика команды выбирают тему задания. За правильный ответ команда получает зелёный листок, который капитан наклеивает на свою сторону сухого дерева.

Ведущий:

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если человек болен, он не может воплотить в жизнь все свои мечты и стать успешным в этом мире. Поэтому очень важно знать, как жить правильно, чтобы не навредить своему здоровью и укрепить его.

– Обратите внимание на дерево (*показывает на стенд, где размещён плакат с засыхающим деревом, на котором осталось несколько листочков*)

– Что случилось с деревом? (*Оно гибнет, заболело*)

– Что нужно сделать, чтобы оно ожило? (*Поливать, подкормить – заботиться, ухаживать, беречь*).

Сегодня с помощью игры мы попробуем оживить дерево, превратим его из больного – в дерево здоровья. А заодно и укрепим свои знания о здоровом образе жизни, потренируем ум и память, проверим, как вы умеете работать в команде.

Одна команда будет оживлять левую часть дерева, другая – правую. Вам предстоит выполнить разные задания, за каждый правильный ответ команда получает зелёный листочек и прикрепляет к своей части дерева, ну а победит как всегда – сильнейший! Чем больше знаний и умений вы покажете о ЗОЖ, тем больше листочков будет на дереве. Команды готовы? Тогда начинаем. Будьте внимательны, собраны и активны и у вас всё обязательно получится!

Девиз нашего путешествия: «В дорогу знаний поспешим и здоровье защитим!»

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы.
Тогда года нам будут не беда!

Участники игры делятся на команды, выбирают капитана, и по очереди бросают кубик.

1 тема: «Вкусно и полезно!»

Принадлежности: картинки с изображением различных продуктов, которые надо разложить по потребительским корзинам трёх цветов – зелёной, жёлтой и красной.

– Ребята, ваша тема – «Вкусно и полезно». На столе вы видите картинки с разными продуктами питания. Сейчас вы соберёте в зелёную корзину все продукты, которые считаете полезными, в красную – те продукты, которые могут принести нам вред, а в жёлтую – «спорные» продукты. Команда получает зелёный листок, если за 1 минуту соберёт все продукты.

2 тема: «Мы – за ЗОЖ»

Принадлежности: листочки с пословицами, разделёнными на части.

Учащимся даются листочки с пословицами, они соединяют начало и конец пословицы. Команда зарабатывает листок, если за 1 минуту соединит правильно все пословицы.

Примерные пословицы:

- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом – богат и делом.
- Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
- Пешком ходить – долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

3 тема: «Народная медицина»

Принадлежности: карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний.



Карточки для конкурса «Вкусно и полезно!»

Учащиеся получают карточки с названиями растений и карточки с названиями болезней.

Ромашка – ангина.

Малина – высокая температура.

Подорожник – порезы, ссадины.

Мать-и-мачеха – кашель.

Крапива – радикулит.

Чистотел – кожные заболевания.

Чеснок – грипп.

Черника – болезни глаз.

Валериана – нервное расстройство.

Каланхоэ – насморк.

4 тема: «Здоровье»

Задание: на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые относятся к ЗОЖ. Каждое подобранное слово нужно объяснить. Дети в командах придумывают слова, ответ дают обе команды, жюри выбирает победителя. Представитель от победившей команды прикрепляет листочек (з – зарядка, д – диета, о – отдых, р – режим, в – вода, витамины, е – еда).

5 тема: «Стихи – реклама»

Сочинять стихи очень интересно и весело. Сейчас вы станете поэтами и сочините стихи или призывы о вреде курения. Одна команда получает слова-рифмы: вред – совет – табак – враг, другая: курить – вредить – береги – беги. Задание: сочинить стихи-рекламу о вреде курения. Победившие в конкурсе по решению жюри прикрепляют листочки.

6 тема: «Интеллектуальная»

Всем нам хорошо известна истина, что каждый человек должен ухаживать за своим телом: полостью рта, кожей, ногтями, волосами. Знают ли об этом наши ребята? Сейчас разберёмся! Я задаю вопрос, одновременно бросая мяч любому игроку.

Вопросы:

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? *Ответ: «Зубы вырастут неровные».*

2. Почему нельзя грызть ногти? *Ответ: Под ногтями могут быть возбудители различных болезней, яйца глист.*

3. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

Ответ: Можно заразиться кожными инфекционными болезнями, педикулёзом.

4. Почему нельзя часами смотреть телевизор или сидеть за компьютером? *Ответ: Портится зрение, малоподвижный образ жизни приводит к полноте и болезням.*

5. Почему нельзя выдавливать угри и прыщи? *Ответ: В организм может попасть инфекция, может быть воспаление, заражение, могут остаться шрамы на лице.*

6. Почему нельзя есть, сидя перед телевизором? *Ответ: Пища хуже усваивается организмом, человек отвлекается и не замечает, что передекает.*

Конкурс «Чёрный ящик»

Детям предлагается узнать, что находится в чёрном ящике. Команды по очереди задают ведущему вопросы, он может отвечать только «да» и «нет». Выигрывает та команда, которая первой отгадает предмет в чёрном ящике. (*Пакет молока*) – Почему там лежит молоко? Правильно, молоко – самый полезный для детей продукт. Представитель команды прикрепляет листочек к дереву.

Конкурс капитанов «Зарядка»

Движение – это жизнь, а жизнь – это и есть движение. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, живут меньше.

- верх и за это время сделать следующие движения –
- поменяться местами друг с другом;
- хлопнуть в ладоши и повернуться вокруг себя;
- присесть два раза;
- сделать три наклона вперёд.

(Жюри выбирает победителя, учитывая качество выполнения упражнений. Листочек прикрепляется на дерево)

Ведущий: Посмотрите на наше дерево, что с ним произошло? (*Ожило, выздоровело, много новых листьев с обеих сторон*). Давайте подведём итоги игры. Дерево вы вылечили все вместе с помощью хороших знаний, и оно из большого дерева превратилось в дерево здоровья. Я поздравляю вас всех, в этой игре победило здоровье! Берегите его! Мудрецы говорят: «Чтобы быть здоровым надо: закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться, много двигаться, радоваться жизни». И если соблюдать правила – заповеди здоровья, вы всегда будете здоровы, а это самая главная ценность человека.

вред
совет
табак
враг.

курить
вредить
береги
беги.

З З
Д Д
О О
Р Р
О О
В В
Ь Ь
Е Е

Литература:

1. «Маленькие академики»: обо всём легко и просто. 2021. Сент. (№ 9). (ВИТАМИНЫ).

Как стать Неболейкой? (Час здоровья для детей 6+)

Т. Г. Максимова

Цель мероприятия:

1. Оздоровлять детский организм, побуждать детей к активному участию в физкультурных досугах в условиях эмоционального общения со сверстниками.

Задачи:

1. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.
2. Развивать внимание, ловкость, быстроту.
3. Научить умению действовать в коллективе, воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

В сценарии задействованы персонажи:

- Доктор Пилюлькин;
- витамины А, С и В;
- тётушка Простуда:

Материалы и оборудование:

- травы для ингаляции: ромашка, шалфей, мята, зверобой, липовый цвет, сосновые почки;
- горчичники;
- кастрюлька для ингаляции;
- кукла;
- карточки с видами спорта для игры;

Место проведения (актовый зал) – мероприятие с подвижными играми, поэтому потребуется дополнительное пространство.

Ход мероприятия:

Библиотекарь: У нас сегодня праздник «День здоровья!». Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми? (*Ответы детей*)

Библиотекарь: Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы бы никогда не болеть. Кстати, ребята, здоровье – это хорошо! А вы-то, все здоровы?

Дети: (*отвечают*) Здоровы!

Библиотекарь: Тогда предлагаю вам рассказать об этом:

Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Дети: (*хором*) – Да!

Библиотекарь:

Нам пилюли и микстуры
И в мороз и холода
Заменяет физкультура
И холодная вода.

Дети: (*хором*) – Да!

Библиотекарь:

Летом будем загорать,
И под солнышком лежать.
Закаляемся мы так,
А это не простой пустяк!

Дети: *(хором)* – Да!

Исценировка:

Вбегает воспитательница и взволнованно говорит:

– У нас в садике просто беда! Не понимаю, что с детьми происходит. Дети не спят, весь день капризничают и плачут. Аппетит плохой. И все они бледненькие. Уж не заболели ли?

Библиотекарь:

Так спокойно! Без паники! Я немедленно звоню доктору.

(Под музыку появляется Доктор Пилюлькин с чемоданчиком в руке)

Доктор Пилюлькин: Здравствуйте, ребята! Так-с-с! Кто у нас тут больной? *(Достаёт большой бутафорский шприц).*

Библиотекарь: Нет, нет, Доктор! Шприц нам вовсе не потребуется. Никто у нас не заболел. Просто почему-то дети стали вялыми и бледными.

Доктор Пилюлькин: Ну что же, мне всё понятно. Это банальный авитаминоз! Нехватка витаминов. Вот, что. Пропишу-ка я детям витамины.

(Под музыку появляются Витамины А, С и В)

Витамин А: Привет, ребята. Я витамин А – витамин роста. Живу в морковке и сливочном масле.

Витамин С: А я живу в смородине, яблоках да луке. Витамин С меня зовут.

Библиотекарь: *(обращается к витамину В)* А ты тоже в смородине живёшь?

Витамин В: Не скажу. *(обиженно надулся и отвернулся)*

Витамин А: *(объясняет)* Обиделся он на ребят.

Библиотекарь: *(удивлённо)* За что?

Витамин А: За то, что ребята чёрный хлеб плохо едят. У витамин В в чёрном хлебе главные кладовые. Он каждую буханку набивает волшебными шариками, чтобы дети росли сильными. А они чёрный хлеб не едят.

Библиотекарь: Но это же не так! Наши дети очень любят хлеб. В обед съедают даже по два кусочка. Правда ребята? *(Ответ детей)*

Доктор Пилюлькин: Чтобы наш организм работал чётко и без сбоев мы должны правильно питаться. Все овощи и фрукты содержат много полезных веществ – витаминов. Если мы не будем получать витамины, то даже здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. На самом деле витаминов гораздо больше. Но сегодня мы познакомились только с тремя.

Библиотекарь: Ребята, давайте докажем нашим гостям Витаминам, что мы умеем правильно питаться и знаем, какую пользу для нашего организма они приносят.

(Проводится игра)

Подвижная игра «Собери витаминки»

Участники делятся на две команды. Ведущая высыпает шарики – витаминки. Задача: собрать витамины в свою корзину. Участники по очереди выполняют задание. Чья команда больше наберёт витаминок – та и победила.

Библиотекарь: Ребята, а давайте вспомним, какие органы есть у человека.

Самый главный орган **Мозг**. Он вроде начальника над всеми органами. Он всё знает и за всё отвечает. В мозг по нервам, как по проводам в штаб, от всех органов сигналы поступают, а он обратно команды посылает. Прикажет ногам они пойдут. Прикажет лёгким – они вздохнут.

Сердце – кровь по сосудам разгоняет. Кровь, как бесконечный конвейер завозит по всему телу питание и кислород, забирает ненужное и везёт к органам выделения.

Лёгкие – через них кровь из воздуха кислород получает. Это газ такой. Его не видно, но жить без него нельзя!

Желудок – большой котелок, пищу переваривает.

Кишечник – длинный, предлинный. В нём пища переваривается, а всё ненужное он из тела выводит.

Библиотекарь: Молодцы! Как устроен человек вы знаете! Я в этом убедилась!

Исценировка:

Появляется тётушка Простуда:

Тётушка Простуда: Апчи! И что вы тут расшумелись? Больному человеку покоя не даёте? Сейчас, я вас всех заражу! Будете знать!

(Набирает в рот воздуха и громко чихает)

Библиотекарь: Уважаемая, не волнуйтесь, пожалуйста! Не надо никого заражать! Простите нас. Мы же не знали, что вы приболели. А хотите мы с ребятами прогоним вашу болезнь?

Тётушка Простуда: Да как же вы её прогоните? Я уже целую упаковку таблеток выпила. А мне только хуже становится.

Библиотекарь: А мы вашу болезнь без всяких таблеток вылечим. Так, больная, усаживайтесь на стульчик. Приступим к процедурам. Очень эффективно средство против простуды – это ингаляция.

Ребята, а вы знаете, что такое – ингаляция? Нет? Тогда слушайте. Слово «ингаляция» происходит от латинского – что в переводе на русский означает «вдыхать с лечебной целью». Это очень интересно и здорово помогает от кашля. Давайте попробуем?

Есть несколько способов. Я покажу вам один.

Ингаляция «Ароматные облака» – возьмём кастрюлю, поставим на стол. Кладем в неё чайную ложку питьевой соды, потом ложку разных трав: ромашки, шалфея, мяты, зверобоя, липового цвета, сосновых почек. Может случиться, что каких-то трав и листьев у нас не окажется – не беда! Кладем какие есть! Затем зальём с помощью взрослого, конечно же, горячую воду.

Важно! Сам этого не делай! Кипяток – вещь опасная, обожжёшься – будет очень больно. Чувствуете, как приятно пахнет? Как будто мы в лесу, в тёплый день после дождя!

Кстати, хорошо, что мы вспомнили о дожде. Где дождь, там и зонт! Раскроем зонт и сядем на стул перед кастрюлей, так чтобы пар поднимался к нему белым тёплым облаком. Сидим и дышим лесным ароматом. Это и есть ингаляция!

(Все по очереди пробуют)

Библиотекарь: А ещё очень хорошее средство от простуды – горчичники. Ребята, а теперь давайте учиться ставить горчичники. Попробуем поставить их на пластмассовой кукле.

Итак, берём две мисочки. В одну наливаем немного подсолнечного масла, а в другую – тёплую воду. Достаем горчичники и марлю. Марлю складываем в три слоя. Теперь смачиваем марлю в масле и кладем кукле на спину. Это нужно для того, чтобы не получился ожог на коже. В тёплой воде смачиваем горчичник и кладем на марлю горчицей вниз. Закрываем полотенцем. Готово!

Я надеюсь, кукла будет терпелива и продержит горчичники двадцать минут.

Библиотекарь: Всем известно, что чаще всего болезни и простуды прилипают к человеку слабому, незакаленному.

Ребята, а что такое быть закалённым? *(Ответы детей)*

Это значит не бояться ни жары и ни холода. Пожалуйста, взгляните на свою кожу.

Кстати, а для чего она нам вообще нужна? *(Ответы детей)*

Кожа – это орган чувств. С её помощью мы чувствуем и холод, и тепло. Закалённая кожа сама помогает нашему организму сохранить столько тепла, сколько надо. То есть не перегреваться и не переохладиться. На улице похолодало, а наша кожа уже настороже. Она со-

кратилась и покрылась мелкими пупырышками, защищает организм. Когда жарко – кожа расширяется, выступают капли пота. Пот испаряется и нам становится прохладнее.

Три главных правила закаливания – это:

- одеваться по погоде, не кутаться в сто одежек;
- делать зарядку и дружить со спортом;
- обтираться прохладной водой и принимать прохладный душ.

Хожение босиком – это прекрасная закаливающая процедура. Когда-то наши далёкие предки были намного закалённее нас. И немудрено: русские ребяташки сызмальства бегали в одних рубашках босиком по снегу. А великий полководец Александр Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. Этим он смог преодолеть свою природную слабость.

Тётушка Простуда: Ребята, а я тоже хочу быть закалённой и никогда не болеть!

Библиотекарь: Ну что же, ребята, давайте научим нашу гостью делать лечебную гимнастику! *(Ребята вместе с тётушкой Простудой делают упражнения)*

Лечебная зарядка

(упражнения дыхательной гимнастики
для часто и длительно болеющих детей)

Упражнение «Часики». Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так». Повторить в среднем 10–12 раз.

Упражнение «Трубач». Сидя, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громкими произношениями звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Упражнение «Каша кипит». Сидя, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Упражнение «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Упражнение «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скольз-

ят, при этом громко произнести «сссс!». Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6–8 раз.

Упражнение «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м-м-м-м». Повторять 1,2–1,5 мин.

Все эти движения необходимо проводить как утреннюю гимнастику.

Библиотекарь: А теперь давайте покажем тётушке Простуде какие мы ловкие. Предлагаю вам поиграть в игру-эстафету с мячом.

Игра «Передай быстро мяч»

Дети делятся на две команды и по сигналу начинают быстро передавать друг другу мяч над головой. Последний получивший мяч бежит вперёд и становится первым. Передача мяча происходит до тех пор, пока, кто был первым вновь станет во главе колонны.

Библиотекарь: Молодцы, ребята, вы такие быстрые как настоящие спортсмены! А я хочу узнать, знаете ли вы разные виды спорта? Давайте поиграем: я называю вид спорта, а вы его изображаете!

Игра «Покажи вид спорта»

Ведущая раздаёт каждому участнику карточку с картинкой на которой изображён вид спорта. Условие: свою карточку никому не показывать. Далее, по очереди ребята показывают зрителям вид спорта с помощью мимики и жестов. Дети все вместе отгадывают.

Виды спорта для карточек: (Бокс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжные гонки, автогонки, хоккей и т. д.).

Библиотекарь: Молодцы, ребята, вы правильно показали все виды спорта. А знаете ли вы, что хорошее и весёлое настроение тоже укрепляет здоровье? Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением!

(В конце мероприятия все участники получают витаминки)

Список использованной литературы:

1. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте / под ред. проф. С. М. Иванова. М., 1975. 318 с.
2. Мартынов С. М. Здоровье ребёнка в ваших руках : Советы практ. врача-педиатра : кн. для воспитателей детского сада и родителей. М., 1991. 323 с. : ил.
3. Семёнова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. М., 1989. 172 с. : ил. (Библиотечная серия).

Страна вкусного и правильного питания

(Игра-путешествие по станциям
для младшего школьного возраста)

Н. Н. Мельчакова

Занятие проводится в форме игры.

Материалы, используемые для проведения, соответствуют целям мероприятия, несут смысловую нагрузку и служат ярким оформлением праздника, привлекающим внимание, интерес учащихся.

Учитывая особенности восприятия материала, автор-составитель использовала в презентации яркую наглядность и активные методы проведения. Анимационные картинки в презентации выполняют не только развлекательную, но и практическую роль: служат элементом игры.

Цели и задачи: научить детей быть здоровыми душой и телом, познакомить учащихся с правильным питанием, с здоровыми принципами питания, с витаминами, прививать интерес к знаниям, беря в союзники поэзию, музыку, творчество детей; развивать речь, память, творческое воображение.

Оборудование: ноутбук, экран (или телевизор)

Ход мероприятия:

Слайд 1. Витаминка (ведущая).

Добрый день! Сегодня мы будем говорить о здоровом питании человека. Сейчас я расскажу вам притчу «Всё в твоих руках»:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», – а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая – выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.

– Дети, а что же такое здоровье?..

– Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?.. (*Высказывания детей*)

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.

Слайд 2. Давайте вспомним правила питания:

- Старайся есть в одно и то же время.
- Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.
- Не есть в сухомятку.
- Никогда не отказываться от супа, ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- Не перекусывать между основными приёмами пищи.
- Нужно есть не спеша, хорошо прожёвывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Дети читают стихи:

Чтобы быть всегда здоровым, бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет я вам готов, как прожить без докторов.

Вам, мальчишки и девчонки приготовили стихи
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.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад. Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? Нет, нет, нет!

Навсегда запомните, добрые друзья,
Утром, не позавтракав в класс идти нельзя.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Ну а если свой обед ты начнешь с кулёк конфет,
Жвачкой импортной закусишь, шоколадкой подсластишь,

А потом на целый вечер к телевизору засядешь
И посмотришь по порядку сериалов череду,
То тогда наверняка ваши спутники всегда
Близорукость, бледный вид и неважный аппетит.

День к закату движется, вы идёте спать.
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали? Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ, что полезно, а что – нет.

Слайд 3. Игра «Полезное – не полезное»:

Что можно сказать о полезном и вкусном в еде? (*Полезно – не всегда вкусно. Вкусно – не всегда полезно*)

Надо хлопать, если речь пойдёт о полезной пище, если еда не полезная – не хлопать: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженное, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

– Ребята, чтобы правильно питаться, нужно соблюдать два условия: **умеренность и разнообразие.**

– Что такое «умеренность?»

Древние людям принадлежат мудрые слова «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

– Что значит «разнообразие?»

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, изюм, масло), другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Ведущий выдаёт маршрутные листы, плакат, фломастеры. Участники идут по станциям. На каждой станции получают по фразе. В конце игры составляют девиз нашего путешествия «Здоровый человек – счастливый человек! А как этого достичь – каждый решает сам! Будьте здоровы!».

Станция «Азбука здоровья»

Сейчас мы посмотрим, насколько внимательны и сообразительны наши игроки. Внимательно слушайте мои вопросы и давайте правильные ответы.

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*Нет*).

2. Правда ли, что ежедневно нужно выпивать два стакана молока? *(Да)*.
3. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? *(Нет, нужно 9–10)*.
4. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? *(Да)*.
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет)*.
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? *(Нет)*.
7. Какая страна является родиной чая? *(Китай)*.
8. Как при помощи одного слова можно назвать конфеты, пирожные, шоколад? *(Сладости)*.
9. Как называют людей, готовых дать свою кровь больным? *(Доноры)*.
10. Сколько групп крови существует? *(Четыре)*.
11. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да)*.
12. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? *(Нет)*.
13. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? *(Да)*.
14. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет)*.
15. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да)*.
16. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? *(Нет)*.
17. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. *(Да)*

**Расшифруйте анаграммы
Карточки с анаграммами**

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

ЭКАБРОИ

Карточки с вопросами

№ 1. В какое время года лучше всего закаляться?	
ЗИМОЙ	ВЕСНОЙ
ЛЕТОМ	ОСЕНЬЮ

№ 2. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?	
КРАПИВА	ПОДОРОЖНИК
ЗВЕРОБОЙ	РОМАШКА
№ 3. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?	
КАЧЕЛИ	ГАНТЕЛИ
БЛИНЫ	КЕГЛИ
№ 4. Что является залогом здоровья?	
ЧИСТОТА	СИЛА
КРАСОТА	УМ
№ 5. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?	
ДА	Если ходить так 2–3 раза в неделю
НЕТ	НЕ ЗНАЮ
№ 6. Что означает слово «Витамин»?	
КОНФЕТЫ	ЗДОРОВЬЕ
ЖИЗНЬ	ВРЕД

Если согласны с утверждением, то подчеркните, если не согласны, зачеркните.

Витамин А улучшает зрение.

Белков много содержится в хлебе.

Жиры и углеводы дают организму энергию.

Для здоровья вредно соблюдать режим питания.

Для здоровья полезно есть отварную пищу.

Правильное питание необходимо для роста и развития организма.

Переставляя буквы, разгадай слова и запиши, что помогает человеку быть здоровым.

1	8	3	2	4	6	5	7
д	е	и	в	ж	н	е	и
2	3	1	5	4			
е	ж	р	м	и			

2	3	1	4	6	5	7
и	т	п	а	и	н	е

Всё ли верно в этих советах? Исправь ошибки.

Старайся питаться однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей. Гораздо вреднее овощи и фрукты. Утром, никогда не завтракай. Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Вопросы:

1. Какой из этих продуктов не делают из молока?

Сыр, творог, хлеб, сметана.

2. Говядина – это мясо:

Барана, коровы, курицы, свиньи.

3. Из какого растения пекут белый хлеб?

Картофель, пшеница, авокадо, крапива.

4. Главный источник витаминов – это:

Мясо, фрукты, рыба, напитки.

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

Винегрет, укроп, петрушка, салат.

6. Что называют полезным «растительным мясом?»

Фрукты, ягоды, рыбу, грибы.

Станция «Экобуфет «Кладезь витаминов»

Как вы понимаете, что такое полезная и здоровая пища? Проведём анкетирование.

1. У тебя есть деньги. Что ты купишь на них на завтрак:

– сок, творожный сырок, банан;

– лимонад, чупа-чупс, чипсы.

2. Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь:

– пирожное, шоколадные конфеты, мороженое, чай;

– картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

– печенье, бутерброды, лимонад.

3. У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Что ты выберешь на обед:

- макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;
- жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;
- салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с мясом, компот.

4. Расскажи, какое блюдо ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе и оно тебе понравилось).

А теперь представьте, что вы директор экобуфета под названием «Кладезь витаминов». Изобразите прилавки магазина с необходимым товаром. Вам предлагаем продукты на выбор. *(Дети отбирают полезные продукты и рисуют на плакате магазин и продукты здорового питания).*

Перед вами множество продуктов, вам необходимо составить вкусное и полезное меню на день.

Станция «Витаминная» (слайдовая презентация)

Мы должны помнить, что в пищу надо стараться употреблять те продукты, в которых содержатся витамины!

Мне очень хочется познакомить вас, ребята, со своими сестричками – витаминками!

Живут витаминки в стране Витаминии,
И в этой стране не бывает уныния.
Жильцы её силой и бодростью славятся,
С любой болезнью запросто справятся.

Каша – это хорошо, а с витамином – лучше.
 Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим.
 Вот – сестрички-витамишки, *А В С и Д*,
 Очень многие продукты есть советуем тебе.

– А теперь ягодки-подружки предлагают вам отгадать «Витаминные радужные загадки» и расскажут, какие витамины можно найти в «отгадках».

1. Красные загадки от Шарлотты Землянички

Созревает он на грядке
 Краснощёким, вкусным, гладким.
 Сочным, круглым и большим –
 Мы, сорвав его, едим.
 И полезный сердцу сок
 Запасаем с дачи впрок.
 Для борща, и для за жарки
 Пасту варим в скороварке.
 Растёт дружно с давних пор...
 Кто ребятки?.. (*Помидор*)

Помидор. Помидор пришёл к нам из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками». Сначала плоды были маленькие, как вишенки. А сейчас встречаются весом больше 1 кг.

По сравнению с другими овощными культурами, томат для России – культура относительно новая. Выращивать помидоры начали в южных районах страны в XVIII веке. В Европе в это время томаты считались несъедобными, но у нас их выращивали и как декоративную, и как пищевую культуру.

Помидоры богаты витаминами (каротином, РР и группы В), ферментами, аминокислотами. Томаты в свежем виде – источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

2. Кто сестра родная Редьки
 И имеет острый вкус;
 Белый носик свой скрывает,
 В землю пряча под картуз?
 Что у нас растёт на грядке

С длинной, пышною косой,
Стол отлично украшает
Каждый год у всех Весной?
Чей салат всегда изыскан?
Как зовут её?.. (*Редиска*)

Редис. Редис, вероятно, произошел от близкого вида – редьки приморской из Средиземноморья, где введён в культуру не менее 5 тысяч лет назад. В Европе редис выращивают с XVI века. В некоторых странах его до сих пор называют «французской редькой». Различают европейскую, японскую и китайскую географические группы сортов, отличающиеся друг от друга строением корнеплодов, листьев, стручков. В России наиболее распространены сорта европейской группы.

В редисе содержатся: железо, калий, магний, фосфор, кальций, рибофлавин, никотиновая кислота, витамины С, РР, особенно много витаминов группы В. Каждый из этих витаминов и микроэлементов играют особую роль для организма. Калий необходим для полноценной работы нервной и сердечно-сосудистой систем. Улучшая снабжение мозга кислородом, калий облегчает протекание многих аллергических состояний и нормализует артериальное давление. Он необходим для адекватной работы скелетных мышц. Фосфор необходим для полноценной деятельности нервной системы.

3. Вы ответьте мне ребятки,
Что растёт на нашей грядке,
Маскируясь над землёю
Очень ценною ботвою?
Вкус её своеобразный,
Цвет бордовый, одномастный.
Без неё борща не сварить,
Винегрета не заправишь.
Под дождём не раз промокла
Кто, скажите детки?.. (*Свёкла*)

Свёкла. Ещё за 2000 лет до н. э. ассирийцы, вавилоняне, персы знали **свёклу** как овощное и лекарственное растение. Примерно за 500 лет до н. э., когда в Европе в пищу употреблялись только верхки свёклы, в Азии уже отдавали предпочтение её корешкам, которые оказались и сытнее, и вкуснее. Вскоре и европейцы стали рассматривать свеклу главным образом как корнеплод.

Впервые свёкла упоминается в письменных памятниках Древней Руси в X–XI вв., а пришла она к нам из Византийской империи. Предполагается, что свой славный путь по Руси свёкла начала из Киевского княжества. Отсюда она проникла на новгородскую, московскую земли, в Польшу и Литву.

Свёкла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа, меди и цинка. Свёкла обладает ранозаживляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами.

4. Оранжевые загадки приготовила Апельсинка.

Что, ответьте мне ребята,
 Витаминами богата?
 Словно полная луна
 Издали нам всем видна?
 И царицей на природе,
 В нашем дачном огороде,
 Загорать, толстеть привыкла,
 Что, скажите детки?.. *(Тыква)*

Тыква. Специалисты утверждают, что родиной тыквы является Америка. Однако один из видов тыквы – тыква бутылочная была известна в Европе и Азии задолго до нашей эры. Древние греки и римляне выдвигали из неё бутылки для воды и вина. О бутылочной тыкве известно и из китайских рукописей.

На Руси тыква появилась в XVI веке и сразу стала популярной у крестьян благодаря своей урожайности, неприхотливости, исключительной полезности и способности к длительному хранению.

Тыква – чемпион среди овощей по содержанию железа. В ней содержатся витамины группы B, C, E, PP, каротин, а также такой редкий витамин как витамин T, который способствует ускорению обменных процессов в организме, улучшает деятельность кишечника. Тыква полезна при болезнях сердца, почек, печени, гипертонии, холецистите, запоре.

5. Распушив зелёный хвост,
 И запрятав длинный нос,
 Это рыжая девица
 С весны прячется в землице.

Лето целое растёт,
Осенью черёд придёт...
Её выкопают ловко,
Будет на зиму... (*Морковка*)

Морковь. Морковь – одно из старейших овощных растений. Ещё за 2000 лет до нашей эры она была известна древним грекам и римлянам. Родиной сортов моркови с красноватыми корнеплодами является Средиземноморье, а с фиолетовыми, белыми и жёлтыми – Индия и Афганистан. В XVI веке в Европе появилась и современная оранжевая морковь. Считается, что этот сорт был изобретён голландскими селекционерами. Европейцы охотно использовали не только корнеплоды, но и морковную зелень для супов.

С историей моркови связаны любопытные легенды и обычаи. По немецким средневековым сказаниям, морковь считалась любимым лакомством гномов – маленьких волшебных лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесёшь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдёшь слиток чистого золота.

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит, структуру зубов, при язвах и раковых образованиях он является естественным растворителем, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Морковь оказывает благоприятное действие на оптическую систему человека.

6. В лес ходили мы не зря –
На болотных кочках
Ягод цвета янтаря
Там набрали сочных.
Так и просится в лукошко
Эта чудная ... (*морошка*)!

Морошка. Как оказалось, в средней полосе и на юге стране о морошке известно очень мало. А вот жители северных регионов России не просто знают, но и очень любят и ценят эту ягоду, утверждая, что нет ничего в мире слаще и ароматнее. Однако в дореволюционное время в Москве эта ягода была хорошо известна и популярна. Она всегда украшала царское застолье, почему и называлась «царская ягода».

Морошка включает в себя витамины С, В3, А, РР, А, В1, а также следующие микроэлементы: магний, кальций, алюминий, железо, кремний и фосфор. По содержанию витамина С морошка в несколько раз превосходит апельсины. Поэтому морошка является ценнейшим средством в борьбе с авитаминозами и гиповитаминозами. Плоды обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием.

7. Жёлтые загадки подготовила Лимона.

Высока, большие листья,

Колосится, как пшеница.

А в чехлах с пушком зелёных –

Жёлтых зёрен просто тонна!

Спелые её початки –

Будто сахар сладкий – сладкий!

Можно много съесть от пуза!

Что же это?.. (*кукуруза*)

Кукуруза. Как культурное растение, кукурузу стали культивировать почти 12 тысяч лет назад в Мексике. Початки древней кукурузы были в 12 раз меньше современных. Длина плода не превышала 4 сантиметров. Широкою известность среди европейских стран кукуруза приобрела благодаря Христофору Колумбу. В XV веке зёрна кукурузы попали в Европу, в России знакомство с полезным овощем произошло в XVII веке. Выращивали её в тёплых районах – Крым, Кавказ, юг Украины.

В начале, кукурузу выращивали как декоративное растение, но позже европейцы оценили вкус кукурузы и её полезные свойства. В Мексике сегодня выращивают кукурузу различных цветов: жёлтую, белую, красную, чёрную и даже синюю.

Зёрна кукурузы содержат много углеводов: клетчатку, белок, огромное количество витаминов группы В, витамин Е, витамин РР, калий, фосфор, магний, железо, цинк. Магний защищает организм от процессов, связанных с заболеваниями и старением. Витамин Е предотвращает развитие склероза. 150 г кукурузы обеспечивает около 25 % необходимой суточной нормы витамина В1, это положительно влияет на работу нервной системы, мышц, сердца и образования красных телец крови.

8. Круглобкою девицей

Разрослась на грядке

У неё особый вкус
 Горьковато-сладкий.
 И, полезная для всех,
 Жёлтый цвет имея,
 Урожай два раза в год
 Выдаёт, лелея.
 Что на грядке сидит крепко?
 Подскажите, детки!.. (*репка*)

Репка. Репу по праву можно назвать «прародительницей» всех овощных культур, выращиваемых на Руси, её сажали ещё до возникновения Великого Московского княжества. В нашем народе этот овощ считают «исконно русским». Сейчас никто не сможет сказать, когда она появилась на столе, но, предполагается, что в период возникновения земледелия у славянских и финно-угорских племён.

Были времена, когда на Руси неурожай репы приравнивался к стихийному бедствию. И это неудивительно, ведь растёт репа быстро и почти повсеместно, причём из этого овоща можно было запросто приготовить полноценный обед с «первым» и «вторым» блюдами, и даже с «третьим». Из репы делали супы и похлебки, варили кашу, готовили репный квас и масло, она была начинкой для пирожков, ею фаршировали гусей и уток, репу квасили и солили на зиму. Тёртая репа, сваренная с крупой, называлась репником.

В репе содержатся витамины, минеральные соли, клетчатка, эфирные масла, сахара и фитонциды. Сок из репы, добавляя мёд, использовали в лечебных целях.

9. Длинный, в жёлтой кожуре –
 Он полезен детворе.
 Прибыл к нам из дальних стран
 Сладкий вкусный фрукт ... (*банан*)

Банан по праву причислен к древнейшим культурным растениям. Родом фрукт из Южной Индии: одно из первых упоминаний о нём встречается в древних буддистских текстах, датированных VI веком до н. э. Первая же банановая плантация появилась в Китае ещё во II веке до н. э.

Чем богаты бананы так это калием, недостаток которого может привести к раздражительности. Поэтому, если ваша жизнь – сплошной стресс, то ешьте бананы, однако не забывайте, что продукт этот довольно калорийный – 100 ккал на каждые сто граммов веса плодов.

Таким образом, пять-шесть бананов по энергетической насыщенности равноценны приличному обеду. Недаром, на Западе этот фрукт считают идеальной едой для трудоголиков, а в жарких странах любимым блюдом... грузчиков. Подкрепился и можно снова приступить к тяжёлой работе.

10. Зелёные загадки от Виноградинки.

Он в пупырышках зелёных,
Среди листьев опылённых,
На зелёной дачной грядке
Целый день играет в прятки.
А зимой, солёный в бочке,
Отдыхает в холодочке.
Вам известен тот хитрец?
Кто он детки?.. (*Огурец*)

Огурец. Родина огурца – Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

В России огурцы с давних пор являются любимым овощным растением. Точных сведений, когда огурец впервые появился на Руси, нет. Предполагают, что он был известен у нас ещё до IX века.

Слово огурец происходит от греческого слова «аугурус», что означает «неспелый», «недозрелый». В самом деле, огурцы употребляют в пищу незрелыми. В огурцах 97 % воды, содержатся эфирные масла, органические кислоты, они являются источником минеральных веществ. Есть в огурцах и ферменты, улучшающие усвоение витаминов. Наличие высокого процента содержания калия в огурцах делает его полезным при низком и высоком кровяном давлении.

Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием. Используется огуречный сок и для профилактики перенапряжения миокарда, атеросклероза, нормализации работы нервной системы.

11. Висят лодочки на ветке,
Рядом с небольшой беседкой.
В каждой лодочке отряд,
Вереницей все сидят.
Скоро лодочки поспеют,
Незаметно пожелтеют.
Треснут и бойцы с куста

Разбегутся кто куда.
 Чтоб с земли не подбирать,
 Нужно лодочки сорвать.
 Урожай с куста не плох...
 Что собрали мы?.. (*Горох*)

Горох. Многие из нас считают, что горох «самая что ни на есть русская еда», с которой не особенно-то знакомы другие народности. Доля истины в этом есть. Действительно, на Руси горох известен с незапамятных времён, его культивируют с VI века. Не случайно же, подчёркивая давность того или иного события, говорят: «Это когда было, ещё при царе Горохе!». И всё же горох пришёл к нам из заморских стран. Принято считать, что родоначальник всех культурных сортов гороха произрастал в районе Средиземного моря, а также в Индии, Тибете и некоторых других южных странах. Массово возделывать горох как полевую культуру в России стали в начале XVIII века. После того, как, крупнозернистый сорт гороха был завезён к нам из Франции, он стал быстро очень популярен.

Горох является чемпионом среди овощей по содержанию белка. В сухом горохе столько белка, сколько в говядине. В нём много углеводов, калия и фосфора. А зелёный горошек богат витаминами А, В и С. Когда горох скашивают, в почве остается много азотных удобрений. Недаром горох называют зелёной фабрикой азота.

12. Барыней сидит на грядке,
 Вся одёжка – одни складки.
 Невозможно посчитать,
 Можно только рассуждать.
 Её свежую шинкуют,
 Солят в бочках, маринуют.
 Жарят, парят, в борщ кладут,
 Даже пироги пекут.
 Без неё на даче пусто...
 Как зовут её?.. (*Капуста*)

Капуста. Капусту впервые попробовали в Испании. Там её называли «аши». Возможно, с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова». На территории современной России капуста сначала появилась на Черноморском побережье Кавказа – это был период греко-римской

колонизации VII–V веках до н.э. Лишь только в IX веке капусту начали возделывать славянские народы. Постепенно растение распространилось по территории Руси.

Капуста на Руси пришлась ко двору. Этот холодоустойчивый и влаголюбивый овощ прекрасно чувствовал себя на территории всех русских княжеств. Его крепкие белые кочаны, обладающие отличным вкусом, выращивали во многих крестьянских дворах.

Капуста – ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы B, P, PP, витамина K и особенно U. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами: медью, железом, марганцем, цинком, кобальтом, никелем, фтором, хромом, йодом, бромом.

Капусту употребляли и в свежем, и в варёном виде. Но больше всего на Руси ценили квашенную капусту за её способность сохранять «оздоровительные» свойства в зимний период.

13. Голубые загадки подготовила Черничка.

Хорошо в лесу ребятам –
 Побывали там вчера.
 Сочных ягод, сизоватых,
 Притащили два ведра!
 Думали, их ждёт черника,
 А попалась... (*голубика*).

Голубика растёт в тундре, в средней полосе России, на Кавказе, на Алтае, на Урале, на Дальнем Востоке, в Сибири. Таким образом, в отличие от черники, которая произрастает в сосновых лесах, голубику можно встретить растущей в самых разных условиях: в горной или заболоченной местности, в кедровых лесах.

В старину существовало поверье, что ягода голубики может одурманить человека, и поэтому это растение называли пьяницей. Оказывается, голубика растёт на моховых кочках рядом с болотным багульником, обладающим терпким дурманящим запахом. Когда люди собирают голубику, на неё случайно падают мелкие веточки и листья багульника, которые придают ягодам свой неповторимый пьянящий аромат.

Ягоды голубики обладают целым рядом качеств, приносящих пользу организму человека: содержат большое количество витаминов: C, A, B1, B2, PP и пектиновые вещества, которые способствуют выводу радиоактивных элементов из организма.

Полезные свойства ягоды очень ценятся народными лекарями, врачами, разработчиками косметики. Употребление голубики влияет на укрепление зубов и костей, улучшает кровообращение, положительно влияет на работу щитовидной железы; ягоду используют при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта.

14. Синие загадки приготовила Вишенка.

Птички ягодки клевали,
С ними в клювике летали...
По дороге обронили –
Мне подарок подарили.
В огороде у меня –
Выросла сама... (*ирга*).

Ирга. Ирга – род растений семейства розовые. В природе существует более 20 видов этого кустарника. Наиболее распространённые это: Ирга круглолистная, Ирга канадская, Ирга обильноцветущая; Ирга ольхолистная; Ирга колосистая и другие. Родина ирги – Канада, а ирги круглолистной – Малая Азия, откуда она сначала перебралась в Сибирь и только потом в Европу. Ирга распространена в умеренном поясе Северного полушария: Северной Америке, Северной Африке, Центральной и Южной Европе, на Кавказе, в Крыму.

Ирга широко распространена и в России, но промышленные насаждения этой замечательной культуры пока отсутствуют. Однако учёные предсказывают значительное расширение площадей под иргу во многих районах земного шара. Особые перспективы намечаются на пчеловодческие районы, так как это растение ещё и прекрасный медонос.

В состав ягод входит значительное количество аскорбиновой кислоты, каротина и других важнейших витаминов. Особенно много витамина С накапливается в период созревания плодов, после чего аскорбиновая кислота постепенно исчезает. В плодах также содержатся дубильные вещества, антоцианы и минеральные соли. Иргу рекомендуют в качестве профилактического средства при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях, а сок – для полоскания при воспалении дёсен.

15. Для компотов и варенья
Очень этот фрукт хорош.

И на вкус он – объеденье,
Ты в саду его найдёшь.
А весной цветёт красиво
Вместе с яблонями... (*слива*).

Слива. Считается, что слива попала в Европу из Дамаска – была привезена в Древний Рим римским полководцем Помпеем. Задолго до новой эры сирийцы умели приготовить чернослив и даже поставляли его в другие страны. Плоды сливы используются в свежем виде и для переработки (чернослив, компоты, варенье, наливки).

Слива содержит достаточно много витаминов группы В (поддерживает в надлежащем состоянии нервную систему, борется с усталостью и бессонницей, улучшает настроение), Витамин С (помогает бороться с разнообразными инфекциями), провитамин А (улучшает зрение, снижает чувствительность организма к вирусам и делает кожу нежной и шелковистой), витамин К (улучшает состав крови, предотвращает тромбозы), витамин Р (укрепляет стенки как больших вен и артерий, так и мелких капилляров). Из микроэлементов сливы богаты калием, калием, медью и железом. Сливы выводят из организма излишек холестерина; её используют при гипертонии, при запорах, атеросклерозе, заболеваниях почек, ревматизме.

16. То кустарник витаминный,
Есть компактный, есть и длинный.
Первым ягоды даёт,
А воды не много пьёт.
В синей ягоде его
Много пользы для всего!
Не найти внутри там кость:
Ведь бескостна... (*жимолист*).

Жимолист. Такая культура, как жимолист с её богатым запасом витаминов, известна с давних времён. Первые упоминания о лечении плодами этого растения были зафиксированы ещё в IX веке. Уже тогда из них стали готовить не только варенья и джемы, но и лекарственные настои и отвары. Также в лечебных целях использовались соцветия и кора.

Состав ягоды этого кустарника очень богат. Она содержит моносахара, фенольные соединения, в избытке аскорбиновую кислоту, а также другие органические кислоты, богата витаминами, особенно

группы В, пектинами, содержит дубильные вещества, микро- и макроэлементы. Жимолость отлично борется с авитаминозами, повышает гемоглобин, улучшает аппетит и пищеварение, придаёт сил. В сравнении с другими аналоговыми продуктами, в ягоде содержится очень много магния, поэтому её рекомендуют употреблять при проблемах сердечно-сосудистой системы, для снижения артериального давления. В России очень много дикой жимолости растёт на юге Дальнего Востока.

17. Фиолетовые загадки нашла для вас Сливка.

Кто живёт на огороде,
Синеньким зовут в народе?
Кого жарят, варят, тушат,
Как грибы на зиму сушат;
Маринуют, солят, трут
Даже пироги пекут?
Кого, милые друзья,
Есть сырым совсем нельзя?
Нужно термообработку
Провести, и есть в охотку.
Кто полезный с жарких стран
Стал нам близким?.. (Баклажан)

Баклажан. Родина баклажана – Восточная Индия, откуда арабами через Афганистан и Иран он был завезён в Южную Европу, а затем персидскими торговцами в Африку.

В России баклажан известен с XVII века. Считается, что его привозили из Турции и Персии купцы, а также казаки, которые совершали на эти территории частые набеги. Родиной же баклажана являются Индия и Бирма, в которых до сих пор произрастает дикая форма этого овоща.

Баклажаны, являющиеся теплолюбивым растением, прекрасно прижились на южных территориях России, где получили название «синенькие». Местное население оценило их превосходные вкусовые качества. Баклажан начали культивировать в больших количествах, разнообразив русскую кухню, в т. ч. «заморской» баклажанной икрой.

В баклажанах – витамины группы В, каротин, минеральные вещества (марганец, йод, медь, цинк). Особенно богаты плоды баклажана минеральными солями: фосфора, кальция, калия, магния, железа, алюминия. А вот в перезревших баклажанах содержится большое ко-

личество ядовитого вещества – соланина, поэтому их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

Специалисты рекомендуют баклажаны больным желудочными и кишечными заболеваниями. Употребление баклажанов полезно для профилактики и лечения атеросклероза, так как усиливают выведение из организма холестерина, снимают его концентрацию в крови.

18. На колючих стеблях длинных,
Зреет чёрная малина.
Хоть вкусна, но очень дика,
И зовётся... (*ежевика*).

Ежевика. Родиной ежевики считается Америка, где она растёт почти на всей территории. Её многочисленные виды широко распространены как в Северной Америке, так и в Европе и Азии.

В Древней Греции врачи использовали плоды ежевики для лечения больного горла, подагры, ран и заболеваний желудка.

Ежевика – родственница малины. Плоды содержат пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В, соли калия, медь, марганец. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду, являются жаропонижающим средством. Используют при нарушении нервной системы (неврозы, истерии, склерозы), при гипертонии. Имеет потогонные, мочегонные, кровоостанавливающие свойства. Длительное употребление компотов и чаев из ежевики возобновляет обмен веществ при сахарном диабете, усиливает аппетит.

19. Он душистый, ароматный
Из семейства яснотковых,
Укрепляет нашу память,
Лечит кашель и бронхит.
Повара его считают
Королём растений пряных...
Он вернуть способен силы,
Даже молодость продлить...
Чтоб вкуснее был шашлык,
Что кладём мы?... (*Базилик*)

Базилик. Родиной базилика считают Южную Азию. В Европу оно попало лишь в XVI веке. Принято считать, что Европа узнала о базилике ещё в IV веке до н. э., благодаря воинам Александра Македонско-

го, вернувшись из азиатских походов домой в Македонию. Базилик быстро завоевал симпатии европейцев своим ароматом и благоуханием.

С базиликом было связано много разных примет. В Средние века в Европе верили, что под горшками с базиликом плодятся скорпионы, и даже запах базилика уже формирует образ скорпиона в мозгу. У греков считалось плохой приметой, если на могилах близких рос базилик. На острове Крит базилик был символом несчастной любви, омытой слезами. За свою красоту и лекарственные свойства выращивали базилик в Римской империи. Римляне верили, что процветание человека напрямую связаны с употреблением базилика. Чем больше – тем лучше!

В Россию базилик был завезён в начале XVII столетия. Свежие листья ели с солью и применяли в качестве приправы к жаркому.

Эфирное масло обладает бактерицидным действием. Базилик оказывает также благоприятное действие на желудочно-кишечный тракт, отвар листьев применяют при кашле. Базилик содержит витамин С, В2, РР, провитамин А, сахар, каротин, фитонциды, Р-рутин. Базилик отлично стимулирует иммунную систему. Базилик применяют для лечения почти всех видов респираторных заболеваний, вирусных, бактериальных и грибковых инфекций дыхательных путей, включая бронхит (хронический и острый), астму (уменьшая воспаление и облегчая этим дыхание. Порой и устранить причины появления астмы).

Станция «Спортивная»

Игра «Вершки и корешки». Мы с вами слегка устали. А усталость мешает нам думать. Поэтому предлагаю провести физкультминутку.

Задание: если я буду показывать вам растение, у которого мы едим подземные части – мы приседаем, а если мы едим надземные части, то надо встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Огурец, перец, кабачок, свёкла, капуста, морковь, горох, картофель, земляника, редиска, яблоко, репа, слива, лук, груша, укроп, репа).

А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья (*Ответы детей*)? Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить «да» – вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковь?
 Пыль и грязь у вас в квартире?
 Штанга или просто гиря?
 Солнце, воздух и вода?
 Очень жирная еда?
 Страх, уныние, тоска?
 Скейтборд – классная доска?
 Спорт, зарядка, упражненья?
 Сон глубокий до обеда?
 Если строг у нас режим –
 Мы к здоровью прибежим!

Загадки о спорте и здоровье:

- 1) Его бьют, а он не плачет, Веселее только скачет. (*Мяч*)
- 2) Два колеса подряд, Их ногами вертят. (*Велосипед*)
- 3) Михаил играл в футбол и забил в ворота... (*гол*).
- 4) Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы?
 Что за невод во дворе? Не мешал бы ты игре,
 Ты бы лучше отошёл. Мы играем в... (*волейбол*).
- 5) Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было.
 Что это такое? (*Мыло*)
- 6) Костяная спинка, на брюшке щетинка,
 По частоколу прыгала, Всю грязь повывыла. (*Зубная щётка*)

Изобрази спортсмена

Участникам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Тянут карточки. Игрок хорошо, ясно показывает задание из карточки, а вы должны отгадать, кого он изобразил.

Карточки:

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.
4. Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мячом в лицо.

«Анаграммы»

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЭАКАБРОИ – аэробика

Станция «Хороша кашка, да мала чашка»

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

Бабина каша – при рождении ребёнка.

С ним каши не сварить – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

Задание: на тарелках насыпаны различные виды круп (пшено, булгур, гречка, рис, овсяные хлопья, кукурузная крупа, манная крупа, перловая крупа, ячневая крупа, горох, пшеничная крупа), необходимо назвать виды круп, из каких культур эту крупу получают.

Вы сегодня поварята, вам надо составить витаминные рецепты каш и написать на плакате.

Конкурс «В народе говорят...»

Необходимо продолжить пословицы и поговорки о еде, здоровье:

Аппетит от большого бежит, _____ а к здоровому катится.

От сладкой еды _____ жди беды.

Спорт сочетаешь с делом – _____ здоров душой и телом.

Гнев человеку кости сушит и _____ сердце рушит.

Лечи лёгкую болезнь, _____ пока тяжёлой не стала.
 Ешь больше рыбки – _____ ножки будут прытки.
 Ешь просто, проживёшь _____ лет до ста.
 Какая еда – _____ такая и ходьба.
 С чаем тепло зимой, _____ с чаем не страшен зной.
 Здоровье сгубишь – _____ новое не купишь.
 В здоровом теле – _____ здоровый дух.
 Здоровье всего _____ дороже.
 Береги платье снову, _____ а здоровье смолоду.
 Здоров будешь – _____ всё добудешь.
 Щи да каша – _____ пища наша.
 Не будет хлеба – _____ не будет и обеда.
 Хлеб – _____ всему голова.
 Когда я ем _____ я глух и нем.
 Быстро и ловкого _____ болезнь не возьмёт.
 Здоровье не купишь _____ его разум дарит.
 Ум да здоровье _____ дороже всего.
 Кто не умерен в еде _____ враг себе.

В гостях у сказки

Ведущий читает отрывки из сказок, а участники команд угадывают название сказки и автора.

«Горшочек каши», Братья Grimm.

«Каша из топора», Русская народная сказка.

«Мишкина каша», Н. Носов.

Слайд 4. *(Все команды вместе)*

А сейчас время танцевать!

Дисотека «Витаминия»

С Витаминкой здесь игра! Собирайся детвора.

А водить у нас поставлен витамин с названьем «А».

У кого имя начинается с буквы А?

Дети становятся в круг. Витаминка А показывает движения и вместе с ребятами выполняет задания.

Дети произносят стих и выполняют упражнения, повторяя за Витаминкой.

Аннимационная картинка «Яблоко»:

Руку протяните, яблоко сорвите

Стал ветер веточку качать, и трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну и быстро яблоко сорву!

Анимационная картинка «Огурец».

На экране появляется анимационная картинка, дети повторяют за героем движения.

Картинка «Ананас».

На экране появляется анимационная картинка, дети повторяют за героем движения.

Слайд 5–10. Подведение итогов:

(Сбор «Маршрутных листов», подводятся итоги путешествия)

Вот и подошло к концу наше путешествие. Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные конфеты с пожеланием:

Здоровье не купишь, его разум дарит!
До свидания, ребята! До новых встреч!

Список использованных источников:

1. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании : рабочая тетрадь для школьников. М., 2013. 72 с.
2. Там же. 2001. 72 с.
3. Безруких, М. М. Формула правильного питания : рабочая тетрадь. М., 2012. 80 с.
4. Картинки, овощи и фрукты // Яндекс Картинки. – URL: <https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&from=tabbar> (дата обращения 25.05.2023).
5. Митяев, А. Ржаной хлебушко-калачу дедушка : рассказы, 1990. 94 с.
6. Надеждина, Н. Вокруг света по стране Легумии. М., 1994. 95 с.
7. Осипов, Н. Про гречиху и пшеницу, кукурузу и горчицу. М., 1986. 61 с.
8. Сто загадок про овощи для детей и взрослых с ответами // multi-mama.ru. – URL: <https://multi-mama.ru/zagadki-pro-ovoshhi/?ysclid=lji78501wa991150240> (дата обращения 25.05.2023).

Мы выбираем здоровье!

(Час здоровья для учащихся 5–6-х классов)

Е. Н. Белоглазова

Цель: формирование у детей и подростков представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- развивать мотивацию к здоровому образу жизни;
- систематизировать и обобщить знания школьников о ЗОЖ;
- воспитывать активную жизненную позицию.

Целевая группа: дети среднего школьного возраста.

Оборудование: Для проведения игры необходим компьютер для показа презентации. Костюмы или маски животных для инсценировки.

Место проведения: библиотека.

Примерный ход игры: (Слайд 1)

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, от чего оно зависит, как его сохранить – об этом мы сегодня поговорим в ходе нашей игры. И, действительно, здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. **(Слайд 2)** Поэтому девизом нашей игры будет народная поговорка «Здоров будешь – всё добудешь». Давайте все вместе хором скажем наш девиз. Час здоровья у нас будет проходить в форме путешествия по городу здоровья.

Чтоб начать наше путешествие по городу здоровья, мы с вами должны назвать свои команды словами, относящимися к ЗОЖ. Для этого вам даётся минута.

Вам предстоит увлекательное путешествие по улицам нашего необычного города. В городе 5 улиц: «Солнечная», «Спортивная», «Природная», «Театральная», «Фольклорная»

Чтобы пройти с честью по этим улицам и не заблудиться, вы должны пройти через некоторые испытания. Предлагаю вам начать путешествие с улицы

«СОЛНЕЧНАЯ» (Слайд 3)

(Оборудование: ватман с изображением солнца, маркеры)

Всем известно, что Солнце – одна из самых красивых звёзд во Вселенной. Но для нас, землян, для нашего здоровья Солнце играет особую роль. Перед вами изображение солнышка в центре, которого написано слово «ЗДОРОВЬЕ». На каждую букву этого слова нужно написать на лучиках солнышка слова, которые имеют отношение к ЗОЖ. Например: З – здоровье, зарядка, закалка...

Пусть слова и будут теми лучиками солнца, которых нам так не хватает зимой.

«ПРИРОДНАЯ» (Слайд 4)

Все мы хотим дышать чистым воздухом, пить нормальную воду, употреблять в пищу чистые продукты. Потому, что без этого человек не может оставаться здоровым. Природа, окружающая нас, с её лугами, лесами, реками сама может стать незаменимым лекарем. Чего стоит удивительно богатый мир растений, который приходит частенько к нам на помощь.

В зарослях лесных, где все для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила,
Для всех умеющих их тайну разгадать.

Наши прабабушки и бабушки знали удивительную силу растений, трав, деревьев. Я думаю, что обрывки знаний дошли и до нас. Вам, ребята, предлагаются конверты с надписью «Биологическая экспертиза». Вам нужно установить какому дереву или растению принадлежит этот лист и какую пользу он приносит человеку.

Берёза: изготавливают лосьоны, экстракт берёзы используют в медицине, из древесины делают мебель, дрова обогревают жилище, вениками изгоняют простуду в бане.

Смородина: источник витамина С, лист заваривают в чай. Особенно необходимы ягоды и чай при простуде, гриппе, при заболеваниях полости рта.

Мать-и-мачеха: отхаркивающее, аппетитное, потогонное средство, можно прикладывать к ранам, язвам.

Подорожник: антисептическое, ранозаживляющее средство, используют при ранах, ожогах, язвах, укусах насекомых, при желудочно-кишечных заболеваниях.

Ноготки или календула: средство для полоскания при ангине, болезнях в полости рта, ожогов, ранозаживляющее средство.

Земляника: улучшает пищеварение, заваривать, пить при простуде, гриппе, болезнях желудка, ранах и язвах.

(Слайд 5)

Весной растёт – летом цветёт,
Осенью осыпается, зимой отсыпается.
А цветок, как медок,
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (*Luna*)
Растёт она вокруг, она и враг и друг.
Как иглы волоски покрыли все листки.
Сломи хоть волосок – и каплет едкий сок

На кожу – хоть ори! Ой, ой и волдыри!
 Но если дружишь с ней – ты многих здоровей,
 В ней витаминов – клад, весной её едят! (*Крапива*)
 Он шипы свои выставил колкие,
 Шипы у него, как иголки.
 Но мы не шипы у него соберём –
 Полезных плодов для аптеки нарвём! (*Шиповник*)
 Травка растёт на склонах и на холмиках зелёных
 Запах крепок и душист,
 А её зелёный лист нам идёт на вкусный чай
 Что за травка? Отгадай! (*Душица*)

«СПОРТИВНАЯ» (Слайд 6)

Ребята, вы когда-нибудь наблюдали за поездом, который отходит от станции? Сначала он движется медленно, еле-еле. Только потом, взяв разгон, мчится на всех парах. А ведь подобное происходит с нашим организмом. Когда мы спим, наше тело отдыхает. Сердце работает вполсилы, спокойно дышат лёгкие, мышцы расслабляются. После сна нам тяжело сразу включиться в активный ритм жизни. Вот здесь нам помогает зарядка. Наш организм как бы «берёт разгон». Без зарядки состояние заторможенности сохраняется ещё 2–3 часа. Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию. Не зря её называют зарядкой – она прогоняет остатки сна и заряжает организм бодростью на весь день. В течение дня нам тоже бывает необходимо встряхнуть свой организм – чем мы с вами сейчас займёмся вместе с...
(Проводится физкультминутка)

Поднимает руки класс – это раз.
 Повернулась голова – это два.
 Руки вниз, вперёд смотри – это три.
 Руки в сторону пошире, развернулись на четыре.
 С силой их к плечам прижать – это пять.
 Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

(Можно провести конкурс «Спортивные соревнования»). Нужно замереть, изобразив участников спортивных соревнований. А команда соперников должна угадать, какой вид спорта изобразили спортсмены.

Ну, вот мы и взбодрились. А какую ещё пользу приносят нам занятия спортом? Учёные утверждают, что правильно подобранная система упражнений прибавляет в среднем 6–8 лет жизни.

«ФОЛЬКЛОРНАЯ» (Слайд 7)

Здоровье – это самое главное богатство человека. Не случайно, поэтому в русском фольклоре столько мудрых пословиц и поговорок о нём.

Сейчас я приглашаю от каждой команды по одному человеку. К началу пословицы о здоровье они должны подобрать конец. А командам разрешено помогать своим лидерам.

Всякое дело поправимо – если человек здоров.

Голову держи в холоде – а ноги в тепле.

Заболел живот – держи пустым рот.

Быстро и ловкого – болезнь не догонит.

Землю сушит зной – а человека болезнь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Физкультуру не любить – под собою сук рубить.

«ТЕАТРАЛЬНАЯ» (Слайд 8)

На этой улице нам предстоит разговор о коварном враге человечества – никотине. Я думаю, что каждый из вас знает, какой вред наносит табак организму человека. *(Ответы)* А знаете ли вы что...

(СЛАЙД 9) зачитать:

– В одной сигарете содержится 10–15 мг никотина – сильного яда, действующего на нервную систему, пищеварение, на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

– Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей.

– Особый вред табак наносит молодому детскому организму. У детей под воздействием табака замедляется рост, курильщик «глупеет», с трудом воспринимает информацию, почти ничего не запоминает, объём грудной клетки у курящих подростков меньше на 25 %, в результате чего у них развиваются воспаления лёгких, бронхиты, туберкулёз.

– Смерть подростка от отравления может наступить после одномоментного выкуривания полпачки сигарет.

– От последствий курения каждые 13 секунд умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 15 минут...

(Зачитать отрывок из М. Твена «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна») **(Слайд 10)**

Писатели не раз обращались к теме первого курения своих героев:
«...Курильщики стали сплевывать что-то уж очень часто. За щёками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сущее на-

воднение, только успевай откачивать; заливало даже в горло, несмотря на все старания, и всё время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледили, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом».

Из какого произведения эти известные герои?

(Слайд 11)

А сейчас мы предоставим слово лесным жителям. Нашёл в лесу медведь трубку и кисет с табаком и стал курить. Да так привык к этой дурной привычке, что когда весь табак кончился, медведь стал в лесу собирать сухой лист и трубку им набивать, обо всем медведь забыл – набьёт трубку, закурит да и валяется на траве. Всё бы ничего, да стал медведь прихварывать. Шёл он как-то опушкой, встретил лису, увидела лиса медведя, так и ахнула.

ЛИСА:

Миша! Друг мой! Ты ли это?!
Мы не виделись всё лето.
Как ты, бедный, похудел,
Будто целый год не ел.
Что с тобою, ты больной?

МЕДВЕДЬ:

Сам не знаю, что со мной!
Нездоровится мне что-то!
Лезет шерсть, в костях ломота.
Ничего почти не ем –
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться,
Да не сплю, никак не спится.
Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам,
Колет сердце, в лапах дрожь.

ЛИСА:

Что ж ты к дятлу не пойдёшь?
К дятлу надо б обратиться.
Он у нас такая птица: Сразу скажет, что к чему.
Не ленись, сходи к нему.

РАССКАЗЧИК:

Вот прошла неделька, прошла другая. Стало медведю хуже. Шёл он как-то оврагом. Волка встретил. Увидел волк медведя, так и присел на задние лапы.

ВОЛК:

Слушай Миша – Михаил!

Что ты делал, как ты жил?

Провалилися бока –

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

МЕДВЕДЬ:

Да, хвораю.

ВОЛК:

Что с тобой?

МЕДВЕДЬ:

Силы нету той.

Нездоровится мне что-то!

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам,

Колет сердце, в лапах дрожь.

Пропадаю...

ВОЛК:

Пропадёшь,

Если к дятлу не пойдёшь!

Надо к дятлу обратиться

Он у нас такая птица!

Разберётся, даст совет

Да – так да, А нет – так нет.

МЕДВЕДЬ:

Завтра я к нему пойду.

ВОЛК:

А найдёшь его?

МЕДВЕДЬ:

Найду.

РАССКАЗЧИК:

Разыскал медведь дятла. Тот на старой сосне дупло себе на зиму заготовил. Подошёл медведь к сосне, голову задрал кверху:

МЕДВЕДЬ:

Дятел, дятел, старый друг!

Ты спустишь на нижний сук.

ДЯТЕЛ:

Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

МЕДВЕДЬ:

Видно, нет.

Нездоровится мне что-то!

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю, никак не спится.

Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам,

Колет сердце, в лапах дрожь.

ДЯТЕЛ:

Верно, куришь? Или пьёшь?

МЕДВЕДЬ:

Да, курю, откуда знаешь?

ДЯТЕЛ:

Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка сядь под этот сук,

Дай-ка спину: тук, тук, тук!

Да-с выстукивать не просто

Медведей такого роста.

Не дышать и не сопеть.

Ты больной хоть и медведь.

Ну-с мне всё как будто ясно.

МЕДВЕДЬ:

Не смертельно ли опасно?

ДЯТЕЛ:

Накопилась в лёгких копоть –

От куренья вся беда.

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

МЕДВЕДЬ:

Бросить? Трубку? Зажигалку?

Не смогу! Не брошу! Жалко!

ДЯТЕЛ:

Выполняй ты мой совет!

А не то в берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

Ну, а что случилось с медведем-курильщиком дальше, вы сможете узнать из произведения С. Михалкова «Как медведь трубку нашёл».

А сейчас, ребята, прежде чем подсчитать наши жетоны, давайте мы с вами ещё раз обговорим, что же нам необходимо делать, чтоб сохранить своё здоровье на долгие годы. *(Ответы)*

(Слайд 12 Кроссворд)

Ключевое слово нашей сегодняшней игры – ЗДОРОВЬЕ.

(Кроссворд даётся в презентации)

2. Меня пьют, меня льют 3. Утром раньше поднимайся,
Всем нужна я, кто я такая? Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна .

4. Содержится в продуктах 5. Распорядок дня, когда школьник,
Овощах и фруктах встает в одно и то же время,
Если их нехватка – вовремя обедает, учит уроки
В организме неполадка (А, В, С, Д) и ложится спать.

(Слайд 13)

Если умеешь вовремя отдыхать, будешь есть простую и здоровую пищу, будешь спать полноценно и спокойно, содержать в чистоте своё тело, будешь дружить с физкультурой и спортом, не будешь знаться с вредными привычками – значит, будешь здоровым, красивым, умным и никакие хвори тебе не будут страшны.

(Подведение итогов игры)

Витаминный калейдоскоп (Игра-викторина)

И. В. Ширпокова

Участники: дети 7–12 лет.

Задачи:

- закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и витаминных продуктов.
- воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.
- развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к полезной пище.

Ход мероприятия с показом презентации.

Слайд 1.

Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья! Уважаемые взрослые и дети! Мы часто слышим такие слова: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Но, часто ли задумываемся о своём здоровье? Ребята, а что мы делаем для того, чтобы быть здоровым? *(Ответы детей)*

Ведущий: Ваши ответы конечно правильные, и чтобы убедиться в этом мы проведем игру – викторину «Витаминный калейдоскоп». А для участия в этой игре вам нужно разделиться на две команды: «Витаминка» и «Неболейка».

Участники представляют свои команды (название, речёвка или девиз и эмблема)

Команда «Витаминка» – наш девиз:

«Витамины нам полезны.

Это точно знаю я.

Съем на полдник мандарины.

На ночь выпью молока».

Команда «Неболейка» наш девиз:

«Овощ кушаю всегда, не болею никогда!»

За каждый правильный ответ команда будет получать фишку. В конце игры фишки подсчитываются, награждаются победители.

Ну, а теперь, когда команды представились, начинаем нашу игру.

Слайд 2

Перед вами 4 этапа игры: «Где прячутся витамины», «Игротека», «Загадки», «Мультвикторина».

1 этап игры: Где прячутся витамины? Сейчас узнаем:

Витамины нам полезны,

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей.

(чтение с экрана)

Слайд 3 – стих о витамине А

Слайд 4 – витамин В

Слайд 5 – витамин С

Слайд 6 – витамин Д

Ведущий: «Витамины» – это вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, которые очень полезны для роста и развития ребёнка.

Кто будет кушать морковь, помидоры, зелёный лук, абрикосы – у того будет здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост.

Кто будет есть капусту, огурцы, орехи – у того будут крепкие мышцы, крепкие нервы, красивые волосы.

Лимоны, шиповник, яблоки защитят от болезней.

2 этап – «Загадки»

Молоко

Творог

Каша

Морковь

Капуста

Свёкла

Редиска

Тыква

Лимон

Апельсин

Клюква

Малина

3 этап – Мультивикторина

Слайды 19–23

Из чего Фея сделала карету для Золушки?

Кто увидел посреди зелёной поляны дикую яблоню и яблок под ней видимо-невидимо в сказке «Мешок яблок»?

Какая ягода поспела в лесу в сказке «Дудочка и кувшинчик»?

В ящике, с какими фруктами, нашли Чебурашку в сказке.

«Крокодил Гена и его друзья»?

Из чего решил сварить кашу солдат?

Физкультминутка «Вершки и корешки»

Я буду называть слова, а вы если услышите овощ, который созревает наверху – встаёте руки вверх, а если овощ, который созревает под землёй – приседаете.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква.

4 этап – Игротека

«Витаминная тарелка»

Соберите в тарелку только полезные продукты. Чья команда быстрее и правильнее.

Морковь	Чипсы соленые
Орехи	1 кг. конфет
Листья мяты	Кока-кола
Малина	Лимонад
Клюква	Жвачка перед едой
Апельсиновый сок	Мёд
Бананы	Семечки
Сливы	Рыба
Жевательный мармелад	Консервы

«Ребусы» (7 слайдов – апельсин, слива, морковь, клюква, борщ, каша, овсяная каша)

Раскраска по загадкам

Ведущий: Ребята, а если не употреблять в пищу овощи и фрукты, то может случиться вот такая история, которая произошла с Нехочухой.

«Час обеда подошёл. Нехочуха сел за стол.

Нехочуха (*вяло*): «Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!»

Ай-ай-ай! Посмотрите на него! Что за внешний вид?

Бледность, вялость, да ещё ... сильно зуб болит (*перевязана щека*).

Что же кушал ты на завтрак?

Торт, варенье и конфеты.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключенья –

В этом нет сомненья.

Ведущий: Ребята, почему надо есть овощи и фрукты?

Потому, что в них содержатся такие волшебные вещества, которые помогут Нехочухе стать здоровым (*румяным, бодрым*). Советую

вам ребята, есть овощи и фрукты, и вы всегда будете здоровы. Давайте проверим, как вы справились с заданиями.

(Считаем фишки)

Физминутка

Для окрошки что сорвать:

Слева – свёкла и капуста. *(Поворот головы влево)*

Справа – лук и огурец. *(Поворот головы вправо)*

Впереди растёт редиска. *(Наклон туловища вперед)*

Позади – чеснок, петрушка. *(Поворот головы назад)*

Гости овощи собрали. *(Имитация движения нарезания)*

Кубиками нарезали.

Щепоть соли добавляли. *(Пальцы соединяем в щепоть)*

Затем квасом заправляли. *(Круговое движение кистью руки)*

А теперь пора. *(Идут на свои места)*

Всем занять свои места.

5 тур «Угадайка»

Мы с вами поиграем в игру, которая называется «Четвёртый лишний». Я буду называть различные продукты, если что-то услышите лишнее – хлопните в ладоши.

Лимон, яблоко, конфета, помидор

Перец, чеснок, вишня, булка

Фасоль, чипсы, лук, картофель

(Раздаются фишки)

Ведущий: Знаете ли вы?:

1. Цветами какого растения, украшала свою причёску королева Франции? *(Картофеля).*

2. В каком овощном растении находится 90 % воды? *(В капусте)*

3. Какое растение в средние века считалось лакомством гномов? *(Морковь)*

4. Откуда родом картофель? *(Из Южной Америки)*

5. От летучих веществ, какого растения, гибнут болезнетворные бактерии? *(От лука; вещества называются фитонцидами)*

Ведущий: Можно ли употреблять в пищу невымытые овощи и фрукты? Почему?

Можно ли невымытыми руками брать овощи и фрукты? Почему?

Ребята, скажите мне пожалуйста, а что можно приготовить из овощей и фруктов? *(салат, компот, соленье и т. д.)* Вот какие полезные овощи и фрукты! *Подведение итогов, рефлексия.*

Ведущий:

А теперь мы улыбнёмся,
 Крепко за руки возьмёмся
 И друг другу на прощанье
 Мы подарим доброе пожеланье.
 Желаю всем вам доброго здоровья.

Я вижу ребята, что вы очень постарались, победила дружба. Молодцы, ребята, вы были внимательными и доброжелательными друг к другу в играх. До новых встреч!

«Сказание о русской бане»
 (Литературные посиделки)

Е. В. Кудрявцева

(Слайд № 1, 2)

«Без Петербурга, да без бани нам, как телу без души»

А. Н. Толстой

Ведущий: Поклон вам, гости званые и желанные!
 Здравствуйте, красны девицы!
 Здравствуйте, лебёдушки
 Да мужчины удалцы, весёлые молодцы!
 Позвольте представиться!

Я сказительница
 На завалинке сию
 На народ всегда гляжу,
 Всё всегда запоминаю
 И в копилку собираю
 А чтоб поднять вам настроение –
 Я устрою представление!

Летит время, век уходит,
 Русь меняется опять
 Только баня остаётся,
 Баню будем величать!
 Баня парит, баня правит,

Наша баня всё поправит.
От села и до села
Ей возносится хвала.
Смыть усталость, пыль и пот
В баню тянется народ
Кого надо – выпарит,
Кого надо – выгонит,
Это присказка – не сказка,
Сказка будет впереди.
Только слушай, да гляди.
И, конечно, не сиди.
Весёлые игры, шутки, смех
Пуускай подарят всем вам успех.

(Слайд № 3) Ведущий: Баня – неотъемлемая часть нашей национальной культуры и народной духовности. На Руси бани были известны с самой глубокой древности. Наш летописец Нестор относит их возникновение к первому столетию н. э., когда святой Апостол Андрей Первозванный проповедовал в Киеве евангельское слово. Из Киева он отправился в Новгород, где увидел чудо – парившихся в бане. По описанию Нестора люди, парившиеся в бане, похожи были по цвету кожи на сваренных раков: накалив печь в деревянных банях, туда входили нагими и обливались водой. Потом брали розги (веник) и начинали себя бить, и до того секли, что едва выходили живыми. Затем, окатив себя с головы холодной водой, оживали. Нестор в своей летописи заключает: «Никем, не будучи мучимы, сами себя мучили и совершали не омовение, а мучение. Некоторые обливались ещё квасом.

Ведущий: Баня всегда была первой потребностью русского народа и много для него значила. Когда в Средние века по всей Европе свирепствовала чума и холера, на Руси спасались своей любимой баней. Ведь тогда вымикали от страшных болезней целые деревни, а то и города. И только Россию эти чудовищные болезни обошли стороной. А знаете, в чём причина?

В уникальных русских банях, в которых погибала любая хвороба. Вот и ходили в бани и парились целыми семьями, выгоняли болезни и наводили чистоту да красоту. В Древности баню называли на Руси (гловь, мовня, мовница, мыльня, влазня). Баня сопровождала древних славян всю жизнь: здесь их омывали в день рождения, перед свадьбой и после смерти.

(Слайд № 4) Ведущий: В Древней Руси побеждённые племена даже платили дань берёзовыми вениками. Один арабский путеше-

ственник и учёный писал о древних славянах: «И не имеют они купален, но устраивают себе дом из дерева и законопачивают щели его зелёным мхом. В одном из углов дома устраивают очаг из камней, а на самом верху, в потолке открывают окно для выхода дыма. В доме всегда имеется ёмкость для воды, которой поливают раскалившийся очаг, и поднимается тогда горячий пар, а в руках у каждого связка сухих ветвей, которой, махая вокруг тела, приводят в движение воздух, притягивая его к себе. И тогда поры на их теле открываются, и текут с них реки пота, а на их лицах – радость и улыбка.

(Слайд № 5) Ведущий: Пётр I не только чтил русскую баню, но был и организатором первых водолечебных курортов в России. Посетив знаменитые европейские курорты, царь распорядился разыскивать «лечительные» воды в российских землях. Когда в 1703 году был основан Петербург, Пётр I разрешил строить бани всем желающим и не брал за это никаких пошлин. Перед постройкой бани приглашали дьячка – осветить то место, где будет стоять баня.

(Слайд № 6) Баня топилась по-чёрному или по-белому. Баня по-белому – это обычная русская баня, а по-чёрному – нет трубы, и копоть оседает на стенах и потолке, поглощает все дурные запахи. Такая баня считается более экономной, для неё надо меньше дров. А запах в ней особенно приятный и немного отдаёт дымом.

(Слайд № 7) Видео «Обзор бани по-чёрному».

Топили баню различными дровами, не брали только сосновых. Мылись ближе к вечеру. В субботу после этого был ужин. В баню входили крестясь. Здесь запрещалось громко говорить, тем более браниться. При выходе из бани. После мытья. Говорили: «Бог с тобой, банник, и банька, спасибо за очищение.

(Слайд № 8, 9) Видео «Почему на Руси не посещали баню в одиночку».

Бани не топили в большие церковные праздники (они были закрыты в продолжение всей страстной недели).

Ведущий: В XVIII веке из бани появились при заводах и фабриках. В домах богатых людей нередко отличались изысканным интерьером. Стены в них обшивались липовыми досками, полки и лавки тоже были липовые, подходы на полки, печки и каменки изразцовые, в предбаннике – дорогая мебель.

Баня была праздником души, заведением. Где можно отрешиться от житейских невзгод. Обрести душевное спокойствие. А какая же баня без парилки! На Руси люди любили париться в душистом хлебном паре, который достигался поливанием раскалённых камней

квасом, разведённым водой. Но для этого, чтобы выдержать сильный жар, необходимо надеть рукавицы и шапку. Без головного убора (колпака) ещё царь Михаил Фёдорович не заходил в парилку, а это было в XVII веке. По-видимому, русский народ ещё в то время считал полезным прикрывать голову в парильне, предохраняя её от перегрева.

(Слайд № 10)

Ведущий: Изначально жители древней Руси называли парилку мыльной. Слово «баня» появилось в нашем обиходе только в XI веке. Причём, уже с тех времен баню использовали не только для мытья и стирки, но и для лечения всевозможных хворей, и даже для борьбы с паразитами. Тогда для того, чтобы сделать воду для мытья тёплой, из печи вынимали нагретые камни и бросали их в соответствующую ёмкость. На полу и на печи расстилали солому и ветви хвойных деревьев. Благодаря расположенным на печи растениям воздух в бане наполнялся приятным и целебным ароматом, а сухая трава на полу препятствовала скольжению. **(Слайд № 11)**

Сам сруб обычно вкапывали как можно глубже в землю. Таким образом, в помещении лучше удерживалось тепло. В каждой русской бане того времени можно было найти длинные жерди. На них развешивали одежду. Пока хозяева мылись, дым, обладающий дезинфицирующим и бактерицидным действиями, уничтожал с одежды вшей и других вредных насекомых. Почему дым? А потому, что тогда наши предки парились в банях, которые топились исключительно по-чёрному.

Ведущий: Польза бани по-чёрному.

Главное отличие бани по-чёрному от обычной бани в том, что тепло здесь сохраняется гораздо дольше, и основной жар концентрируется у пола, а не поднимается под потолок. За счёт чего ноги постоянно прогреваются, что благотворно влияет на организм. Кроме того, дым, который скапливается в помещении, обладает дезинфицирующими свойствами, так как содержит природный антисептик. Благодаря этому, в бане по-чёрному практически невозможно заразиться грибковыми или любыми другими инфекциями. К тому же дым полностью нейтрализует все неприятные запахи, а деревянные поленья при горении выделяют полезные для организма вещества. Именно поэтому изнутри баня всегда наполнена ароматами без дополнительных средств, как то эфирные масла или настои трав. Поэтому мыться в бане по-чёрному не только полезно, но и приятно.

(Слайд № 12) Ведущий: Вспомним великого русского полководца Александра Васильевича Суворова. Он был больным и хилым ре-

бёнком, но благодаря физическим упражнениям и закаливанию вырос крепким и выносливым до преклонного возраста легендарный полководец сохранил неукротимую энергию, жизнерадостность, работоспособность. И вот что читаем в записках о нём в одном из номеров журнала «Замечатель» за 1842 г.: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали вёдер 10 холодной воды», Суворов всегда говорил своим солдатам: «Военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, засуху и проливной дождь».

(Слайд № 13) Ведущий: Если заболел кто-то из детей, то бабушка парила его в печи. Парила да приговаривала:

Печужка – матушка-чистая банюшка,
Я тебя жарко натопила,
Ты меня жаром иссушила,
Двери в банюшку затворила.
Банному я говорила:
Банной, банной, встань в уголок.
Потуши тихошенько уголёк,
А я веником хирь да нечисть выгоню,
В банюшке Лёню выпарю,
Прогоню нечисть в речушку,
Ты пльви, пльви, нечисть в тёмную,
В речку тёмную, в речку шумную.
Ты, банной потуши уголёк,
Выбрось нечисть наотмашь.

Новорождённых до двух месяцев мыли в бане каждый день. Новорождённого ребёнка купали в тёплой воде с небольшим количеством щёлока, полученного из соломенной золы (более нежной, чем древесная). Рано начинали припаривать в бане берёзовым веником, предварительно смазав кожу ребёнка толстым слоем дрожжей и завернув его в пелёнку.

Ведущий: Женщины, заботясь о своём здоровье и красоте кожи, с успехом использовали пищевые продукты: молоко, простоквашу, ржаной хлеб, сметану, хлебный квас, мёд, толокно, растительное и сливочное масло, огурцы, яйца, а также листья, корни, плоды многих растений. В бане применялись наиболее распространённые растения – листья ромашки, зверобоя, подорожника, чистотела, а также дубовая кора, крапива, мята. Русская баня давно завоевала мировое признание. Миллионы людей постоянно прибегают к этому простому и на-

дѣжному способу поддерживать здоровье, красоту, жизненный тонус, хорошее настроение.

(Слайд № 14, 15) Видео «Сибирские бани» (А. Вознесенский)

Ведущий: Ведь не зря у русского народа есть пословицы, поговорки и крылатые выражения о бане:

– Кто в баню ходит, тот живѣт вторую молодость.

– Помыть, попарить – молодцом поставить.

– Баня – мать вторая: кости расправит, всё дело поправит.

Указ 1649 г. предписывал «мьльни строить на огородах и на полых местах не близко от хором». В уставе великого князя Владимира (966 г.) бани числились как «заведения для немогущих». В древних трактатах говорится о том, что баня даёт десять преимуществ: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи. Баней пользовались князья, знатные люди и простой народ.

(Слайд № 16, 17) Видеостих «Баня»

Ведущий: Она играла большую роль в различных обрядах, в бане рождались и умирали. Баня была необходимой накануне венчания. Раньше существовал обычай: невеста перед свадьбой должна сходить в баню вместе с родственницами будущего супруга. Там они смотрели на неё и оценивали состояние здоровья и тела. В народе считали, что если девушка худая, то здорового потомства она не родит.

Баня, баня что за чудо!
Дух берѣзовый не спит!
На печи с раздутым пузом
Котелок с водой стоит.

На верѣвке за трубой,
Веники висят гурьбой.
Есть поменьше, есть побольше,
Выбирай себе любой.

Веник-парень удалой!
Разворотливый, лихой,
Разминает, разбивает
В теле всяческий застой!

Медный ковш повис на чане.
Зачерпни, поддай парку.

Пар барашками клубится
Поднимаясь к потолку.

Раскраснелось тело в бане,
Кровь по телу понеслась –
Это значит, что леченья
Терапия началась!

Если ты устал слегка,
Выйди и глотни кваска.
После жаркого томленья
Кружка кваса – так сладка!

Всех друзей хороших баня
Собирает в тесный круг.
Баня парит, баня лечит,
Баня доктор, баня-друг!

Ведущий: Но самое главное в бане – это... Послушайте загадку
Этот банный ухажёр –
Беспощадный массажёр.
По спине начнёт гулять
И здоровья всем желать. (*Банный веник*)

(Слайд № 18) Какими только не парились в старину вениками! Берёзовыми, дубовыми, липовыми, ольховыми, пихтовыми, пижмовыми... и даже крапивными. Ещё древнеславянские племена широко использовали в бане стегание тела ветками из берёзы, клёна, дуба и других пород деревьев. Нет, не случайно старинные русские поговорки и загадки гласят:

- В бане веник – господин.
- В бане веник дороже – денег.
- Баня без веника, что самовар без трубы.

Ведущий: К заготовке берёзовых веников для бани относились очень серьёзно. Их заготавливали после святой Троицы (вторая половина июня) и до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Однако, самыми полезными лекарственными считали лишь, те которые резали во время летнего поворота солнца, когда лист на берёзе достигает полной своей поры. В старину понимали толк в вениках и по достоинству оценивали разные сорта. Но предпочтение всё же отдавалось берёзовым.

(Слайд № 19, 20) Видео «Приметы»

Ведущий: Многие зарубежные писатели утверждали, что мощь русской армии велика отчасти из-за бани. По их словам, русские солдаты, парясь, оздоравливали свой организм, становились крепче и моложе. Во время Великой Отечественной войны избегали многих болезней именно посредством походных бань. Их делали из землянок, вагонов и даже плащ-палаток. Печь в парилке часто делали из танковых снарядов или других посторонних предметов.

Самым быстрым способом затопить баню, был разведённый возле водоёма костер, в который кидали большие камни. После того, как камни накалялись, пламя тушили и накрывали изготовленным из веток шалашом или палаткой. Попарившись, солдаты бежали купаться в воду, смывая с себя все нечистоты. Именно такие средства гигиены позволяли в военное время в случае ранения избежать заражения ран и серьёзных заболеваний.

Ведущий: Звучит стихотворение «Бани».

Забудь, майор, сегодня ты не в звании,
Отбрось свои апломбы и чины.
Натоплена для нас в субботу баня,
А в ней и перед Богом мы равны.

В предчувствии божественной осанны
Берёзовый давно настоян дух.
Не надо никаких заморских саун –
Там русский дух и молчалив, и глух.

Давай присядем на приполлок узкий,
Омоем первый пот, благословясь,
И париться с тобой начнём по-русски,
Жаре духмяной доверяясь всласть.

То резко, то воздушно, то с оттяжкой!
О, что за чудо! Что за Божий дар!
Изыди прочь, печаль недели тяжкой!
Благословен пусть будет лёгкий пар!

А ну, майор, плесни ещё на камни!
Ого! Ага! Давай, поддай жарку!

Не в кабинете, чай! А в русской бане!
 Когда ж ещё придётся на веку?! –

Поймав кураж, с полка себя исторгнуть,
 В морозный воздух выскочить нагим,
 В сугроб упасть и, заходясь в восторге,
 В снегу орать с неистовством благим.

Назад – бегом, и снова в руки веник!
 Да так, чтоб кровь – как молотом в висок!
 Потом – предбанник, и дороже денег –
 Ядрёный в кружке глиняной квасок.

Смотрю, сидишь и светишься от счастья,
 В пороховнице – уйма порохов.
 Душа сияет, как после причастья
 И отпущенья тягостных грехов.

Пути Господни неисповедимы,
 Но так и тянет крикнуть: «Гой-еси!»
 Мы всё-таки, майор, непобедимы,
 Покуда топят бани на Руси!

И. Кулёв

Ведущий: В «Василии Тёркине» Александра Твардовского есть глава под названием «В бане».

На околице войны –
 В глубине Германии –
 Баня! Что там Сандуны,
 С остальными банями!

Советские солдаты – победители соорудили вдали от Родины русскую баню...

В жизни мирной или бранной;
 У любого рубежа
 Благодарны ласке банной
 Наше тело и душа.

Поэт описывает русскую удаль, закалку.
На полке, полке, что тёсан
Мастерами на войне
Ходит веник жарким чёсом
По малиновой спине
Человек поёт и стонет,
Просит:
– «Гуще нагнетай, –
Стонет, стонет, а не донят:
– Дай! Дай! – Дай! Дай!

И завершение главы:
Пропотел солдат на славу,
Кость прогрел. Разгладил швы,
Новый с ног до головы.

И сегодня веник – неотъемлемая часть русской банной процедуры. После бани, чтобы навести красоту, рекомендуют делать различные маски для лица, а также завивки для волос.

Ведущий: Многие люди Руси оставили след в истории. Они вкладывали деньги в культуру (Морозов, Третьяков), в образование, в бани. Сандуновы прославились банями, которые они построили.

Современники А. С. Пушкина отмечали, что поэт любил русскую баню, в Сандунах он бывал часто. **(Слайд № 21).**

В книге Гиляровского «Москва и москвичи» приводятся слова актёра И. А. Григоровского: «И Пушкина видел... любил жарко париться!». Поэт любил и уважал баню с детства. Куда бы ни заносила его судьба, он стремился познакомиться с банными русскими обычаями. В Царском Селе А. С. Пушкин не пропускал ни одной банной субботы, поэтому здоровье у поэта было хорошее. При небольшом росте он был мускулистым, крепким, гибким и выносливым. Всем лекарствам А. С. Пушкин предпочитал травяные настои, мёд, растирания. Если на поэта нападала простуда, первым делом он шёл в баню, а на следующий день был уже здоров.

В поэме «Руслан и Людмила» А. С. Пушкин упомянул баню как средство, восстанавливающее силы:

«...Но прежде юношу веду
К великолепной русской бане.
Уж волны дымные текут

В её серебряные чаны,
И брызжут хладные фонтаны;
Разостлан роскошью ковёр;
На нём усталый хан ложится;
Прозрачный пар над ним клубится...»

(Слайд № 22) Ведущий: Л. Н. Толстой и русская баня.

Ценителем бани был великий русский писатель Л. Н. Толстой. Он, как и Пушкин, предпочитал народные средства, направленные на закалку организма. Если болезнь проникала внутрь, выгонял её, воздействуя на тело снаружи. К таким «лекарствам» писатель относил горчичники, различные припарки. Что же касается закаливающих средств, то, как известно, Л. Н. Толстой был большим поклонником водных процедур, омовений, массажей и бани.

(Слайд № 2, 3) Ведущий: Ф. И. Шаляпин и русская баня.

Когда Ф. И. Шаляпина спрашивали, давно ли он стал поклонником бани, он отвечал: «Это у меня с детства!» Певец рассказывал: «Любил я с отцом ходить в баню. Там мылись и парились мы часами; до устали, до изнеможения. А потом, когда ушёл я из дому, помню, в какой бы город я ни приезжал, первым делом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шёл я в баню и там без конца мылся, намыливался, обливался, парился, шпарился – и опять всё сначала». Ф. И. Шаляпин проходил в парилку и оттуда слышался его громоподобный голос: «Баня – мать родная! Веник – всему начальству главный! Люблю, братцы, баньку!» Потом на мотив «Волга, Волга, мать родная» он поёт: «Баня, баня, мать родная», и остальные компаньоны по бане подтягивают ему...

Ведущий: стихотворение «Русская баня».

Печка рьяно греет,
Уголь ярко тлеет,
А от духа мяты
Тело воском млеет.

Эх, поддам я жару,
Да побольше пару,
Да на камни брошу
Своего отвару.

Колдовское зелье
Душу успокоит,

А горячий веник
Тело пусть накроет.

Ароматом жарким
Буду я объята
И душою чИста,
И не виновата.

А обдавшись вволю
Ледяной водицей,
Отряхну я годы
Стану молодежи.

И. Полонина

(Слайд № 24) Ведущий: В. В. Маяковский и гигиена.

В. В. Маяковский был известен щепетильным отношением к чистоте и гигиене тела. Он всегда носил с собой мыльницу и полотенце, чтобы в любой момент помыть руки, а если такой возможности не было, то у него в кармане был одеколон и йод. Эльза Триоле писала: «Известна крайняя чистоплотность и брезгливость Маяковского, которая отчасти объясняется тем, что отец его умер, уколовшись, от заражения крови. Володя мыл руки, как врач перед операцией, поливал себя одеколоном!»

Он был настолько мнителен, что пожимать руки при встрече для него было пыткой. Известна одна комичная и неловкая ситуация:

«Молодого Шостаковича привели познакомиться с Маяковским. Тот протягивает ему три пальца и говорит:

– Маяковский.

Не возмущившись, Дмитрий Дмитриевич протягивает в ответ один палец и говорит:

– Шостакович.

На что Маяковский расхохотался и ответил: “Ты далеко пойдёшь, Шостакович!”»

Борьба за санитарное просвещение в стране, за создание условий для личной гигиены, пропаганда здорового образа жизни стали важными составляющими поэтической и гражданской позиции В. В. Маяковского.

Санитарно-просветительской деятельностью поэт начал заниматься в 1919 году, призывая бороться с тифозной вошью, дизентерией,

холерой. Для этого он активно выпускал агитационные плакаты и писал стихи к ним. В. В. Маяковский гордился этой работой и считал, что его поэзия приносит людям реальную пользу.

(Слайд № 25) Ведущий: Владимир Высоцкий написал песню «Банька по-белому», созданную летом 1968 года во время съёмок фильма «Хозяин тайги» в Сибири. Вот небольшой отрывок:

Банька по-белому
Протопи ты мне баньку, хозяйюшка,
Раскалю я себя, распалю,
На полоче, у самого краюшка,
Я сомненья в себе истреблю.

Разомлею я до неприличности,
Ковш холодный – и всё позади.
И наколка времён культа личности
Засинеет на левой груди.

Протопи ты мне баньку по-белому –
Я от белого свету отвык.
Угорю я, и мне, угорелому,
Пар горячий развяжет язык...

(Слайд № 26) Ведущий: В каждом городе, в деревне есть бани, которые всегда заполнены страстными почитателями. Можно сказать, что баня у нас в крови. Врачи советуют ходить в баню, чтобы избавиться от своих болезней. Банный жар, который сопровождается влажностью, очень благотворно влияет на все функции организма. Организм очищается от грязи, малейшие частицы вымываются из пор в коже за счёт их раскрытия, жар прогревает все органы, что может предотвратить или уничтожить любое простудное заболевание, влажность с водяным паром может стать отличной ингаляцией для тех, кто страдает лёгочными заболеваниями.

(Слайд № 27) Видео «Банька»

Ходить в баню очень приятно и полезно! Будьте здоровы! С лёгким паром!

Наркотик – враг № 1 (Сценарий мероприятия)

П. А. Ворожцова

Возрастная категория: 12+

Аудитория: учащиеся образовательных организаций города

Цель: формирование здорового образа жизни среди подростков и молодёжи.

Задачи:

Помочь подросткам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.

Способствовать осознанной готовности отказаться от любых форм использования наркотиков.

Форма мероприятия: беседа.

Оформление: книжная выставка, на которой представлены книги и периодические издания о вреде наркомании, а также литература о здоровом образе жизни.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о наркотиках – думаю, вы уже все знаете, что это такое. Наркотики – токсичные вещества, которые вызывают у человека кратковременную эйфорию (наслаждение), а потом зависимость. Они бывают разных видов и состояний: жидкие, твёрдые, газообразные. Но все непременно приводят к зависимости, а в конечном итоге – к смерти.

Но ребята, почему, люди, зная о том, как наркотики вредны, всё-таки начинают употреблять их? Почему молодые люди, такие как вы, решаются попробовать вредное вещество? (*Ответы детей*).

Причины:

1. Любопытство.
2. Протест против правил.
3. Эксперимент.
4. Недостаток душевного тепла и любви.
5. Неуверенность в себе.
6. «За компанию»
7. Депрессия.

Любые наркотики пагубно влияют на мозг человека! Они воздействуют на так называемую систему вознаграждения в головном мозге. При получении удовольствия вырабатывается гормон дофамин.

Наркотики провоцируют его образование в повышенном количестве, к которому мозг быстро приспосабливается. Со временем этот процесс приводит к отмиранию рецепторов, распознающих дофамин. Вследствие этого для получения желаемого удовольствия мозг требует увеличения дозы, что сопровождается заметными изменениями в поведении человека.

За передачу сигналов к рецепторам отвечают нейромедиаторы. Под воздействием наркотиков эти вещества могут транслировать ложные или аномальные импульсы, что пагубно влияет не только на мозг, но и в общем на весь организм. При многократном употреблении таких веществ человек перестаёт получать удовольствие от обыденных вещей, например, еды, новых впечатлений, сна и т. п. При этом возникает ощущение пустоты, которую можно заполнить только очередной дозой.

В последствие дофамин в мозгу человека вообще перестаёт вырабатываться самостоятельно и человек уже не может жить без наркотиков.

Сколько живут наркозависимые?

Короткая жизнь – одно из страшнейших последствий наркомании. Для наркозависимых людей характерна ранняя смертность. Чем интенсивнее приём наркотика и больше доза, тем скорее наступает передозировка, влекущая за собой смертельный исход. Весьма распространены случаи, когда зависимые люди умирают в течение года с момента первого употребления токсичного вещества.

От чего умирают наркоманы?

Большинство страдающих наркотической зависимостью людей умирают от передозировки. Уже через несколько лет активного употребления, наркомана ждёт полное разрушение печени, необратимые изменения в почках, головном мозге.

Многие наркоманы не доживают до передозировки, покидают наш мир из-за аллергической реакции на наркотик, СПИДа или гепатита. Велика вероятность гибели зависимого от несчастного случая (наркозависимые часто попадают под колеса автомобилей, замерзают на улице, выпадают из окон или заканчивают жизнь самоубийством). Причиной того становится полная утрата имеющим зависимость человеком инстинкта самосохранения.

Болезни:

- почечная недостаточность.
- гепатит, цирроз печени.
- некроз кожи.
- гастрит, панкреатит.

- энцефалопатия головного мозга.
- ожирение или наоборот истощение.
- гипертония или гипотония.
- сердечная недостаточность.
- разрушение зубов, суставов и т. д.

Что происходит с организмом на физическом уровне?

Токсичное воздействие наркотика отравляет абсолютно все системы организма. Защитить клетки от такого влияния никак нельзя. Происходит отравление печени, органов ЖКТ. Начинается ломка. На отсутствие очередной дозы организм будет реагировать настоящим «бунтом» из мучительных симптомов: болью в мышцах, голове, области живота, тошнотой, рвотой, потерей сознания.

Душевный облик человека

Помимо физического разложения деградирует от употребления наркотиков и личность человека. Все наркотики оказывают сильное разрушающее воздействие на головной мозг, уничтожая его клетки и тормозя его работу. В итоге из-за нарушений в функционировании органа происходит появление *галлюцинаций, депрессивных состояний, апатии, постоянное чувство страха*. Более того, зависимый утрачивает способность трезво рассуждать. Его мысли путаются, он не может чётко выражать собственные мысли, поддерживать беседу. У наркоманов, имеющих длительный стаж употребления, может появиться паранойя. Им может казаться, что за ними следят.

У наркомана рушится система привычных жизненных ценностей, а единственной целью становится поиск денег для покупки новой дозы. Перед тем как употребить запрещённое вещество, следует несколько раз подумать, о том, стоит ли дозу обменивать на жизнь, спокойствие семьи?

Истории людей, победивших зависимость (в презентации на слайдах демонстрируются картинки людей, победивших зависимость).

1. «Полгода назад эта девушка проснулась в больнице и узнала, что у неё эндокардит (воспаление сердца), возникший на фоне употребления наркотиков. Даже медики удивлялись тому, что девушка до сих пор жива. Два месяца она провела в больнице, кардинально поменяла свои взгляды на жизнь и больше не употребляет. Каждый день девушка благодарит Бога за то, что дал ей второй шанс».

2. «У этой девушки из-за наркотиков развился сепсис, инфекция перекинулась на сердце, у неё тоже развился эндокардит. Врачи ска-

зали, что она не проживёт и года, если продолжит принимать. Сейчас она учится в колледже и ведёт ЗОЖ».

3. «Из-за передозировки мужчина находился в отделении интенсивной терапии около 10 дней. Его лицо частично парализовало, и врачи искренне удивлялись тому, что он остался жив. Но выйдя на улицу, парень снова вернулся к опасному увлечению. В результате очередные проблемы, полное разочарование в жизни и желание поскорее со всем этим покончить. Парень сам попросил помощи у близких и родных. Теперь уже 8 месяцев он находится в завязке и поражается тому, насколько улучшилась его жизнь».

4. «Этот парень находился в больнице после перенесённого им сердечного приступа в результате передозировки».

5. «В 15 лет эта девушка начала пить, и ей это понравилось. Вскоре она уже не могла жить без алкоголя. Как-то вечером она употребила много алкоголя, а друзья добавили ко всему наркотик. Её обнаружили родные и привезли в больницу. Врачи сказали, что ещё бы 10 минут – и девушку было бы уже не спасти. Она долго пробыла в коме, а потом заново училась ходить и говорить».

В заключении хочется сказать, что не стоит рисковать собой! Наркотики – это незаконно, опасно для жизни, порицаемо обществом. Сделав неправильный выбор однажды, можно лишиться самого главного – собственного здоровья и достоинства. Но если всё же с вами случилась эта беда, то помните, что попросить помощи – не стыдно! Всегда найдётся человек, который протянет вам спасительную руку!

Список источников:

1. Братилова, Т. И. В семье наркозависимый. Что делать?. Ростов н/Д, 2006. 220, [1] с.
2. Гавенко, В. Л. Наркология : учеб. пособие. Ростов н/Д, 2003. 284 с.
3. Исмуков, Н. Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. Ростов н/Д, 2004. 320 с. (Будь здоров!).
4. Отвагина, Т. В. Стоп! Наркотик. Ростов н/Д, 2005. 246, [1] с. (Будь здоров!).
5. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие для вузов. М., 2003. 175 с. (Высшее образование).
6. Стартовала акция «Дети России – 2022» // ГБУ «Центр социального обслуживания № 9». URL: <http://sz208.gov45.ru/news/startovala-aktsiya-deti-rossii-2022/> (дата обращения: 29.05.2023)

Здоровому – всё здорово! (Час здоровья)

Е. В. Микрюкова

(Звучит лёгкая весёлая фоновая музыка, выход ведущего)

Мы спешим сказать вам – «Здравствуйте!»,
Чтоб пожелать здоровья доброго.
Мы спешим сказать вам – «Благости!»,
Чтобы пожелать вам счастья нового.
Мы спешим сказать вам – «Радости!
Удач, успехов и везения!»,
Чтоб пожелать всем в этом зале
Прекраснейшего настроения!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Когда мы говорим «Здравствуйте», то, помимо простого приветствия, мы ещё желаем здоровья тому, с кем здороваемся. А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы желаете другим, обязательно и к вам вернётся. Поэтому, здоровайтесь чаще! Сегодняшняя наша встреча посвящена Всемирному дню здоровья. Немного об истории его появления. В годы после Второй мировой войны в разных странах встал вопрос о восстановлении подорванного здоровья военнослужащих и простых граждан. Это стало поводом для объединения медиков многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения, устав которой был принят 7 апреля 1948 года. Именно этот день, 7 апреля, в дальнейшем стал датой празднования Всемирного дня здоровья, который начали отмечать с 1950 года. Советский Союз вошёл в ВОЗ в том же 1948 году. Праздник здоровья проводится уже более 70 лет. И сегодня мы предлагаем всем нам сообща выявить формулу здоровья. Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье?

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? *(Ответы из зала)*.

А вот такой пример: «У человека ничего не болит. Но у него плохая память» *(Ответы из зала)*.

Так что же такое здоровье? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы

привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!

«Будет здоровье – остальное всё приложится» – так звучит многовековое наблюдение. Чтобы помочь своему организму чувствовать себя лучше, меньше болеть, нужно соблюдать некоторые правила: отказаться от вредных пристрастий, вести оптимальный двигательный режим, закаляться, рационально питаться, соблюдать личную гигиену, уметь работать со стрессовыми ситуациями и испытывать положительные эмоции. Прав был великий древнегреческий мыслитель Аристотель, когда сказал знаменитую фразу, дошедшую до нас: «Движение – жизнь!».

(Песня про спорт «Делай, как я»)

Ведущий: И сегодня мы поговорим о том, как при катастрофической нехватке времени достичь этой двигательной активности.

(Слайды электронной презентации)

Как превратить домашние дела в тренировку? Занимаясь нашими привычными делами, мы порой даже не задумываемся, что можно делать это с удовольствием и при этом поддерживать свою замечательную фигуру. Шопинг, разговоры по телефону, просмотр телевизора и другие домашние дела вполне можно использовать в качестве альтернативы фитнесу для достижения цели – красивой подтянутой фигурки. Физическая активность необходима любой женщине для поддержания себя в тонусе, а также для того, чтобы сжигать лишние калории. Но ведь не у всех есть время и средства для похода в тренажерный зал или фитнес клуб. Да и что там скрывать, многие женщины просто терпеть не могут спорт! Но ведь поддерживать себя в хорошей форме можно и без спорта как такового. Мы предлагаем вам комплекс простых упражнений на все случаи жизни. Если быть достаточно настойчивой и часто повторять их, можно получить отличную физическую нагрузку

Присядьте во время готовки и мытья посуды. Во время готовки можно хорошо проработать руки, например, раскатка теста, нарезка овощей, мяса и т. п. – это и разминка для пальцев.

Мытьё посуды укрепит кисти, если выполнять по 4 круговых движения в каждую сторону. Вымывая сковородки и кастрюли, можно вращать локтями – работают не только руки, но и плечи.

Ноги также можно вовлечь в процесс: включите любимую музыку, ускорится ритм сердца и калории начнут сжигаться быстрее. Полезны махи ногами (прямыми или согнутыми) назад. Это прекрасно про-

качивает ягодичи и тыльную поверхность бедра. Упражнение можно повторять по 10–12 раз на каждую ногу или такое количество времени, сколько вы моете посуду. Можно также делать приседания – до 10–20 за подход.

Протрите пыль в труднодоступных местах. При протирании пыли нельзя лениться. Нужно залезать во все труднодоступные места, поднимаясь на носочки и вытягивая руки вперёд. Движения должны быть быстрыми и энергичными. При протирании зеркал активно работают плечи, мышцы рук и пресса. Эффективны любые направления движений – круговые, вверх-вниз, вправо-влево. Если вы будете надавливать на стекло сильнее и увеличите амплитуду движения рук, это усилит и расход калорий.

При протирании пыли на мебели мышцы работают те же, но присоединяются кардионагрузки, потому что вы наклоняетесь, выпрямляетесь, тянетесь вверх, больше передвигаетесь. Тряпку нужно чаще промывать. Сильнее её отжимайте – идёт нагрузка на грудные мышцы.

По идее, пыль начинают протирать сверху, постепенно опускаясь всё ниже. Но ваш вариант – наоборот: начинайте протирать пыль на предметах, находящихся близко от пола, а затем переходите к тем, что находятся высоко. Темп должен быть энергичным. Вытирая подобным образом пыль в течение 30 минут, вы сожжёте до 300 калорий. Также усовершенствованный вариант: для верхних полок поставьте стул, а ведро с водой для промывания тряпки внизу. Протёрли 50 см пространства – спустились вниз, присели, ополоснули тряпку, и вновь шагнули на стул. Наклоняться над ведром нужно именно приседая, чтобы работали ноги и ягодичи.

Мойте пол без швабры, не опускаясь на колени. Мытьё полов – один из самых ненавистных видов деятельности у многих. Решили вымыть полы со шваброй – минус 70 ккал, без швабры – 120 ккал. При использовании пылесоса добавьте сюда ещё 60 ккал. Кроме того, мытьё полов прекрасно развивает выносливость, гибкость, которая украсит любую девушку. Если вы моете пол без швабры, не опускайтесь на колени. Это «упражнение» прекрасно тренирует мышцы задней поверхности бедра, спины, пресса, ягодичи.

Подтяните пресс, выпрямите спину и начните мытьё. Мышцы живота должны быть напряжены. Нужно стараться выполнять больше круговых движений. Тренироваться должны не только плечи и руки, но и икры.

А если уборка проводится только с помощью тряпки, не следует лениться, а залезать под все шкафы и диваны. При мытьё пола нужно

опуститься на одно колено, а другую ногу поставить перед собой, согнув её под углом 90°. Руками при этом протираем пол, спина прямая. Через 3–5 минут нужно сменить опорную ногу. Второй способ – мыть полы, наклоня вперёд корпус и делая глубокие выпады. Ноги при этом не должны сгибаться в коленях. Перемещать и поднимать ведро только с ровной спиной, не округляя её. На большие расстояния ведро не перемещайте: чем больше подъёмов, тем более упругими станут ваши ягодичи и задняя поверхность бедра.

Новички могут мыть пол, широко расставив ноги и двигая плечевым поясом вправо-влево, протирая пол хаотичными движениями. Одновременно при этом шагать – неправильно.

Во время глажки втягивайте живот. При глажке белья нужно встать прямо, выпрямить спину и опустить плечи. Под одну ногу можно поставить небольшую табуретку или стопку книг – это поможет разгрузить поясницу. Управлять гладкой нужно с помощью ног – спина должна быть прямой и неподвижной. Гладьте бельё, не сутуля спину и наклоняя её в разные стороны. Пусть она остается прямой, а в ход идут ноги. Можно во время глажки работать с подставкой как со степ-платформой – поднимаясь на неё и шагая в стороны. В чём польза: нет нагрузки на поясницу; укрепляется четырёхглавая мышца бедра.

Неправильно гладить бельё, долго стоя на двух ногах, сутулясь.

Ещё одно движение параллельно гладке: длинный выдох и одновременно с этим втягивание живота. Данное упражнение задействует поперечную мышцу живота, от которой зависит размер вашей талии.

Кардиотренировка по магазинам. Упражнения можно делать не только во время уборки, но и при выполнении других домашних дел. Например, неся домой сумки с покупками. Наверно все знают, что груз нужно одновременно распределять на обе руки. Но при этом многие полностью распрямляют руки – это не совсем правильно. Они должны быть слегка согнуты в локтях. При этом плечи разворачивают наружу, а предплечья – внутрь.

Придя домой, не нужно сразу ставить покупки на пол. Лучше сделать несколько подъёмов пакетов в стороны. При этом руки в локтях не должны разгибаться. Ещё вариант разнообразия тренировки: бег по лестнице с отягощением. Набить одинаково пару сумок (по 3–4 кг) – и вверх по лестнице без остановок. Это кардиотренировка с утяжелением. Перед походом в супермаркет, настройтесь на несколько сеансов закупок. До магазина идите как можно быстрее. Купите часть намеченного, и домой тоже возвращайтесь в быстром темпе. Разложив купленное, идите в магазин ещё раз. Разница во времени будет

небольшая. Но вы не надорветесь с тяжёлыми пакетами, а небольшой вес сумок поможет в качестве утяжелителей.

Тренировка в магазине. Во время следующего забега по супер-маркету не берите тележку на колесиках. Переносная корзинка – отличный тренажёр для тренировки мышц рук и верхней половины тела. Носите корзину в правой руке в течение 5 минут, а затем переложите её в левую руку. Поочерёдно меняйте руки, по мере наполнения корзины сокращая это время до 2 минут. Время от времени сгибайте руки в локте, приподнимая корзинку до уровня талии. Пока вы дойдёте до кассы, совершите отличную силовую тренировку. Для дополнительного сжигания калорий старайтесь ходить между прилавками быстрым темпом.

Фитнес-уборка – это не полноценная тренировка, но попробовав такой вид однажды, впоследствии вы от этого уже не откажетесь. А сэкономленные на профессиональных занятиях деньги будут вас стимулировать. Вытерли пыль, вымыли пол, постирали и... присели на диван от усталости. Убрались, что дальше? После выполнения уборки, когда определённые мышцы испытают нагрузку, их надо расслабить. Для этого достаточно выполнить ряд несложных упражнений. Например, для расслабления мышц поясницы нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях и в бёдрах. Затем – притянуть колени к груди. Почувствуйте растяжение в области поясницы. Притягивая колени то чуть сильнее, то чуть слабее, растяните поясницу.

Ещё один способ разгрузить поясницу: лежа на полу, согните ноги в коленях, а стопы поставьте на пол. Раскиньте широко руки, кистями упритесь в пол. В таком положении кладите колени и бёдра попеременно в одну сторону, затем – в другую, задерживая их на каждой стороне на несколько секунд.

Никакого хлама, или **Магическая уборка «по-японски»**. 9 актуальных советов. Если вы хотите расслабить кисти рук, начните быстро сжимать-разжимать их. Данное упражнение можно выполнять одновременно обеими руками. Также выполните вращения в лучезапястных суставах в одну и в другую сторону: лёгкое и быстрое.

Как проработать область шеи? Здесь тоже всё элементарно: потяните руку вниз, а голову наклоните в противоположную сторону, либо тяните вниз обе руки, при этом подбородок тянется вверх. Таким образом, мы растягиваем переднюю поверхность шеи, чтобы размять заднюю поверхность. Широко захватите её кистью и разомните. Для снятия напряжения с трапецевидных мышц нужно интенсивно сжимать их руками с обеих сторон. Как после любой физической на-

грузки, после уборки квартиры вам будет полезна ходьба, так как во время неё одновременно работают все группы мышц и напряжение снимается.

Фитнес, разговаривая по телефону. Если вы какое-то время вынуждены просто стоять на месте, попробуйте сделать такое упражнение: зацепитесь правой ногой за голень левой и удерживайте равновесие в течение 1 минуты. Затем поднитесь на носочках левой ноги 20–30 раз и поменяйте ногу. Это упражнение очень полезно для икр – делайте его время от времени, и в туфлях на шпильках вы будете выглядеть просто сногшибательно.

Гимнастика в ванной. Попробуйте объединить купание в ванне или бассейне с гимнастикой: заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. Повторите по 10 раз каждой рукой.

Поднимите голову, сложите руки перед грудью, соединяя кончики пальцев. Локти держите горизонтально на уровне груди. Теперь прижмите ладони как можно крепче друг к другу и держите так 10–15 секунд. Затем расслабьте мышцы. Сделайте упражнение 8–10 раз.

Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, считайте до трёх, затем медленно опустите ноги. Повторите 5–10 раз. Это упражнение полезно для бёдер и живота.

Упражнения перед телевизором или за рабочим столом. Эти упражнения можно делать в течение дня в любую свободную минуту – сидя на диване перед телевизором или за рабочим столом. Весь комплекс упражнений занимает 10–15 минут:

Сядьте прямо, ступни вместе. Не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимайте носки, имитируя ходьбу в гору. Повторите 60 раз.

Положение то же, но, не отрывая от пола носки, попеременно поднимайте пятки. Повторите 60 раз.

Дайте нагрузку ягодичным мышцам. Напрягите их, задержитесь в таком положении на 5 секунд, а потом расслабьте мышцы. Повторите 30 раз.

Втяните живот, напрягая мышцы, вдохните. На выдохе удерживайте мышцы в напряжении в течение 3 секунд. Повторите 15 раз.

Сведите и разведите лопатки. Повторите 30 раз.

Сжимайте и разжимайте кисти рук. Повторите 60 раз.

Спорт, играя с детьми. Игры с детьми могут быть не просто развлечением, но и отличной физической нагрузкой. Больше играй-

те в подвижные игры, желательно на свежем воздухе. Постарайтесь иметь под рукой хула-хуп и коробку со «спортивным набором»: прыгалками, мячами различных размеров, бадминтоном, «летающими тарелками» и другими игрушками. В принципе, любое действие, выполняемое на время, может с полным правом называться игрой. Почему бы не превратить в игру уборку игрушек? Например, кто больше соберёт игрушек с пола за 10 минут. Двойная польза – чистота и физическая тренировка.

Даже простая прогулка может превратиться в физическую тренировку. Для достижения значительных результатов желательно ходить каждый день по полчаса быстрым шагом или по 1,5–2 км любым шагом. Ходьба намного лучше, чем бег, улучшает мышечный и сердечный тонус, поскольку обеспечивает оптимальную нагрузку на более длительный период времени.

Кто сказал, что на отдыхе надо больше отдыхать? Отдых для организма – это смена рутины. Вместо того чтобы просто лежать на пляже, больше плавайте, играйте в волейбол, занимайтесь водной аэробикой, дайвингом или водными лыжами. Всегда можно записаться на какой-нибудь походный маршрут по горам или историческим местам. Тогда из отпуска вы вернётесь полной энергии и стройной, как тростинка, как бы вкусно и сытно вас ни кормили в отеле. Помните, самое опасное для здоровья упражнение – лежать на диване. Ходите больше и будьте здоровы!

И чтобы слова не расходились с делом, я предлагаю прямо сейчас подвигаться и размяться.

(Танец «Спина к спине»).

Танцы бывают одиночные, парные и групповые. Парные танцы исполняют, стоя лицом к лицу и поддерживая друг друга за руки, плечи или талию. А что будет, если появится мода исполнять парные танцы, стоя спиной к спине? Предлагаем проверить, что из этого получится.

По очереди звучат фрагменты мелодий (вальс, кадрили, фокстрот, самба, твист).

Чтобы продолжить разговор о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессоустойчивости.

Стрессы (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») подстерегают на каждом шагу. Переживание стресса требует от человека больших энергозатрат. Поэтому длительное воздействие стрессовых факторов вызывает слабость, апатию, ощущение нехватки сил. Также со стрессом связывают развитие 80 % известных науке заболеваний. Усталость, нервное напряжение, ответ-

ственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города, семейные дрязги – всё это факторы стресса.

По вашему мнению, как можно снять стресс? *(Ответы из зала).*

Один из приёмов быстрого снятия стресса – растирание ладоней друг о друга. Нужно тереть настолько сильно, пока не станут горячими. Давайте попробуем.

Не менее полезно растереть хорошенько уши. Это позволит вам взбодриться и быть более сосредоточенными. Берите на заметку ещё несколько рецептов:

- Расчёсывайте волосы. Расчёсывая в течение 10–15 минут волосы вы «разгоняете» кровь и помогаете расслабиться мышцам.
- Отлично справляется со стрессами просто вкусная еда. Жирная рыба также помогает снять стресс и сохранить позитивное настроение. А секрет в том, что она содержит кислоты омега-3, которые очень полезны для нервной системы. Если вы не любите есть рыбу, можете съесть банан или мороженое. Они помогают не хуже антидепрессантов. Главное: не увлекайтесь.

• Негативные эмоции можно смыть, постояв в тёплом душе 15 минут. Сделайте напор сильнее, чтобы струи воды помассировали вам плечи и голову. Выйдя с такого душа, вы ощутите лёгкость и удовольствие.

(Конкурс «Любушки»).

Дорогие друзья! У многих из вас есть дети, у кого-то и внуки, о которых вы заботитесь и воспитываете. И я предлагаю конкурс «Любушки». Есть желающие поучаствовать?

(Выходят участники, 5–7 человек. Им раздают косынки и надутые воздушные шары).

Представьте, что воздушный шарик – это голова вашей дочки или внуки. По моему сигналу надо повязать косынку на «голову». Кто раньше справится с этим заданием, тот получит приз.

(Песенный конкурс «Дела сердечные»).

Ведущий: Кстати, как вы думаете, о чём больше всего написано песен? Верно, о любви! А кому больше всего посвящено песен? Точно, женщинам. Каждая седьмая песня о городах. А каждая двенадцатая песня посвящена главному органу любого человека – сердцу. Ваша задача – угадать песню и исполнителя

Песни про сердце:

Утёсов Леонид «Сердце, тебе не хочется покоя».

Тынис Мяги «Найдите, найдите, разбитое сердце моё».

Из к/ф «Легко на сердце от песни весёлой».

Толкунова Валентина «Я не могу иначе».

Марш авиаторов «А вместо сердца пламенный мотор».

Ани Лорак «Удержи моё Сердце».

Сплин «Моё сердце остановилось».

Стас Михайлов «Ты моё сердце из чистого золота».

Жасмин «Мамино Сердце».

Паскаль «Шёлковое сердце».

Буланова Татьяна «Женское сердце».

Гости из будущего «Зима в сердце».

Долина Лариса «Почувствуй моё сердце».

Кадышева Надежда «Сердце нельзя обмануть».

Королёва Наташа «Хрустальное сердце Мальвины».

Лепс Григорий «Сердце в ладонях».

Маликов Дмитрий «Бедное сердце».

Ротару София «Нет мне места в твоём сердце».

Владимир Трошин «Сердце моё стучать не устанет».

Божья Коровка «Гранитный Камушек в груди».

Окончанием нашего мероприятия станет викторина «Дела сердечные».

1. Какой орган подсказывает женщине правильное решение житейской проблемы?

А. Сердце. В. Печень.

Б. Мозг. Г. Желудок.

2. Как говорит народная мудрость, путь к сердцу мужчины лежит через:

А. Желудок. В. Уши.

Б. Глаза. Г. Рот.

3. Что делает сердце от страха и волнения?

А. Окает. **В. Ёкает.**

Б. Якает. Г. Акает.

(«Сердце ёкает».)

4. Как называется отдел сердца, регулирующий движение крови по кровеносной системе?

А. Почечка. В. Печёночка.

Б. Желудочек. Г. Селезёночка.

5. За какой срок сердце находящегося в расслабленном состоянии человека перекачивает 4 литра крови?

А. За одну секунду. **В. За одну минуту.**

Б. За один час. Г. За одни сутки.

6. Кто, по мнению Ф. Э. Дзержинского, должен иметь «холодную голову, горячее сердце и чистые руки»?

А. Врач. В. Повар.

Б. Чекист. Г. Учитель.

(Работник ЧК – Чрезвычайной комиссии, а также вообще работник органов государственной безопасности.)

7. Чем старается поразить сердца Амур?

А. Копьём. В. Молнией.

Б. Стрелой. Г. Серебряной пулей.

8. Какое произведение А. С. Пушкина заканчивается словами: «Ужасный век, ужасные сердца!»?

А. «Каменный гость». В. «Египетские ночи».

Б. «Скупой рыцарь». Г. «Пир во время чумы».

9. Как называется повесть М. А. Булгакова?

А. «Львиное сердце». В. «Орлиное сердце».

Б. «Собачье сердце». Г. «Заячье сердце».

10. Кто просил у великого и ужасного Гудвина сердце?

А. Лев. В. Страшила.

Б. Железный Дровосек. Г. Тотошка.

Сегодня быть здоровым – это модно! Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, любовь к спорту, не имение вредных привычек создаёт основу для здорового образа жизни. Учитесь радоваться жизни – всему, что вас окружает. Тогда вы будете здоровы и счастливы! Помните, знайте – всё в ваших руках!

В гостях у Мойдодыра и доктора Чистюлькина

(Валеологическая квест-игра для

старшего дошкольного, младшего школьного возраста)

С. С. Городилова

Цели:

– Образовательная: формирование представления о здоровом образе жизни, дать знания о самомассаже, о правильной еде и личной гигиене.

– Воспитательная: воспитать в детях желание следить за своим здоровьем.

Задачи:

– учить самостоятельно следить за своим здоровьем,
– знать простейшие приёмы самооздоровления (массаж, правильное питание, закаливание),

- закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека,
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: костюм Мойдодыра и Чистюлькина, музыкальная аппаратура, книга со стихами С. В. Михалкова, карточки с буквами З, Д, Р, О, В, Б, Е; плакаты «Полезьа утренней зарядки», «Основы закаливания», «Как чистить зубы», «Как мыть руки».

Ход мероприятия:

Чистюлькин: Здравствуйте и крепкого здоровья, ребята. Сегодня я предлагаю поговорить нам о здоровье. Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*).

Верно, это когда не болеешь, растёшь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

К вам в гости пришли «Великий Умывальник, Знаменитый Мойдодыр, Умывальников Начальник и мочалок Командир».

Мойдодыр: Здравствуйте, ребята! Вы все сегодня умывались? Вот сейчас я посмотрю. Становитесь в круг! Что назову, то вы должны от меня прятать (руки, ноги, нос, глаза, уши)

Игра 1 на внимание.

Чистюлькин: Я для вас подготовил стихотворение Сергея Михалкова «Грипп».

У меня печальный вид –
 Голова моя болит,
 Я чихаю, я охрип.
 Что такое?
 Это – грипп.
 Не румяный гриб в лесу,
 А поганый грипп в носу!
 В пять минут меня раздели,
 Стали все вокруг жалеть.
 Я лежу в своей постели –
 Мне положено болеть.
 Поднялась температура,
 Я лежу и не ропщу –
 Пью солёную микстуру,
 Кислой горло полощу.

Вам, ребята, знаком этот грипп? Ох, и вредный же он, правда?

Вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Так как же можно укрепить своё здоровье? Как вы думаете? (*Ответы детей*). Закаляться, делать зарядку, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.

Что вы делаете дома для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (*Ответы детей: моем руки, каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе...*)?

А что делаете в школе или в детском саду (*физминутки, на физкультуре зарядку, игры на свежем воздухе, повара на кухне готовят*)?

Мойдодыр: А давайте, отправимся в увлекательное путешествие по стране «Валеология». Это такая страна, где живут люди, которые всё знают о здоровье и как его можно укрепить. Будет несколько станций. На каждой вас будет ждать что-то новое и интересное. А за выполненные задания вы будете получать карточки с буквами.

Чистюлькин: Первая наша станция – «Зарядка».

Физкультминутка «Рано утром на зарядку».

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идём.

И все дружно по порядку

Упражнения начнём.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

О пользе зарядки я готов говорить часами. Но лучше посмотрите на мой плакат, здесь всё нарисовано!

Показывает плакат «Польза утренней зарядки».

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам».

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Чистюлькин: Вы всё запомнили? Молодцы! Получайте карточку с буквой.

Мойдодыр: А я приглашаю вас на вторую станцию – «Закаливание».

Я тоже подготовил плакат по закаливанию. Сейчас мы с вами во всём разберёмся.

Показывает плакат «Основы закаливания».

А займёмся мы самомассажем. Есть на теле человека такие точки, которые помогают иммунитету работать. Надо найти пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем пощипыванием массируют края ушной раковины снизу-вверх и обратно.

Много таких точек на ступнях ног. Кто готов босиком по траве побегать? Это и массаж, и закаливание! Хорошо, получайте карточки с буквами (*даёт карточку*).

Чистюлькин: Приглашаю на станцию самую вкусную – «Здоровое питание».

Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

Игра «Полезно – Вредно».

У меня здесь много картинок продуктов питания. Ваша задача разложить их в две корзины. Одна – «Полезное», другая – «Вредное». Но чтобы эта игра была интересной и полезной, мы будем добегать до стола, брать картинку, с ней бежать обратно и класть в нужную корзинку.

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

Вы знаете, где живут витамины? (*Ответы детей*). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. А живёт он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (*Ответы детей*). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А ещё этот витамин есть в рыбе, яйцах.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Продолжим знакомство с витаминами. Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (*Ответы детей*). Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А ещё витамин С есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Хочу познакомить вас ещё с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живёт он в зелёных овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (*Ответы детей*). Это петрушка, киви, капуста, зелёный лук.

Чтобы карточки получить, надо съесть продукт богатый витамином Е. Правильно, это зелёный лук (*предлагает одно перо зелёного лука ребятам*). Молодцы, справились. Получайте карточки.

Мойдодыр: А вот и новая станция «Личная гигиена».

Здесь я приготовил вам новые картинки. Давайте их внимательно изучим.

Показывает плакаты «Как чистить зубы» и «Как мыть руки».

А ещё я принёс «Мешочек здоровья»

Игра «Мешочек здоровья».

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расчёска, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щётка, щётка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться. Мойдодыр читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из мешочка.

Загадки:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (*Расчёска*)

Пластмассовая спинка,
Жёсткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щётка*)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Всё, как есть, ему покажет. (*Зеркало*)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка. (*Полотенце*)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан. (*Щётка*)

Вот и ваши карточки с буквами.

Чистюлькин: Вас ждёт последняя станция «Активно – позитивно». Для всех важно много гулять, а детям ещё и играть в игры на свежем воздухе. Поэтому мы не можем пройти мимо такой важной составляющей укрепления здоровья.

Игра в кругу «Солнышко».

Дети встают в круг, водящий ходит за кругом. На кого покажет, тот бежит с ним: один в одну сторону, другой – в другую. Задача занять свободное место в кругу. Кто остался, тот становится водящим.

Ведущий: Сейчас надо сложить слово из полученных букв («здоровье»). Давайте ещё раз вспомним, из чего складывается наше здоровье? Как беречь и укрепить здоровье? А вы знаете, что хорошее настроение тоже часть укрепления здоровья! Мы с вами прощаемся. Хорошего вам настроения и крепкого здоровья!

Мойдодыр: До свидания, ребята. И не ждите меня в гости, умывайтесь сами!

Чистюлькин: Прощайте. До свидания и будьте здоровы!

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВОЗ –	Всемирная организация здравоохранения
ВОС –	Всероссийская организация слепых
ГБ –	городская библиотека
ДХШ –	детская художественная школа
ЖКТ –	желудочно-кишечный тракт
ЗОЖ –	здоровый образ жизни
КДН –	комиссия по делам несовершеннолетних
КОГБУЗ	
«МИАЦ» –	Кировское областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Медицинский информационно-аналитический центр»
КОГБУСО –	Кировское областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
КОГОБУ –	Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
КОГОБУ	
СШ с УИОП –	Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
КОГОБУ	
ШОВЗ –	Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
КРОО –	Кировская региональная общественная организация
КЦСОН –	комплексный центр социального обслуживания населения
МБДОУ –	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБОУ –	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБС –	муниципальная библиотечная система
МБУ –	муниципальное бюджетное учреждение
МБУК –	муниципальное бюджетное учреждение культуры
МВД –	Министерство внутренних дел
МКОУ –	муниципальное казённое дошкольное общеобразовательное учреждение
МКУК –	муниципальное казённое учреждение культуры
МКЦ –	музейно-культурный центр
МО –	муниципальное образование
МУК –	муниципальное учреждение культуры
ОВЗ –	ограниченные возможности здоровья

ОГУЗ –	Областное государственное учреждение здравоохранения
ПДН –	(инспекция) по делам несовершеннолетних
РЦБС –	районная централизованная библиотечная система
СБФ –	сельская библиотека-филиал
СДК –	сельский дом культуры
СОШ –	средняя общеобразовательная школа
УДМС –	Управление по делам молодёжи, спорту и проблемам семьи
УМВД –	Управление Министерства внутренних дел
ЦБ –	центральная библиотека
ЦБС –	централизованная библиотечная система
ЦГБ –	Центральная городская библиотека
ЦОЗМП –	Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
ШИ ОВЗ –	Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

СПИСОК АВТОРОВ

Алексеева Алёна Викторовна – методист 1-й категории муниципального казённого учреждения культуры «Центр библиотечного обслуживания поселений Кумёнского района – библиотека им. А. В. Фищева».

Белоглазова Елена Николаевна – заведующая библиотекой «Отечество» муниципального бюджетного учреждения культуры «Библиотечно-информационный центр» Омутнинского района.

Вершинина Ирина Владимировна – библиотекарь Арбажской детской библиотеки муниципального бюджетного учреждения культуры «Арбажская централизованная библиотечная система».

Волуева Наталья Георгиевна – методист центральной районной библиотеки им. Г. И. Обатурова муниципального казённого учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» Нагорского района.

Ворожцова Полина Андреевна – библиотекарь городской библиотеки № 1 муниципального бюджетного учреждения культуры «Вятскополянская городская централизованная библиотечная система».

Гордина Валентина Петровна – заведующая Гординской сельской библиотекой-филиалом муниципального бюджетного учреждения культуры «Афанасьевская центральная районная библиотека».

Городилова Светлана Сергеевна – библиотекарь Центра чтения детей и подростков муниципального казённого учреждения «Слободская городская библиотека им. А. Грина».

Гужавина Нина Петровна – библиотекарь Азиковской сельской библиотеки-филиала муниципального казённого учреждения культуры «Кильмезская межмуниципальная библиотечная система».

Захарова Светлана Николаевна – заведующая методико-библиографическим отделом муниципального казённого учреждения культуры «Богородская централизованная библиотечная система».

Коцеева Оксана Николаевна – заведующая филиалом Мухинской сельской библиотеки им. В. А. Архипова муниципального казённого

учреждения «Зуевская централизованная библиотечная система Зуевского района Кировской области».

Кропачева Лариса Аркадьевна – главный библиотекарь научно-методического отдела Кировского областного государственного бюджетного учреждения культуры «Кировская областная универсальная научная библиотека им. А. И. Герцена».

Кудрявцева Елена Валентиновна – библиотекарь муниципального бюджетного учреждения культуры «Унинская центральная библиотека».

Максимова Татьяна Геннадьевна – библиотекарь Пестеревской сельской библиотеки-филиала муниципального казённого учреждения культуры «Кильмезская межмуниципальная библиотечная система».

Мельчакова Наталья Николаевна – заведующая отделом обслуживания детей и руководитель детского чтения Лузской центральной библиотеки им. В. А. Меньшикова муниципального казённого учреждения культуры «Лузская библиотечно-информационная система».

Микрокова Евгения Викторовна – библиотекарь Советской центральной районной библиотеки им. П. В. Алабина муниципального бюджетного учреждения культуры «Советская межпоселенческая библиотечная система».

Некрасова Ольга Ивановна – библиотекарь Гординской сельской библиотекой-филиалом муниципального бюджетного учреждения культуры «Афанасьевская центральная районная библиотека».

Перимова Евгения Александровна – главный библиотекарь центральной городской библиотеки им. Н. Островского муниципального казённого учреждения культуры «Централизованная библиотечная система» г. Кирово-Чепецка.

Плюснина Татьяна Фёдоровна – заведующая городской библиотекой филиалом муниципального казённого учреждения «Зуевская централизованная библиотечная система Зуевского района Кировской области».

Рылова Екатерина Леонидовна – заведующая инновационно-ме-

тодическим отделом муниципального бюджетного учреждения культуры «Кирово-Чепецкая районная централизованная библиотечная система».

Сухих Ирина Георгиевна – главный библиотекарь Сорвижской сельской библиотеки-филиала им. Т. Смертиной муниципального бюджетного учреждения культуры «Арбажская централизованная библиотечная система».

Чучалина Елена Хакимовна – библиотекарь Кильмезской детской библиотеки муниципального казённого учреждения культуры «Кильмезская межмуниципальная библиотечная система».

Ширпокова Ирина Вячеславовна – заведующая Чернохолуницкой сельской библиотекой им. В. А. Труфакина муниципального бюджетного учреждения культуры «Библиотечно-информационный центр» Омутнинского района.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
<i>Кропачева Л. А.</i> Продвижение здорового образа жизни (ЗОЖ) и здоровьесберегающих технологий в муниципальных библиотеках Кировской области в 2022 году	3
<i>Перимова Е. А.</i> «Парабазис». Адаптация в творчестве	16
<i>Гордина В. П.</i> Вместе к активному долголетию (Из опыта работы Гординской библиотеки МБУК «Афанасьевская центральная районная библиотека» по продвижению здорового образа жизни среди людей пожилого возраста)	20
<i>Алексеева А. В.</i> Здоров будешь – всё добудешь! (Опыт работы библиотек Кумёнского района)	24
<i>Рылова Е. Л.</i> Библиотеки мотивируют на ЗОЖ (Опыт работы библиотек Кирово-Чепецкого района)	29
<i>Волуева Н. Г.</i> Библиотека – стадион: территория здоровья (Опыт работы библиотек Нагорского района)	34
<i>Захарова С. Н.</i> «Наш стиль жизни – здоровье!» (Калейдоскоп ЗОЖ)	38
<i>Вершинина И. В.</i> Путешествие в страну Здоровей-ка (Познавательно-игровая программа для младшего школьного возраста)	44
<i>Сухих И. Г.</i> Пусть сердце будет здоровым (Беседа-практикум)	50
<i>Плюснина Т. Ф.</i> Почему опасен алкоголь (Методическая разработка)	58
<i>Кощева О. Н.</i> По распорядку жить – здоровым быть! (Урок-квест ЗОЖ для детей младшего возраста)	78

<i>Гужавина Н. П.</i> «Быть здоровым – ЗДОРОВО!» (Интеллектуальная развлекательная игра)	80
<i>Чучалина Е. Х.</i> «Дерево здоровья» (Сценарий интеллектуально-конкурсной игры).....	87
<i>Максимова Т. Г.</i> Как стать Неболейкой? (Час здоровья для детей 6+)	93
<i>Мельчакова Н. Н.</i> Страна вкусного и правильного питания (Игра-путешествие по станциям для младшего школьного возраста)	100
<i>Белоглазова Е. Н.</i> Мы выбираем здоровье! (Час здоровья для учащихся 5–6-х классов).....	124
<i>Ширпокова И. В.</i> Витаминный калейдоскоп (Игра-викторина)	132
<i>Кудрявцева Е. В.</i> «Сказание о русской бане» (Литературные посиделки)	137
<i>Ворожцова П. А.</i> Наркотик – враг № 1 (Сценарий мероприятия).....	150
<i>Микрюкова Е. В.</i> Здоровому – всё здорово! (Час здоровья).....	154
<i>Городилова С. С.</i> В гостях у Мойдодыра и доктора Чистюлькина (Валеологическая игра старшего дошкольного, младшего школьного возраста)	163
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	169
СПИСОК АВТОРОВ	171

Производственно-практическое издание

**Когда здоровье в наших руках...:
продвижение здоровьесберегающих
и реабилитационных практик в библиотеках**
Методические рекомендации
Вып. 18

Составитель –

Лариса Аркадьевна Кропачева

Редактор *О. Н. Черезова*

Вёрстка *О. Н. Черезовой*

Оформление обложки *А. И. Крысова*

КОГБУК «Кировская ордена Почёта
государственная универсальная областная
научная библиотека им. А. И. Герцена»,
редакционно-издательский отдел
610000, г. Киров, ул. Герцена, д. 50
тел.: +7 (8332) 76-17-26, e-mail: izdat@herzenlib.ru

Подписано в печать 09.02.2024. Формат 60x84/16

Печать цифровая. Усл. печ. л. 10,23

Печать по требованию (Print on Demand)

Отпечатано в мини-типографии

КОГБУК «КОУНБ им. А. И. Герцена»

E-mail: tipograf@herzenlib.ru