

Краевое государственное бюджетное научное
учреждение культуры
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ НАУЧНАЯ
БИБЛИОТЕКА»
Отдел научно-методической работы

УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

*Комплекс методических материалов
по здоровому образу жизни*

Хабаровск
ДВГНБ
2014

ББК 78.38
У 924

Редакционная коллегия: Р. В. Наумова (науч. ред.),
Л. Б. Киселёва (гл. ред.), Е. И. Куритник (отв. за вып.)
Составитель С. А. Горячев

Учитесь быть здоровыми : комплекс метод. материалов по здоровому образу жизни / Дальневост. гос. науч. б-ка, отдел науч.-метод. работы ; [сост. С. А. Горячев]. — Хабаровск : ДВГНБ, 2014. — 68 с.

В сборнике представлены сценарные материалы, разработанные специалистами библиотек Хабаровского края по формированию здорового образа жизни у населения. Издание адресовано библиотечным работникам, педагогам и психологам дошкольных и средних учебных заведений, специалистам культурно-досуговых учреждений.

ББК 78.38

СОДЕРЖАНИЕ

Введение (<i>Понятие здорового образа жизни. Актуальность проблемы</i>)	4
--	---

ПРОГРАММЫ. ПРОЕКТЫ

С. Л. Кенгурова.

Авторская программа «Здоровый образ жизни и нравственно-эстетическое воспитание подростков»	6
---	---

МКУК «Библиотека Черняевского сельского поселения с. Киинск» муниципального района имени Лазо.

Быть здоровым — это модно (проект)	16
--	----

СЦЕНАРИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

А. Ф. Козинец.

От вредных привычек откажись! Выбери достойную жизнь! (урок-диалог для старшеклассников)	29
--	----

А. С. Махрова.

Пивной фронт: за кем победа? (сценарий урока здоровья для старшеклассников)	39
---	----

Т. Ю. Шабанова.

Час личного мнения «Быть здоровым — это модно»	44
--	----

С. И. Волынская.

Будем здоровыми (занимательный урок, посвящённый теме здоровья для учащихся начальных классов)	54
--	----

Рекомендательный список литературы (из фондов ДВГНБ)	62
--	----

Заключение	66
-----------------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

(Понятие здорового образа жизни. Актуальность проблемы)

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках отпущенной Господом земной жизни».

Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идёт о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

ПРОГРАММЫ. ПРОЕКТЫ

С. Л. Кенгурова,

главный библиотекарь детской библиотеки-филиала № 1
МБУК «ЦСДБ г. Хабаровска»

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

«Здоровый образ жизни и нравственно-эстетическое воспитание подростков» (клуб «Сверстники»)

Обоснование программы

*Здоровье — это состояние полного физического,
душевного, духовного и социального благополучия,
а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Активную работу по пропаганде здорового образа жизни детская библиотека-филиал № 1 начала с 2003 г., т. е. 10 лет тому назад, когда был создан подростковый клуб «Сверстники». Целевая аудитория клуба — ребята 7–9 классов. 10–11-классники, которые, по сути став пользователями взрослой библиотеки, также не покидают стены клуба.

В рамках реализации постановления правительства Хабаровского края от 02.04.2010 г. «О краевой целевой программе «Комплексные меры противодействия распространению наркомании и незаконному обороту наркотиков на 2011–2013 гг.» и программе «Здоровье молодежи на 2011–2013 гг.», совместно с центром «Контакт», библиотека уже 3-й год проводит тематические занятия для подростков в рамках просветительских курсов «Поговорим о тебе», «Разумно и безопасно», «Ты сильнее насилия» с целью повышения информированности о здоровом образе жизни, профилактике поведенческих болезней, формирования установок на ответственное партнёрство и родительство.

Используя эти занятия, библиотекари стремятся к тому, чтобы члены клуба сделали вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет неперемное условие эффективной деятельности, через которую достигается благополучие и счастье в дальнейшей жизни.

Цель:

Сохранение, укрепление и развитие духовного, психического и физического здоровья, социального благополучия для достижения жизненных планов подростков.

Задачи:

- Социальное воспитание и образование подростков (с привлечением специалистов).
- Формирование нравственных ценностей и здорового стиля жизни.
- Вовлечение подростков в общественно-значимое дело, т. е. развитие в них добровольничества по популяризации здорового образа жизни.

Сроки реализации

Сентябрь 2011 — май 2014 г.

Читательское назначение

Читатели 7–9 классов.

Содержание программы

Программа по здоровому образу жизни включает комплексную работу по следующим направлениям:

- работа с фондом;
- исследовательская работа;
- методическое обеспечение;
- информационно-библиографическое обеспечение;
- массовая работа с читателями.

Работа с фондом

Изучение и пополнение книжного фонда изданиями по здоровому образу жизни посредством межбиблиотечного абонеента, буклетами, листовками, журналами, методическими изданиями, предоставляемыми Краевым молодёжным медико-педагогическим центром «Контакт».

Разработка и оформление книжных выставок (для учащихся 7–9 классов):

№	Наименование выставки	Форма выставки	Сроки проведения
1.	«Здоровье своё не прозевай, приходи в наш клуб и всё узнай!»	Выставка-призыв	2011 г.
2.	«Репродуктивное здоровье сохраняй, информацию в библиотеке получи!»	Выставка-открытие	2012 г.
3.	«Держи направление верное на безопасное поведение»	Выставка-предупреждение	2013 г.
4.	«Поколение новое выбирает жизнь здоровую!»	Выставка-размышление	2014 г.

Исследовательская работа

Ежегодное проведение анализа читательских формуляров членов клуба «Сверстники» с целью выявления читательского спроса на литературу по здоровому образу жизни.

На основе анализа активизация индивидуальной работы с подростками, не проявляющими интерес к чтению литературы по здоровому образу жизни.

Ежегодное проведение тестирования для членов клубов «Сверстники», «Остановись и подумай», «Безопасность — это жизнь», «Твои ориентиры — красота и здоровье», «На пути к вершинам и открытиям».

Методическое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения
1.	Разработка и дополнение программы по здоровому образу жизни	2011, 2012, 2013, 2014 гг.
2.	Разработка сценариев для массовых мероприятий (см. планы работы клуба «Сверстники»)	ежемесячно, кроме июля
3.	Оказывать методическую помощь учителям в организации работы по здоровому образу жизни	ежемесячно
4.	Пополнение альбомов информацией и фотографиями о работе клуба «Сверстники»	ежемесячно
5.	Создать и пополнять папку-накопитель «Здоровые дети — здоровая Россия»	2011 г. - ...

Информационно-библиографическое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения
1.	Информационный стенд «Выбираем здоровье»	2011 г.
2.	Информационный стенд «Насилие — реальная опасность наших дней»	2012 г.
3.	Информационный стенд «Взрослей, изменяйся, влюбляйся — в библиотеке знаниями вооружайся»	2013 г.
4.	Размещение рекламных объявлений о работе клуба «Сверстники»	ежегодно
5.	Размещение в информационном уголке планов мероприятий клуба	ежемесячно
6.	Сотрудничество с Краевым молодёжным медико-педагогическим центром «Контакт»	ежемесячно
7.	Сотрудничество с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики наркоконтроля по Хабаровскому краю	2 раза в год
8.	Взаимодействие с Хабаровской краевой общественной организацией инвалидов «Интеграция»	2 раза в год
9.	Взаимодействие с детской музыкальной школой № 4	1 раз в 2 месяца

МАССОВАЯ РАБОТА С ЧИТАТЕЛЯМИ В 2011 — 2013 гг.

План работы клуба «Сверстники» на 2011 год

Январь	«У нас в гостях дальневосточный художник...»	Встреча с художником, совместно с ДВХМ, Союзом художников России
	«Профессий много, хороших и разных»	Встреча с представителями техникумов, колледжей, ВУЗов
февраль	«Творческие объединения художников и музыкантов конца XIX — начала XX вв.»	Музыкально-эстетический час, совместно с ДВХМ
	«Боль моей души — Афганистан» (ко Дню памяти воинов-интернационалистов)	Встреча, совместно с краевой организацией «Боевое братство»

март	« Портреты исторических деятелей конца XIX — начала XX вв. »	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ
апрель	« Народные промыслы. Русский узор »	Музыкально-эстетический час с элементами игры, совместно с ДВХМ и ДМШ
	« Чёрная быль » (к 25-летию со дня аварии на Чернобыльской АЭС)	Видеокomпозиция, совместно с Центром по работе с населением Краснофлотского района
май	« Творчество художников и музыкантов, посвящённое Великой Отечественной войне »	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ
	« Семья — это семь «Я» » (к Международному дню семьи)	Беседа-диспут, совместно с Союзом писателей России
июнь	« Сказка — ложь, да в ней намёк... » (к Международному дню борьбы с наркоманией)	Профилактическая работа актива клуба среди младших школьников
август	« И стяг Отечества нам дорог и понятен » (ко Дню государственного флага России)	Беседа-диспут
сентябрь	« Норд-Ост: спектакль по чужому сценарию » (ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом)	Урок-сигнал, совместно с краевой организацией «Боевое братство»
	« Собирайтесь поскорей, сегодня мы идём в музей »	Экскурсия в ДВХМ
октябрь	« Вспомнят их земляки... » (ко Дню памяти жертв политических репрессий)	Беседа-реквием
ноябрь	« Как вы относитесь к употреблению ненормативной лексики? » (к Всемирному дню молодёжи)	Беседа-диалог, совместно с психологом Центра детского чтения ДВГНБ

декабрь	«Унесённые СПИДом» (к Международному дню борьбы со СПИДом)	Час-размышление, совместно с врачом-наркологом центра «АНТИ-СПИД»
	«Глаза не видят — любовь за руку ведёт» (к Международному дню инвалидов)	Встреча с руководителем краевого общества инвалидов «Интеграция»
	«Отважные и верные сыны» (к Краевому дню памяти воинов, погибших в локальных войнах)	Встреча с участниками локальных войн, совместно с краевой организацией «Боевое братство»

План работы клуба «Сверстники» на 2012 год

январь	«Профессии современности»	Встреча с представителями техникумов, колледжей, ВУЗов
	«Царь леса — Шишкин» (к 180-летию со дня рождения)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ и детской музыкальной школой № 4
февраль	«Благодарная Россия — своим сыновьям» (ко Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества)	Встреча с ветеранами организации «Боевое братство»
	«Путешественник, солдат, художник» (к 170-летию со дня рождения Верещагина В. В.) (ко Дню воинской славы России)	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ и детской музыкальной школой № 4
март	«Святая наука — услышать друг друга» (совместно с центром «Контакт»)	Познавательная игра-тренинг
	«Образ русской женщины в творчестве художников XIX–XX вв.» (к Международному женскому дню)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ и детской музыкальной школой № 4

апрель	« Стиль жизни — здоровье! » (ко Всемирному дню здоровья) (совместно с центром «Контакт»)	Станционная игра
	« С мыслями о Космосе » (ко Дню космонавтики)	Встреча с дальневосточным художником
май	« Полотна Памяти »	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ
	« Профессию подсказала нам война »	Встреча с ветеранами городской организации участников Великой Отечественной войны
	« Музей поздравить мы спешим! » (к Международному дню музеев)	Экскурсия в ДВХМ
июнь	« Ловушка для юных, или ещё раз о наркотиках » (к Международному дню борьбы со злоупотреблениями наркотическими средствами)	Профилактическая работа актива клуба с младшими школьниками
август	« Триколор — цвета России » (ко Дню государственного флага России)	Беседа
сентябрь	« Страшное слово — концлагерь! » (к Международному дню памяти жертв фашизма) (совместно с отделом социальной защиты населения)	Встреча с бывшими детьми — узниками фашистских концлагерей
октябрь	« Выдающийся портретист — Крамской » (к 175-летию со дня рождения)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ
	« Добро и зло в нашей жизни » (совместно с центром «Контакт»)	Художественно-игровое диагностирование
ноябрь	« А служба службою везде... » (ко Всероссийскому дню призванного)	Встреча с военнослужащими в/ч 2665
	« Что-то вредно, что-то полезно, когда молодой, тебе всё интересно » (совместно с центром «Контакт») (ко Всемирному дню молодёжи)	Профилактический тренинг
	« Кудесник цвета — Архип Куинджи » (к 170-летию со дня рождения)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ и детской музыкальной школой № 4

декабрь	«Зловещая тень над миром» (совместно с центром «АНТИ-СПИД») (к Международному дню борьбы со СПИДом)	Видеокomпозиция
	«Не вспоминайте о нас только в этот день!» (к Международному дню инвалидов)	Встреча с руководителями краевого общества инвалидов «Интеграция»
	«Есть такая профессия — людей спасать» (кo Дню спасателя России)	Встреча с сотрудниками МЧС

План работы клуба «Сверстники» на 2013 год

Январь	
«Школа. А дальше?»	Час вопросов и ответов с представителями техникумов, колледжей, ВУЗов
«Художник с сибирской хваткой» (к 165-летию со дня рождения В. И. Сурикова)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ, детской музыкальной школой № 4
Февраль	
«Я в бой иду за русские берёзы, за Сталинград, за Волгу, за семью» (к 70-летию со дня победы под Сталинградом)	Встреча с участниками Сталинградской битвы, совместно с организацией «Боевое братство», Домом ветеранов Краснофлотского района
«Отечественная история в произведениях русских художников. Оборона Сталинграда» (к 70-летию со дня победы под Сталинградом)	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ, творческим объединением «Орфей»
Март	
«Есть что-то в ней, что красоты прекрасней...» (к Международному женскому дню)	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ, творческим объединением «Орфей»

Март	
«Когда девочка/мальчик взрослеют»	Откровенный разговор, совместно с центром «Контакт»
Апрель	
«Не проявляй бессилия, ты сильнее насилия!» (к Всемирному дню здоровья)	Юридический практикум, совместно с центром «Контакт»
«Природные богатства Дальнего Востока» (к Году окружающей среды и ко Дню Земли)	Информационно-эстетический час, совместно с ДВХМ, геологическим спецархивом по ДВФО
Май	
«Плакат военного времени» (ко Дню Победы)	Историко-художественный час, совместно с ДВХМ, домом ветеранов Краснофлотского района, детской музыкальной школой № 4
«В истории семьи — история страны» (к Международному дню семьи)	Историко-эстетический час, совместно с ДВХМ, детской музыкальной школой № 4
Июнь	
«Не дай себя в обиду» (к Международному дню детей — жертв агрессии)	Профилактическая работа актива клуба с младшими школьниками
Август	
«Флаг России — три цвета нашей жизни» (к Дню государственного флага России)	Блиц-викторина у информационного стенда
Сентябрь	
«Звучит тот колокол набатный!» (к Дню солидарности по борьбе с терроризмом)	Беседа-реквием, совместно с организацией «Боевое братство»
Октябрь	
«Наш город и край в произведениях дальневосточных художников и писателей» (к 155-летию г. Хабаровска и 75-летию образования Хабаровского края)	Краеведческий литературно-эстетический час, совместно с ДВХМ, Союзом художников, писателей России
«Настало время ответственным быть!»	Лекция-игра, совместно с центром «Контакт»

Ноябрь	
«Он не ждал от жизни покоя» (к 135-летию со дня рождения К. С. Петрова-Водкина)	Интеллектуально-эстетический час, совместно с ДВХМ, детской музыкальной школой № 4
«Здоровые дети, в желанное время!» (к Всемирному дню молодёжи)	Ролевая игра, совместно с центром «Контакт»
Декабрь	
«Жить стоит!» (к Международному дню борьбы со СПИДом)	Профилактический тренинг, совместно с центром «Контакт»
«Научись понимать сердцем» (к Международному дню инвалидов)	Встреча с руководителем и членами краевой общественной организации инвалидов «Интеграция»
«Нет, не ушла война в преданье...» (к Краевому дню памяти воинов, погибших в локальных войнах)	Встреча с участниками локальных войн, совместно с организацией. «Боевое братство»

Ожидаемые результаты реализации программы

- Привлечение новых членов клуба «Сверстники»;
- Приобщение подростков к чтению литературы по здоровому образу жизни;
- Вовлечение подростков в волонтерскую деятельность, т. е. проведение мероприятий по здоровому образу жизни среди младших школьников;
- Повышение компетентности у подростков в области сохранения своего здоровья;
- Формирование безопасного поведения и здорового стиля жизни;
- Досуговая занятость;
- Дальнейшее приобщение к работе клуба «Сверстники» в\с 2665 и студентов ТОГУ, а так же дальнейшее сотрудничество с центром «Контакт», отделом наркоконтроля по Хабаровскому краю, организацией инвалидов «Интеграция».

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО МОДНО!

(проект)

Какую проблему решает проект

Потребность в пропаганде Здорового Образа жизни среди молодёжи и жителей села Киинск, вовлечение их в общественно-культурную жизнь села через создание на базе Дома культуры «Комнаты Здоровья»; это позволит отвлечь молодёжь от вредных привычек, оградит от пагубного влияния улицы, поможет с пользой проводить свой досуг.

Краткое описание предполагаемой по проекту деятельности

Проведение анкетирования среди жителей с. Киинск по началу и окончанию проекта. Привлечение молодёжи и жителей села к ремонту и оборудованию «Комнаты Здоровья»; проведение мастер-классов для приобретения навыков игры в шашки, шахматы; ведение профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, курения через ряд мероприятий: турниров по шашкам, шахматам, агитбригад по пропаганде ЗОЖ, спортивных соревнований; работа психолога с молодёжью; по окончании проекта проведение «Дня здоровья» для жителей села со спортивными состязаниями, театрализованным представлением и концертными номерами.

Исполнители проекта: инициативная группа ДК и библиотеки с. Киинск.

Район реализации проекта: село Киинск.

Продолжительность проекта: три месяца.

Дата начала проекта: 1 марта 2008 года.

Дата окончания проекта: 31 мая 2008 года.

Запрашиваемые средства гранта: 35 000 рублей.

Средства из других источников: 20 000 рублей.

Общие расходы по намеченному проекту: 55 000 рублей.

ИНФОРМАЦИЯ О ЗАЯВИТЕЛЕ

Организация: Администрация Черняевского сельского поселения муниципального района имени Лазо Хабаровского края.

Направление деятельности организации: Создание условий для организации досуга и обеспечения жителей поселения услугами ор-

ганизаций культуры; обеспечение условий для развития на территории поселения массовой физической культуры и спорта.

Ответственное должностное лицо организации: Незамаева Вера Михайловна — глава администрации Черняевского сельского поселения.

Место нахождения организации: село Черняево района имени Лазо.

Полный почтовый адрес организации: 682918, Хабаровский край, район имени Лазо, село Черняево, Бульвар Лазо, д. 7.

Юридический адрес организации: 682918 Хабаровский край, район имени Лазо, село Черняево, Бульвар Лазо, д. 7.

Номер свидетельства о регистрации, дата регистрации, а также название органа, проводившего регистрацию: ОГРН *** Межрайонная инспекция Федеральной налоговой службы № 4 по Хабаровскому краю.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИСПОЛНИТЕЛЯХ ПРОЕКТА

Название организации или инициативной группы, являющейся инициатором проекта и участвующей в его реализации в роли основного исполнителя: инициативная группа СДК и библиотеки с. Киинск.

Место нахождения инициативной группы: ДК с. Киинск.

Контактная информация: 682919 Хабаровский край, район им. Лазо, с. Киинск, ул. Набережная, д. 29.

ИНФОРМАЦИЯ О КООРДИНАТОРЕ ПРОЕКТА

Ф.И.О. координатора проекта: Борзенкова Надежда Рафаиловна.

Кем является координатор по отношению к заявителю: заведующий библиотекой с. Киинск.

Целевая группа: молодёжь и жители с. Киинск.

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРТНЁРАХ

1. МОУ ООШ с. Киинск. Директор Кистол Л. И. Отвечает за предоставление на время проекта офисной техники, а также за проведение спортивных соревнований.

2. «Молодёжный центр муниципального района им. Лазо». Директор Щекота А. В. Окажет помощь в организации консультаций психолога с молодёжью.

3. Госхоз «Киинское». Директор Кружаев С. Ф. Отвечает за предоставление транспорта для поездки в г. Хабаровск за спортивным инвентарём.

4. Учащиеся ООШ с. Киинск: Невинская В. А., 16 лет, Егорова А. А., 16 лет. Отвечают за проведение мастер-классов по шашкам и шахматам.

5. Детский сад с. Киинск. Заведующая Долинина Н. В. Окажет помощь в наполнении концертными номерами праздника «Дня здоровья».

Описание проблемы и обоснование её актуальности для сообщества

В нашем селе проживает 670 человек. 280 из них — это молодёжь и люди среднего возраста. Дом культуры — единственное место, где могут разнообразить свой досуг различные возрастные группы населения: дети посещают различные кружки, взрослые занимаются в вокальной группе, молодёжь посещает дискотеки. В остальное время молодёжь скитается без дела, распивает спиртные напитки, употребляет наркотики. Это способствует повышению криминогенной обстановки в селе. К сожалению, в нашем селе нет ни одного места для активного отдыха, там, где молодёжь и жители села могли бы с пользой проводить свой досуг: заниматься спортом, показать свои интеллектуальные способности в настольных играх. Даже в школе отсутствует спортзал, и о расположении там какого либо спортивного оборудования не может быть и речи. Это отрицательно сказывается на физическом развитии подрастающего поколения.

Наш проект в корне изменит сложившуюся ситуацию, привлечёт молодёжь и жителей к участию в культурной жизни села, поможет им вести Здоровый образ жизни, оградит от пагубного влияния улицы, сплотит молодёжь и жителей села через общественно-полезное дело: оборудование «Комнаты Здоровья». Благодаря проекту «Быть здоровым — это модно!» решится главная проблема, которая так остро стоит перед жителями села — это отсутствие места для активного отдыха, как детей, так и взрослых.

Создание такой «Комнаты Здоровья» решит проблему занятости молодёжи и жителей села. Кроме того, Детские оздоровительные лагеря, организованные при школе в дни каникул, также смогут заниматься в «Комнате Здоровья».

Но для того, чтобы эта комната оправдала своё название, необходимо приобретение тренажёров, тенниса, спортивного инвентаря: обручей, скакалок, гантелей. Посетители смогут проявить свои интеллектуальные способности при игре в шашки, шахматы, которые

также необходимо приобрести. Результаты проекта необходимо запечатлеть в фотовыставках, в буклетах, фотоальбоме. Для этого необходим фотоаппарат.

Мы уверены, что у нас всё получится, так как у нас имеется положительный опыт работы с населением: в этом году наш коллектив занял первое место в районных конкурсах «Лучшее культурно-досуговое учреждение 2007 года» и «Лучшая библиотека 2007 года».

Мы обязательно достигнем положительных результатов по привлечению молодёжи и жителей села к Здоровому образу жизни. Благодаря проекту «Быть здоровым — это модно!», мы обратим внимание молодёжи и жителей села на образ жизни, который они ведут, покажем наглядно, что «Быть здоровым — это модно!»; сплотим молодёжь и жителей села вокруг общественно-полезного дела, организуем из них постоянно действующий клуб «Огонёк», который будет пропагандировать Здоровый образ жизни на селе.

ЦЕЛИ ПРОЕКТА

Оборудование и открытие «Комнаты Здоровья»; Пропаганда Здорового образа жизни среди молодёжи и жителей села через ряд комплексных мероприятий, вовлечение их в общественно-культурную жизнь села.

ЗАДАЧИ

- Оповестить жителей села Киинск о проекте «Быть здоровым — это модно!».
- Привлечь молодёжь и жителей села к обустройству и открытию «Комнаты Здоровья».
- Вести работу «Комнаты Здоровья», в которой около 50 человек из числа молодёжи и жителей села получают опыт игры в шашки, шахматы через мастер-классы, а так же смогут поправить своё здоровье, занимаясь на тренажёрах, поднимая гантели.
- Провести 7 комплексных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ.
- Организовать 3 консультации психолога, на которых более 50 жителей села смогут решить свои психологические проблемы.
- Провести праздник «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями.
- Распространить успешный опыт работы по проекту в 3-х сёлах района через глав администраций.

Основная деятельность

В начале нашей деятельности мы проинформируем жителей села Киинск о проекте «Быть здоровым — это модно!» через районную газету «Наше время», листовки, афиши. Мы подготовим анкеты, а волонтеры помогут провести анкетирование среди жителей села в начале и конце проекта.

Нами будут закуплены в г. Хабаровске спортивные тренажеры, теннисный стол, спортивный инвентарь; с помощью подростков и жителей села будет отремонтирована и обустроена «Комната Здоровья»; куплен цифровой фотоаппарат, первыми кадрами которого будут обустройство и открытие «Комнаты Здоровья».

Ребята, занявшие в районных соревнованиях призовые места, проведут 20 мастер-классов по приобретению навыков игры в шашки и шахматы.

Более 50 жителей села на 3-х консультациях психолога смогут решить свои психологические проблемы.

Будут проведены 7 комплексных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ: агитбригады, турниры, спортивные соревнования.

Заключительным мероприятием по проекту станет праздник «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями.

Будет оформлена фотовыставка о реализации проекта, подготовлены буклеты; фотоматериал о дальнейшем функционировании «Комнаты Здоровья» будет собираться в фотоальбоме.

На последнем этапе будут подготовлены и сданы все отчеты о ходе проекта.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- С участием 20 подростков и жителей села отремонтирована и открыта «Комната Здоровья».
- Проведено 20 мастер-классов по приобретению навыков игры в шашки и шахматы.
- Состоялось 7 комплексных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ: агитбригады, турниры, спортивные соревнования.
- 50 жителей села получили консультацию психолога.
- Проведён праздник «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями.
- В районной газете опубликовано 2 статьи о ходе проекта.
- Создан постоянно действующий клуб «Огонёк», состоящий из 50 человек из числа молодёжи и других категорий жителей, пропагандирующий ЗОЖ на селе.

- Снизилась преступность среди жителей села.
- Оформлена фотовыставка о ходе проекта.

МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА

Нами будет проведено анкетирование среди 250 жителей села в начале и конце проекта, из которого мы узнаем: нужна ли «Комната здоровья» жителям села, и каковы результаты открытия этой комнаты. Ребятами, занимающими призовые места в районных соревнованиях, будут проведены 20 мастер-классов по приобретению навыков игры в шашки и шахматы. Будет проведено 7 комплексных мероприятий по пропаганде ЗОЖ, в которых примут участие около 250 человек из числа молодежи и других жителей села. По окончании проекта будет проведён праздник «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями, в котором примут участие около 200 жителей села Киинск. Будет создан постоянно действующий клуб «Огонёк», объединяющий 50 человек из числа жителей села, который будет пропагандировать ЗОЖ на селе.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ПРОЕКТЕ

Жители села Киинск оповещены о проекте «Быть здоровым — это модно!» через публикацию в районной газете «Наше время», через листовки, афиши. Об успешной реализации проекта проинформировано 3 села через глав администраций.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

По окончании проекта «Комната Здоровья» продолжит свою работу, будет создан постоянно действующий клуб «Огонёк», состоящий из подростков, молодёжи и жителей села, который будет пропагандировать ЗОЖ на селе. Для детей школьного возраста в «Комнате Здоровья» будет работать спортивная секция по гимнастике, а для людей пожилого возраста планируется открыть группу «Здоровье».

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОЕКТА

№	План мероприятий	Сроки мероприятий	Ответственный	Результат мероприятия
1.	Информирование жителей с. Киинск о проекте «Быть здоровым — это модно!» через афиши, публикацию в районной газете «Наше время».	март	Говорунова Г. Я.	Жители проинформированы о проекте через афиши, листовки, газету «Наше время».
2.	Подготовка анкет. Проведение анкетирования среди жителей с. Киинск.	март	Борзенкова Н. Р.	Составлены анкеты, проведено анкетирование среди 250 жителей села.
3.	Закупка оборудования и спортивного инвентаря в г. Хабаровске для «Комнаты Здоровья».	март	Ошмян Л. А.	Оборудование и спортивный инвентарь закуплен в спортивном магазине г. Хабаровска.
4.	Ремонт и оборудование «Комнаты Здоровья» с участием молодёжи и жителей села.	март	Говорунова Г. Я.	«Комната Здоровья» отремонтирована и оборудована 20 жителями села.
5.	Открытие «Комнаты Здоровья». Выступление агитбригады «Мы — за здоровый образ жизни!»	март	Борзенкова Н. Р., Ошмян Л. А.	Открытие «Комнаты здоровья» прошло успешно. Первые 30 посетителей смогли посмотреть выступление агитбригады.
6.	Проведение мастер-классов по приобретению навыков игры в шашки.	1 раз в неделю, в течение всего проекта — 20 раз	Егорова А. А.	Проведено 20 мастер-классов. 50 человек из числа молодёжи и жителей села приобрели навыки игры в шашки.

7.	Проведение мастер-классов по приобретению навыков игры в шахматы.	1 раз в неделю, в течение всего проекта — 20 раз	Невинская В. А.	Проведено 20 мастер-классов. 50 человек из числа молодёжи и жителей села приобрели навыки игры в шахматы.
8.	Консультации психолога.	Раз в месяц, в течение всего проекта — 3 раза	Кораблёва С. В.	Консультации проведены. 50 человек из числа молодёжи и других жителей села получили помощь психолога.
9.	Выступление агитбригады «Сигарета — не конфета, молодёжь, ты помни это!»	апрель	Борзенкова Н. Р.	Ребята старших классов выступили перед 30 жителями села (в т. ч. молодёжью) с агитбригадой.
10.	Спортивные соревнования «Кто кого?»	апрель	Сорокина О. С.	Проведены соревнования между 40 жителями села (в т. ч. из числа молодёжи).
11.	Турнир по шашкам и шахматам.	апрель	Невинская В. А., Егорова А. А.	Прошли турниры по шашкам и шахматам. В них 50 человек из числа молодёжи и других жителей села соревновались между собой в своих интеллектуальных способностях.
12	«Эстафета Памяти», посвящённая Дню Победы.	8 мая	Кистол Л. И.	Ко Дню Победы состоялась эстафета. 40 человек из числа жителей села преодолели расстояние в 3 км.

13.	Конкурсная программа «В мире вредных привычек».	май	Говорунова Г. Я.	Конкурсная программа состоялась. В ней приняли участие 30 человек из числа молодёжи и других категорий жителей села.
14.	Агитбригада «Добровольное безумие» по профилактике алкоголизма.	май	Борзенкова Н. Р.	Агитбригада проведена для 30 жителей села.
15.	Составление сценарного плана праздника «День здоровья».	май	Говорунова Г. Я., Борзенкова Н. Р.	Составлен сценарный план праздника «День здоровья».
16.	Проведение праздника «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями.	май	Говорунова Г. Я., Борзенкова Н. Р., Ошмян Л. А.	Проведён праздник «День здоровья» для жителей села с театрализованным представлением, концертными номерами и спортивными соревнованиями, в нём приняли участие около 150 жителей села Киинск.
17.	Подготовка фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни!»	май	Ошмян Л. А.	Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни!» подготовлена и представлена на обозрение жителям села.
18.	Проведение анкетирования. Обработка анкетных данных.	май	Борзенкова Н. Р.	Анкетирование проведено 20 волонтерами из числа молодёжи. В нём 250 жителей села подтвердили положительные результаты проекта.

19.	Публикация статьи о результатах проекта в районной газете «Наше время».	май	Говорунова Г. Я.	Статья в районной газете «Наше время» об успешном завершении проекта напечатана.
20.	Распространение информации об успешном опыте реализации проекта.	май	Борзенкова Н. Р.	В трёх сёлах распространена информация об успешном опыте реализации проекта через глав администраций.

РЕЗЮМЕ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Борзенкова Надежда Рафаиловна: образование среднее специальное, основное место работы — библиотека с. Киинск, имеет десятилетний опыт работы по проведению массовых мероприятий с различными возрастными группами по всем направлениям, а также является руководителем Детского общественного объединения «Земляне», организованного при школе с. Киинск, опыта реализации проектов нет.

Говорунова Галина Яковлевна: образование высшее, художественный руководитель в ДК с. Киинск, на этой должности работает три года, имеет успешный опыт по организации работы с детьми и взрослым населением.

Ошмян Людмила Анатольевна: образование среднее специальное, директор ДК с. Киинск, на этой должности работает первый год, но уже зарекомендовала себя как ответственный работник, доводящий любое дело до конца.

Кистол Любовь Иннокентьевна: директор МОУ ООШ с. Киинск, образование высшее, принимает непосредственное участие в решении многих вопросов, затрагивающих занятость подростков и молодёжи села, является солисткой вокальной группы «Русская песня».

Сорокина Ольга Сергеевна: учитель физкультуры МОУ ООШ с. Киинск, образование среднее специальное; имеет большой опыт в организации и проведении спортивных мероприятий, как для школьников, так и для жителей села.

Пчелинцева Тамара Ивановна: домохозяйка, образование среднее специальное, имеет большой опыт общественной работы.

Невинская Виктория Александровна, 16 лет, **Егорова Анастасия Андреевна**, 16 лет: учащиеся школы с. Киинск, активные участники массовых мероприятий, два года подряд занимающие первые места в районных конкурсах по шашкам и шахматам.

СМЕТА

Статьи сметы:	Запрашиваемые средства (руб.)	Вклад заявителя	Средства из других источников	Общие расходы по проекту
Оборудование: Теннисный стол		7 700		7 700
Тренажёр для пресса	4 200			4 200
Тренажёр вело/мини	3 100			3 100
Тренажёр «Беговая дорожка»	10 500			10 500
Степпер поворотный с эспандером	3 400			3 400
Спортивный инвентарь: Гантели, обручи, скакалки	1 200			1 200
Шашки, шахматы, ракетки	1 600			1 600
Фотоаппарат цифровой	6 000			6 000
Расходные материалы: Бумага для компьютера, картриджи, ватманы, кисти, гуашь, фотоальбом, фотобумага	2 000			2 000

Ремонт помеще- ния под «Комнату здоровья»		7 300		7 300
Зарплата (с учётом налогов):				
бухгалтер	3 000		3 000	3 000
координатор			3 000	3 000
Транспортные расходы:				
Поездка в г. Хабаровск за спортивным оборудованием			2000	2000
Итого:	35000	15000	5000	55000

ПОЯСНЕНИЯ К БЮДЖЕТУ

По статье «Оборудование» запрашивается 24 000 рублей на приобретение тренажёров и спортивного инвентаря.

Тренажёры и спортивный инвентарь необходимы для успешной реализации проекта. Благодаря им, молодёжь и другие жители села смогут тренировать различные группы мышц, а с помощью шашек и шахмат, они будут развивать свои интеллектуальные способности.

Запрашивается 6 000 рублей на приобретение цифрового фотоаппарата, который необходим для создания фотовыставок, буклетов, фотоальбома. На них будет отражена работа по реализации проекта.

По статье «Расходные материалы» запрашивается 2 000 рублей на приобретение гуаши, кистей, ксероксной бумаги, картриджей, ватманов, фотоальбомов, фотобумаги.

Ксероксная бумага и картриджи необходимы для изготовления анкет, листовок, буклетов — общим количеством 500 штук.

Гуашь, ватманы, кисти ручки, фломастеры нужны для оформления «Комнаты здоровья», а также для изготовления афиш.

Запрашиваются средства в размере 3 000 рублей с учётом ЕСН на заработную плату бухгалтеру.

Собственным вкладом в проект будет являться заработная плата координатора проекта в размере 3 000 рублей.

Вкладом заявителя так же будут являться расходы на ремонт помещения, оборудываемого под «Комнату Здоровья». Они составят 7

300 рублей и будут потрачены на приобретение краски, стёкол, досок для ремонта полов.

На 7 700 рублей, предоставленных администрацией поселения, нами будет приобретён теннисный стол.

Итого сметная стоимость проекта составляет 55 тысяч рублей.

№ п/п	Оборудование	Цена в рублях.
1.	Теннисный стол Start line Compact	7 700
2.	Тренажёр для прессы	4 200
3.	Тренажёр вело/мини АС 90 90АС	3 100
4.	Тренажёр «Беговая дорожка» механическая АТ-205 205 т.	10 500
5.	Степпер поворотный с эспандером. 1375	3 400

Итого: 28 900 рублей.

СЦЕНАРИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

А. Ф. Козинец, методист по работе с читателями Центральной районной библиотеки Бикинского муниципального района

ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ОТКАЖИСЬ! ВЫБЕРИ ДОСТОЙНУЮ ЖИЗНЬ!

(урок-диалог для старшеклассников)

Оформление: На стенах читального зала развешаны плакаты со словами из песен: «Девочка, не кури!», «Песенка о вреде курения», «Не курите, мальчики!».

Читальный зал оформлен следующими цитатами:

«Откажись от наркотиков смело, будь сильным духом и телом!»

«Силу воли прояви, нет наркотикам скажи!»

«Алкоголь, наркотики, курение...? Есть здоровые способы поднять настроение!»

«Молодость, здоровье, грация, красота! Зачем тебе нужна «наркота»?»

Экспонируется книжная выставка «В новое тысячелетие — без вредных привычек».

Перед началом мероприятия звучат песни «Не курите, мальчики!», «Девочка, не кури!».

При входе каждому участнику мероприятия выдается мини-анкета (анонимный опрос, приложение № 1).

Демонстрируются кадры слайд-шоу о вредных привычках.

Ведущий 1. Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поговорить и поразмышлять с вами о том, как мы живём и как сделать, чтобы наш мир стал лучше и добрее.

Ведущий 2.

Человек, как звезда рождается

Средь неясной тревожной млечности!

В бесконечности начинается

И кончается в бесконечности.

Поколеньями созидается

Век за веком Земля нетленная.

Человек, как звезда рождается,

Чтоб светлее стала Вселенная

(Э. Асадов)

Ведущий 1. А потому на планете должны жить здоровые люди, чтобы наша Земля стала светлее и краше. Только здоровый человек обеспечит её гармоничное развитие. Здоровье человека — главная ценность жизни! Его не купить ни за какие деньги!

Будучи взрослым человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, отдать свои силы на создание своего будущего, на осуществление жизненных задач, полностью реализоваться в современном мире, если не будет здоровья.

Здоровью цены нет! Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов? Все начинается, казалось бы, с простого, а заканчивается бедой.

Ведущий 2. До конца XV века табак был известен только коренным жителям Америки. В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические и целебные свойства. Слово «табак» происходит, вероятно, от названия острова Табаго. Словом «табаго» местные жители называли большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу. И, несмотря на запреты инквизиции, европейцы начали культивировать табак.

В России это растение появилось в начале XVII века. И на протяжении уже нескольких веков миллионы людей мучаются от этой привычки.

Наша российская наука стала заниматься изучением проблемы, связанной с курением сравнительно недавно. Выяснилось, что страдают чаще те, кто пристрастился к курению с малых лет. А как вы думаете, почему дети начинают курить? (*Ответы детей. Идёт полемика.*)

Ведущий 1. Учёные установили несколько причин, но выделили основную — стремление казаться взрослым и независимым.

Курить в школьном возрасте, как правило, начинают те, кто ничем и никак не проявил себя ни в учебе, ни в труде, ни в школьной жизни. Наукой установлено, что нет такого органа у человека, который не страдал бы от курения. Табачный дым кроме никотина содержит еще 200 вредных веществ, в том числе синильную кислоту. Частицы дыма, дегтя, сажи оседают на стенках бронхов и легочных пузырьков.

Курильщик в год вдыхает 800 граммов табачной смолы, что уменьшает газообмен легких. Вещества табачного дыма вызывают рак. Курильщики заболевают раком лёгких в 6–10 раз чаще, чем некурящие. Каждую минуту умирает от табака 1 курильщик. Никотин вызывает сужение сосудов сердца, образование тромбов, а угарный

газ создаёт постоянную кислородную недостаточность организма в целом, и в первую очередь сердечной мышцы! После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов длится около полутора часа. У курильщиков возникает в 12 раз чаще стенокардия, чем у некурящих. Никотин расширяет сосуды мозга, усиливает в них кровоток, затем резко сужает, что приводит к недостаточности мозгового кровообращения.

Ведущий 2. А вот теперь...

Курить или не курить?

Вот в чём вопрос.

Задумайтесь об этом все всерьёз.

Ведь никотин — сильнейший яд! —

Об этом факты говорят.

Ты сигарету выкурил одну,

Но все кругом находится в дыму.

Два литра дыма в воздухе висят,

Им дышат взрослые и дети — все подряд,

Но никотин не спит, ему нельзя дремать,

Он изнутри курящих начинает разрушать.

Ведущий 1.

Подвержен никотину пищевод,

Туда он попадает через рот,

Не пропускает яд и желудок,

И мозг, — и мутиться рассудок.

И если куришь — лёгких не сберечь,

В них проникает никотин как меч.

Что ж, был вопрос.

Ну а каков ответ?

Вы будете курить или теперь уж нет?

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

Что ж, был вопрос. Ну а каков ответ?

Вы будете курить или теперь уж нет?

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

Ведущий 2. Следующим веществом, которое губит наше здоровье, является алкоголь. Академик В. М. Бехтерев так охарактеризовал психологические причины пьянства: «Всё дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев». Пьянство сейчас помолодело. Пьют дети с 10-летнего возраста. Депутатами

принят закон о введении контроля за распитием спиртных напитков несовершеннолетними.

Ведущий 1. Достаточно странно, но этот наркотик вполне легален. Ежегодно от алкоголя погибает 98 тысяч человек, сюда входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные аварии, катастрофы, самоубийства на почве алкоголизма и употребления спиртного. Ни один наркотик не может похвастаться таким массовым уничтожением молодых людей.

Кривая подросткового алкоголизма ползёт постоянно вверх.

Алкоголь воздействует на психику. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной и спинной мозг. Твои кровеносные сосуды расширяются, ты чувствуешь прилив тепла. Сигналы из того участка мозга, который управляет твоими движениями, попадают к местам назначения весьма искажёнными и степень их искажения зависит от количества выпитого. В результате язык заплетается, в глазах уже двойится. Ходить прямо ты уже не можешь, а руки трясутся.

Алкоголь убивает: тысячи человек умирает ежегодно только лишь из-за алкогольного отравления.

Некоторые из вас полагают, что существует большая разница между крепкими спиртными напитками и пивом или вином. Они считают, что действие их слабое. Это заблуждение. Любой, кто пьёт, может стать алкоголиком — это касается каждого 10-го пьющего.

Ведущий 2. Ребята, назовите, пожалуйста, причины, вызывающие алкоголизм. *(Ответы ребят).*

Установлено, что более трети всех алкоголиков — жертвы генетической и наследственной предрасположенности. Большое значение имеет обстановка в семье. Мы видим по телевизору пропаганду пива, сигарет — наше общество ориентировано на потребителя.

Подсчитано, что ребенок к моменту достижения 16-18-летнего возраста видит по телевизору около 75 тысяч сцен, в которых фигурирует выпивка в очень положительных образах.

Пиво ассоциируется с чисто мужским характером. Вино — с чем-то романтическим. Пьянство ассоциируется с переходом во взрослую жизнь. В 15 лет так хочется, чтобы тебя считали взрослым. Ощущение курения и выпивки даёт подростку вид шикарности.

Итак, причина всему этому, ребята, что? Скука — и поэтому подростку необходимо скрасить монотонность существования. Поэтому происходит давление компании, когда люди говорят: «Да» алкоголю и наркотикам. Чтобы избежать этого, необходимо чем-то увлечь себя или реализовать себя в чём-то.

(Диалог с ребятами об их увлечениях)

Ведущий 1.

Можно ярко в жизни жить
И гореть от любимого дела,
Но нельзя легкомысленным быть,
Чтоб душа от наркотиков тлела.

Ведущий 2. Ребята, посмотрим с вами эти кадры.

(Демонстрация видеоклипов по теме наркомании)

Знакомство человека с наркотиками состоялось тысячелетия назад. Люди каменного века знали гашиш, опиум, кокаин и использовали их для поднятия боевого духа перед боевыми действиями или религиозными обрядами.

Шумерская цивилизация оставила на глиняных табличках (3500 г. до н. э.) самые ранние советы по приготовлению и употреблению опиума. Шумеры называли его «гиль», что означает «радость».

Использование галлюциногенных грибов на религиозных ритуалах засвидетельствовано ранними источниками в Мексике, Скандинавии, Сибири. На стенах погребных пещер индейцев центральной Америки встречаются изображения людей, жующих листья коки (330 г. до н. э.)

Около 2700 года до н. э. в Китае уже использовали коноплю в виде настоя или чая. Император Шен-Нуки предписывал своим подданным принимать этот чай в качестве лекарства от подагры и рассеянности, а от кашля и расстройства желудка предлагал использовать гашиш.

Египетский папирус (XVI в. до н. э.) рекомендовал в качестве лечебного средства мак. В Греции в VII веке до н. э. применялись настойки, в состав которых включались вино, мёд и опиум.

Аристотель, Геродот и Гален в своих трудах описывали действия наркотиков.

Название «опиум» происходит от греческого «оріум» — сок. Уже древнеримские медики выяснили, что опиум может быть смертельным ядом. Головка мака фигурирует также во многих мифах Древней Греции как символ забвения, боли, мук, страданий. Древние греки верили, что цветок мака вырос из слез Венеры, которые она пролила, узнав о смерти своего дорогого Адониса, и считали его необходимым атрибутом бога сна — Гипноса и его родного брата, бога смерти — Танатоса.

В конце XIII века крестоносцы привезли с Ближнего Востока в Европу опиум для самоодурманивания (как средство). Но благодаря средневековой инквизиции использование опиума притормозилось

на несколько веков. В 1805 г. удалось выделить морфин, а в 1956 г. появились шприцы, и наркомания стала развиваться через уколы.

В 1860 г. немецкий химик Альберт Ниман получил активный алкалоид и назвал его кокаином.

На наших землях издавна выращивались конопля и мак для производства многих вещей в хозяйстве. Распространение наркотиков началось в 60-е годы прошлого века. Употребление наркотического вещества постепенно заменяет собой естественное болеутоляющее, вырабатываемое нашим организмом.

Ведущий 2. Ребята! Как вы думаете, в чём причина, по которой подростки начинают принимать наркотики?

(Ответы ребят)

Ведущий 1. Вот ответы врача-нарколога. Причиной служит полное отсутствие знаний о последствиях: ребята не отдают себе отчёта о своих действиях. Многие считают так: «Я просто попробую. В этом мире всё нужно попробовать». О последствиях не задумываются, а ведь существуют такие наркотики, от которых человек, попробовав их всего лишь раз, уже не сможет отказаться. Наркотики достать несложно. Есть спрос, значит, будет предложение. По данным статистики, только 4 % наркотиков изымаются силовыми структурами, а 96 % поступает к потребителям, как правило, молодёжи. Редко встретишь взрослого человека, который начал принимать наркотики после 30 лет. Таких людей практически нет, потому что у них сложилась своя жизненная позиция, которую трудно изменить. А на детей повлиять легко. Им навязывается психология «вседозволенности».

Ведущий 2. Ребята, сейчас мы с вами проведём *упражнение «Причины употребления наркотиков»*.

(На ватмане, представленном ребятам, написаны причины употребления наркотиков. Приложение 2). Вам выдаются липкие листочки, которые вы должны прикрепить напротив того утверждения с которым ты согласен.

Предлагаю внимательно прочесть все утверждения и прикрепить свой листок напротив того утверждения, которое на твой взгляд может побудить тебя к началу употребления наркотиков. Итак, прикрепляем листочки.

(Обсуждение полученных результатов)

Ведущий 1. А теперь проведём *игру «Шаги»* (Приложение 3).

Ведущий 2. Все это «мифы», бытующие в молодёжной среде. Поэтому, те, кто ближе подошёл к ведущему, недостаточно информирован по обсуждаемой теме. Вы принимаете их за истину. Именно вам в первую очередь необходима правдивая информация и разья-

снения, которые вы и должны получать во время наших занятий, и побольше читать литературы.

Ведущий 1. Итак, ребята, мы поговорили о вредных привычках, которые мешают нам жить.

Давайте подведём итоги анонимного опроса.

На 1-й вопрос все ответили «Да»;

На 2-й вопрос «Да» ответили 8 человек и «Нет» — 12 человек;

На 3-й вопрос «Да» ответили 4 человека и «Нет» — 16 человек;

На 4-й вопрос «Да» ответили 10 человек и «Нет» — 10 человек.

Таким образом, мы можем сказать, что вы знакомы с проблемами наркомании, чуть менее половины из вас уже пробовали наркотики, половина из вас не сможет сказать «Нет» наркотикам, а это значит, что ваша дальнейшая жизнь под угрозой. Надеемся, что вы справитесь с этой проблемой.

На память о нашем мероприятии мы приготовили вам памятку «Как сказать «Нет» наркотикам?», её получают все ребята.

Ведущий 2. Сейчас мы прочтем все эти заповеди вместе с вами и обсудим их. (*Ведущий зачитывает заповеди. Приложение 4*).

Пусть эта памятка находится у вас на видном месте до тех пор, пока всё это не отложится в голове.

Ведущий 1. Я думаю, что все вы сделали для себя правильные выводы. Нам еще нужно работать над собой и твёрдо выработать в себе позицию «Нет наркотикам».

Ведущий 2.

Можно здоровым быть и сильным,

Можно познать все краски жизни,

Но нельзя в рассвете лет

Все окрасить в чёрный цвет!

Ну, нельзя поверьте, братцы,

Наркомании поддаться!

Ведущий 1.

Наркотик принимать

— Довольно глупо и опасно,

Цени себя, свои мечты

— Жизнь без наркотиков прекрасна!

Об этом помни, милый друг!

Ведущий 2.

Вам дальше жить, мои друзья!

Вам всем творить, любить и созидать!

Отчизна верит в ваше поколение,

И вам сейчас уже дерзать

По жизни верный путь держать
Успехов вам во всех делах
Хоти вам всем мы пожелать!

Ведущий 1.

Ведите все здоровый образ жизни
На радость всей отчизне.
Начните все сегодня,
Кто с нами здесь сегодня собрались.

Список использованной литературы

Деларю, В. В. Губительная сигарета [Текст] / В. В. Деларю. — Москва : Медицина, 1987. — 80 с. — (Научно-популярная медицинская литература).

Телеш, Т. А. Курить? Нет, не буду! [Текст] / Т. А. Телеш // Игровая библиотека. — 2009. — № 3. — С. 28–33.

Кун, С. Как уберечь детей от наркотиков и алкоголя / С. Кун, С. Шварцвельдер, У. Уилсон ; [пер. с англ. А. П. Пономарёва]. — М. : Рипол Классик, 2004. — 192 с. : 8 вкл. л. — (Библиотека доктора Спока).

Молодёжь и наркотики / И. О. Таенкова, А. А. Таенкова. — «Дальний Восток». — Хабаровск, 2004. — 80 с. : ил.

Читаем, учимся, играем. — 2007. — № 11; 2009. — № 1.

Шиницина, Л. М. / Л. М. Шиницина, Е. И. Казакова. — Школа без наркотиков. — Санкт-Петербург : «Денисово-пресс», 2001. — 176 с.

Приложение 1

Поставьте любой знак в графе выбранного вами ответа

- Знаешь ли ты, что такое наркотики?
Да / Нет
- Пробовал ли ты наркотики?
Да / Нет
- Знаешь ли ты, где в нашем городе продают наркотики?
Да / Нет
- Сможешь ли ты твёрдо сказать «Нет»?
Да / Нет

Причины употребления наркотиков

любопытство;
желание почувствовать себя лучше;
сделать приятное друзьям;
давление со стороны окружения;
все так делают;
стремление показаться «круче»;
для удовольствия;
боязнь сказать «Нет»;
забыть свои проблемы;
низкая самооценка;
испытать острые ощущения;
уговоры кого-либо;
проверить свою силу воли;
незнание о влиянии наркотиков на организм.

Упражнение «Шаги»

Встать участникам в одну линию лицом к ведущему. Зачитать по очереди «Утверждения». Если ребята согласны с утверждением, то делают шаг вперёд, если нет — остаются стоять на месте. Чем больше шагов — неверных ответов — делает играющий, тем ближе он подходит к ведущему.

Утверждения (мифы):

- вечеринка без алкоголя становится скучной;
- наркотик — безопасное вещество и от него всегда можно отказаться;
- алкоголь поможет решить проблему общения;
- пиво — неалкогольный напиток;
- наркотик помогает расслабиться и успокоиться;
- курение снимает стресс;
- в моих проблемах мне никто не поможет;
- наркотики употребляют сильные и талантливые люди;
- в жизни нужно попробовать всё;
- вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но не содержат яда;
- пассивное курение не опасно;
- одна сигарета в день не опасна для здоровья человека;
- вино и пиво являются менее вредными для организма, чем крепкие напитки (водка, виски, ром);
- большинство алкоголиков — люди с низким уровнем образования;
- от пива не возникает алкогольной зависимости;

- алкоголь не препятствует быстрой реакции;
- бутылка пива в день — без вреда для организма.

ПАМЯТКА «Как сказать «Нет» наркотикам?»

- Смотри прямо в глаза собеседнику.
- Используй уверенную манеру разговора.
- Откажись вежливо: «Спасибо, нет».
- Найди причину отказа: «Я не хочу конфликтовать» и т. д.
- Смени тему.
- Избегай такой ситуации.
- Смени окружение.

ПИВНОЙ ФРОНТ: ЗА КЕМ ПОБЕДА?

(сценарий урока здоровья для старшеклассников)

Мероприятие включает беседу по теме с просмотром видеоролика и блока фотографий, тестирование учащихся.

ОБОРУДОВАНИЕ: рекламный ролик о пиве или энергетическом напитке.

(Перед началом мероприятия организуется просмотр ролика.)

Ведущий 1. Не правда ли, очень изобретательны создатели рекламы! У потребителей этой рекламы уже давно в сознании сформировался определённый образ: пиво связывается с приятным времяпрепровождением — на природе, в хорошей компании, вкусная закуска, музыка, красивые девушки и парни. С экрана нас убеждают: покупай и пей пиво (неважно, какое!) — и у тебя будет такая же беззаботная жизнь. Пивом, относительно дешёвым, заполнены прилавки магазинов. Его может купить любой. И лишь недавно, под давлением равнодушной общественности, ввели кое-какие ограничения — рекламу пива ставят в телеещании на более поздние часы, ограничили его продажу, запретили распитие в общественных местах, на улице. Казалось бы, почему? Пиво не водка, алкоголя в нём мало, оно даже полезным бывает...

В массовом сознании, во многом благодаря рекламе, на которую не жалеют огромных денег производители пива, укоренилось мнение, что пиво — совершенно безвредный напиток. В результате, в нашей стране выросло целое поколение пивных алкоголиков, и эта болезненная зависимость сформировалась в подростковом возрасте, когда в 12–13 лет (иногда и раньше) дети впервые пробуют этот напиток. Статистика утверждает: в России каждый 10-й алкоголик может быть 18 лет!

Ведущий 2. Давайте рассмотрим, чем же опасно пиво? Специалисты сходятся во мнении: пивной алкоголизм — хуже, опаснее водочного. В чём состоит эта опасность?

• Пиво давно уже не варят по старой технологии: измельчённого солода и хмеля. Эти ингредиенты, конечно, присутствуют, но в небольших количествах. Зато в пиве, особенно, крепком, присутствует этиловый спирт. 500 мл пива (бутылка 0,5) равноценная 50 г. водки. Не ощущая быстрого опьянения, создаётся иллюзия безопасности.

За одной бутылкой следует вторая, третья и т. д. Так возникает сначала потребность, а потом и зависимость. Время развития алкоголизма — различно у каждого человека. Оно зависит от силы воли. Особенно быстро формируется алкоголизм у подростков, и болезнь протекает особенно тяжело. Алкоголизм в нашей стране значительно помолодел именно «благодаря» пиву. Далеко не каждый подросток начинает в 12–13 лет пробовать водку, а вот пиво пробуют многие и довольно быстро «подсаживаются» на этот напиток.

Почему-то многие люди считают, что вред организму может нанести только крепкий алкоголь — водка. Пиво же такого вредного воздействия не оказывает. Посмотрим, так ли это?

Ведущий 1. Во-первых, пиво — очень калорийный напиток, но питательные вещества в нём не сбалансированы. Поэтому те, кто пьёт его часто и понемногу быстро набирают вес, может развиться ожирение. Лицо становится одутловатым, отёчным.

Во-вторых, пиво увеличивает выработку эстрогенов, т. е. женских половых гормонов, поэтому у мужчин, юношей, употребляющих много пива, постепенно фигура приобретает женские формы — увеличиваются грудные железы, жир откладывается на бёдрах, плечах, животе. Подавляется выработка мужских половых гормонов — андрогенов, а это грозит импотенцией. Для девушек пиво так же вредно. Мало того, что от него полнеют, избыточная концентрация женских половых гормонов угрожает развитием рака молочных желёз. Если пиво употребляет кормящая мать, то это сильно отражается на её ребёнке, его здоровье и развитии, и может проявиться даже не сразу, а через несколько лет.

В третьих, люди, злоупотребляющие пивом, меньше живут. Почему? Потому, что со временем поражается сердце и сосуды. Пиво быстро всасывается, переполняя кровеносную систему. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен (не только на ногах, ведь вены проходят по всему телу). Постепенно сердце становится дряблым, провисает, плохо справляется со своей работой.

В-четвёртых. Пивной алкоголь негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга. Грубо говоря, человек медленно тупеет.

В-пятых, у пивных алкоголиков поражается печень — она сильно увеличивается в размерах. Со временем может развиться цирроз печени — грозное заболевание, которое не поддаётся лечению.

(Показ фотоподборки)

Ведущий 2. Почему же возникают такие тяжёлые поражения организма у любителей пива?

В пиве, как и в других алкогольных напитках, присутствуют ядовитые соединения. Это побочные продукты брожения. Уровень концентрации этих соединений в пиве гораздо выше, чем, например, в водке, потому, что пиво не проходит той очистки, которую проходит крепкий алкоголь. Именно они, эти ядовитые вещества, разрушают организм человека. Поэтому медики сейчас говорят, что от пива вреда больше, чем от водки. Это вред усиливают ещё и различные уловки производителей пива, которые стремятся увеличить продажу своего товара. Например, чтобы пиво лучше пенилось, в него добавляют соединение кобальта. Кобальт — тяжёлый металл, накапливаясь в организме, он поражает внутренние органы. Чтобы вызвать быстрое привыкание к пиву, в него добавляют микродозы производных конопли, а это — наркотик. Чтобы пиво создало чувство расслабления, в нём присутствуют от 5 % до 8 % экстрактивных веществ, например, валериановая кислота. С одной стороны — они, действительно, расслабляют и успокаивают, с другой — вызывают галлюцинации, если выпить более 1 л пива за один раз.

Ведущий 1. Наверное, многие из вас попадали в такую ситуацию: в компании сверстников или ребят вам предлагают выпить пива. И вы соглашаетесь, и пьёте, хотя, возможно, вам оно и не нравится. Пьёте, потому что боитесь насмешек, не хотите выделиться из компании, есть желание казаться более взрослым. Пьёте и, конечно, не задумываетесь о последствиях. Надеемся, после того, что вы узнали о пиве, вы будете более осторожно относиться к этому напитку.

Ведущий 2. И ещё несколько слов хотелось бы сказать о слабоалкогольных напитках — коктейлях и энергетиках, которые очень популярны у молодёжи и подростков. Не зря на государственном уровне сейчас рассматриваются вопросы о запрете продавать их лицам моложе 18 лет.

Наркологи, медики уверены, что эти напитки наносят страшный вред организму, и это не голословные утверждения. По всей стране известно множество случаев, когда школьники попадают в реанимацию с тяжёлым отравлением после употребления таких напитков. Во-первых, «энергетики» вызывают такую же зависимость, как пиво и крепкий алкоголь.

Во-вторых, они наносят страшный удар по желудку, печени и по нервной системе. Тоники не вызывают отторжения организмом, поэтому их можно выпить в большом количестве, и поначалу, действительно, наступает прилив энергии. Это и неудивительно, т.к. в банках — смесь спирта и кофеина. Зато потом наступает тяжёлое похмелье — головная боль, сильное сердцебиение, бессонница, общее

утомление. Были случаи, когда после употребления энергетических напитков, подростки погибали от остановки сердца (эти случаи попадают в прессу, в Интернет).

Во многих европейских странах, где такие напитки тоже производят и продают, запрещена их реклама и ограничена их продажа. А вот у нас, к сожалению, и реклама вбивает в головы подростков мысль о том, что «энергетики» — это круто, это модно, это приятно, и купить их можно совершенно свободно в любом магазине, и в любое время, и в любом возрасте. По данным статистики в нашей стране за 1 год употребляется десятки млн литров таких напитков (порядка 37 млн литров). Потребители же этих напитков — подростки и молодёжь до 25 лет. А теперь давайте возьмём банку из-под такого напитка и посмотрим, что входит в его состав.

(Сравнить добавки, входящие в состав напитка, с таблицей характеристики индексов — Энциклопедия для детей, доп. том «Личная безопасность». 1.198)

Разве можно утверждать, что такие напитки безопасны для здоровья?

В общем, за вами выбор: или здоровая, а значит, насыщенная, полноценная жизнь, или медленная деградация, болезни, ранняя смертность.

Тестирование ребят (по материалам интернет-сайтов)

Этот вопросник разработан специально, чтобы помочь Вам понять и осознать прогрессирование симптомов зависимости с ранней до поздней стадии. Цель его — не пугать и страшать, а проинформировать Вас.

Ну и, конечно, отвечайте насколько можно правдиво. Если Ваш ответ — «иногда», пишете «да». Некоторые вопросы фактически включают в себе несколько вопросов и, если Вы отвечаете «да» хотя бы на один из этих вопросов, считайте Ваш ответ на весь вопрос как «да».

- Являются ли Ваши близкие родственники — дедушки, бабушки, родители, братья, сёстры — алкоголиками или наркоманами?

- Пьёте ли Вы, как правило, больше, чем Ваши друзья? Часто ли Вы одним из последних уходите с вечеринки, из компании друзей?

- Приносит ли Вам удовольствие выпивка и нетерпеливое ожидание подходящего случая? Считают ли Вас большим любителем вечеринок?

- Приходится ли Вам обнаруживать, что вы не хотите прекратить пить после одной или двух рюмок, хотя другим этого достаточно?

- Происходили ли какие-нибудь изменения в характере Вашего

потребления алкоголя — пили всё более и более часто, пили один и переключались на более крепкие напитки?

- Проявляли ли беспокойство или недовольство по поводу Вашей пьянки близкие Вам люди — родители, родственники?

- Приводят ли Вас в состояние беспокойства и раздражения мысли о безалкогольных мероприятиях — вечера в школе, чаепития, дискотеки?

- Удивляло ли Вас когда-нибудь, почему некоторые из ваших друзей пьют так мало, а Вам хочется продолжить вечеринку?

- Стремитесь ли Вы залпом выпивать первые рюмки и затем, когда почувствуете эффект, замедлять темп до уровня других?

Итог:

Если Вы набрали до 5 баллов — пока нет зависимости.

Ранняя стадия — 5–8 баллов.

Начальная средняя — 9 баллов.

Надеемся, что полученная информация заставит Вас задуматься, употреблять ли пиво и энергетические напитки. Дополнительную информацию Вы можете получить в нашей библиотеке.

Список использованной литературы

Информация на упаковке // Энцикл. для детей. Доп. том: Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях. — Москва : Аванта +, 2001. — С. 198 .

Вся правда о пиве : по материалам интернет-сайтов // Рабочее слово. — 2008. — 15 ноября. — С. 7

Костик, А. В. Пивной фронт. За кем победа? : материалы для проведения кл. часа в 7–8 кл. / А. В. Костик // Читаем, учимся, играем. — 2007. — № 7. — С. 106–108.

Соловьёва, В. А. Слово-то какое красивое — гамбринизм : о вреде употребления пива / В. А. Соловьёва // Тихоокеан. звезда. — 2007. — 3 ноября. — С. 3

Тимошенко, Г. Гремучий яд в жестяной банке : о вреде энергетических напитков / Г. Тимошенко // Рабочее слово. — 2011. — 2 июля. — С. 9

ЧАС ЛИЧНОГО МНЕНИЯ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО МОДНО!»

(7 апреля — Всемирный день здоровья)

ОФОРМЛЕНИЕ:

На доске плакаты о вреде курения алкоголя, наркомании.

Действующие лица: Ведущий (1).

Ведущий.

Добрый день друзья! Сегодня 7 апреля «Всемирный день здоровья» Поздравляю Вас с праздником и желаю: Будьте здоровы! Быть здоровым — это модно!

(Добивается скандирования названия праздника: Быть здоровым — это стильно! Быть здоровым — это модно! Быть здоровым — это классно!)

Ведущий.

Не случайно я начала мероприятие с призыва «Быть здоровым — это модно!» Ребята я приглашаю вас на час личного мнения «Быть здоровым — это модно?» (каждый из присутствующих делится своим мнением).

Ведущий.

Ребята, постарайтесь честно ответить на следующие вопросы:

1. Курите ли вы?

2. Пробовали ли вы хотя бы раз алкоголь?

3. Как вы считаете для чего люди курят, выпивают:

- Из-за желания быть как все;
- Стремления испытать новые ощущения;
- В поиске способа развлечения;
- Возможно, повысить свой статус среди сверстников;
- Способ заглушить внутренние противоречия;
- Чтобы было проще общаться;
- Возможность уйти от проблем;
- Протест против родителей;
- Для стимуляции творческих способностей;
- Подражание кумирам.

4. Нравится ли вам, если ваш друг или подруга курят?

Вывод: Путем анкетирования мы установили, что почти многие из вас против курения и алкоголя. Так почему же? (Обсуждение.)

Ребята, кто знает о последствиях табакокурения и алкоголизма?

(Ответы детей)

Учёные доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что они начнут принимать наркотики.

1-й ученик. По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;
- 1 пачка сигарет — на 5 часов;
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;
- кто курит 20 лет — 5 лет жизни;
- **КТО** курит 40 лет — теряет 10 лет жизни.

2-й ученик. Часто употребление легких наркотиков сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Ведущий. Употребление табака и алкоголя — сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя — причина множества несчастных случаев и преступлений. Не зря наше государство борется с употреблением алкоголя и курением табака взрослыми, но все же оставляет за ними право выбора. Но в отношении детей закон категорически запрещает им продавать алкоголь и сигареты.

Ведущий. Предлагаю вам немного отдохнуть и принять участие в конкурсno-игровой программе.

Сейчас мы разделимся на три группы и выполним задания (см. Приложение, задания № 1, № 2).

Ведущий. Молодцы! Все хорошо справились с заданиями. Я считаю, что можно жить весело, плясать и от души смеяться без сигарет, без бутылки, без шприца! Вы согласны? (Добивается ответа).

Конкурс «Выговори скороговорки про здоровяка, не рискуй здоровьем никогда!» (см. Приложение, задание № 3)

Ведущий. Сильные! Здоровые! Красивые! Главное, что те, кто не пьёт, не курит — умные!

В следующем конкурсе участвуют по одному самому умному от каждой команды — девушка или парень. Им предлагается сочинить экспромтом четверостишие на тему одной из фраз: Быть здоровым — это модно! Быть здоровым — это круто! Быть здоровым — это классно! (Ребята выполняют задание), (см. Приложение, задание «Сочинить экспромтом...»)

Ведущий. Отгадайте загадки — и будет всё в порядке, (см. Приложение, задание № 4).

Ведущий. Музыка, танцы, спорт и балет!

А вредным привычкам твёрдое «НЕТ»!

Предлагаю поучаствовать в ролевой игре: Умей сказать «НЕТ!»

Цель: научиться правильно вести себя в ситуации, когда кто-то из окружающих предлагает закурить, попробовать алкогольный напиток.

1. Ситуация: В дверь позвонили. Инга открыла дверь — на пороге стояла Дарья, её давняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим...»

2. Ситуация: Ты оказался на дне рождения в незнакомой компании ребят, тебе сделали замечание по поводу того, что ты отказываешься выпить шампанского. Твои действия.

3. Ситуация: На Дне рождения Олег первый раз выпил пиво. «Поехали, я же могу вести автомобиль», — обратился он к Сергею.

4. Ситуация: Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно, Лена — девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на День рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку. «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!» Большинство ребят за столом оживились. Димка насторожился... (ребята разыгрывают ситуации).

Ведущий. Очень важно найти в себе силу воли и твёрдость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

Быть здоровым — это круто,
Трезвым жить — вот это кайф:
Не ломаться ни минуты,
Не курить — вот это лайф!
Кто не колется, не пьёт,
Кто не курит — тот живёт!

Петь, плясать и веселиться
Больше любит наш народ!

Так скажем же в этот день, в этот час и навсегда: «Мы выбираем жизнь!»

1. Жизнь — это возможность. Воспользуйся ею!
2. Жизнь — это красота. Восхищайся ею!
3. Жизнь — это мечта. Осуществи её!
4. Жизнь — вызов. Прими его!
5. Жизнь так прекрасна, не забуди её!
6. Жизнь — твоя жизнь, борись за неё! Все. Вот что я хотела вам сказать.

Приложение

Задание № 1

Собери из кусочков 9 слов. Определи, какое из них лишнее, впиши его в фразу.

НИС, ЧИК, СКЕЙТ, ЖИ, ДАЛЬ, ТА, СПОРТ, БОК, СЫ, ТЕН, БУТ, МЯ, СЕР, ЛЫ, БАК, СМЕН, БОРД, МЕ.

Чтобы не попасть впросак — не пробуй никогда *табак*.

Задание № 2

Собери из кусочков 8 слов. Определи, какое из них лишнее, впиши его в фразу.

ВО, ДРУЖ, ФУТ, СЕК, УС, БОК, ДОСТЬ, ПИ, МЕЧ, ЦИЯ, КУ, БОЛ, ПЕХ, БА, ТА, РА.

Лучше ГОЛЫ забивать, чем пиво употреблять!

Задание № 3

Конкурс «Выговори скороговорки про здоровяка, не рискуй здоровьем никогда!»

Пиво здоровяк не пил,
Здравие своё любил!

Здорово
Здоровым быть
И здоровьем дорожить!

Не любил курить табак здоровенный здоровяк!
Быть здоровым он хотел,
Потому и здоровел!

«Здоровье — это здорово!», — здоровяк сказал.
Здорово он здравие здраво сохранял.

Задание № 4

Задание «Отгадай загадки — и будет всё в порядке!»

Полезными и вредными бывают,
Сущность человека раскрывают.
Чаще обзаводимся плохими,
И боремся упорно с ними.
Хорошие приобрести труднее.
Зато они важнее и нужнее!
Вы свои уже сосчитали?
А о чём разговор — угадали? (Полезные и вредные привычки).

Он невозможен без режима,
Отказа от алкоголя и никотина.
Включает культуру питания
И общее воспитание.
Спорт для него — обязателен.
Он любит людей обстоятельных!
И если вы его ведёте,
Организм не подведете! (Здоровый образ жизни)

Это важное — есть у каждого.
Очень дорогое, но не покупное!
Его следует беречь!
Догадались о чем речь? (Здоровье)

Конкурс «Сочинить экспромтом четверостишие на тему одной из фраз: «Быть здоровым — это модно! Быть здоровым — это круто! Быть здоровым это классно!»

Например:

Быть здоровым — это клёво!
Я даю сегодня слово:
Не пить, не курить,
Чтобы очень долго жить!

Быть здоровым — это классно!
Пить, курить — это опасно.

Про наркотики забудь
И вставай на верный путь.

Быть здоровым — это круто!
Быть здоровым — это класс!
Быть здоровым просто супер!
Станешь модным ты у нас!

ТЕСТИРОВАНИЕ

Ведущий. Ребята, постарайтесь честно ответить на следующие вопросы:

1. Курите ли вы?
2. Пробовали ли вы хотя бы раз алкоголь?
3. Как вы считаете для чего люди курят, выпивают:
 - из-за желание быть как все;
 - стремления испытать новые ощущения;
 - ищут способ развлечения;
 - возможность повысить статус;
 - способ заглушить внутренние противоречия;
 - чтобы было проще общаться;
 - возможность уйти от проблем;
 - протест против родителей;
 - для стимуляции творческих способностей;
 - подражание кумирам.
4. Нравится ли вам, если ваш друг или подруга курят?

* * *

Оформление зала: плакат «Стартинейджерам — Ура!»

Техническое оформление: мультимедиа презентация на тему «Вредные и нездоровые привычки».

Музыкальное оформление: десять музыкальных тем (брейк-данс).

Реквизит для игр: скакалки, карточки с жетонами, свисток, поощрительные призы.

Действующие лица: Ведущие 1, 2.

Ведущий 1. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Так и мы говорим вам: Здравствуйте, ребята!

Ведущий 2. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало что успевает!

Ведущий 1. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он сам заботится о здоровье, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Причём наиболее опасный возраст — от рождения до 16 лет.

Ведущий 2. Так вот, чтобы не болеть, обязательно нужно делать физическую зарядку! Что мы сейчас и сделаем!

(Приложение с комплексом оздоровительных упражнений)

Ведущий 1.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый «век»,

Подвержен всем изъяснам.

С гимнастикой дружи,

Всегда веселым будь,

И проживёшь сто лет,

А может быть и боле!

Ведущий 1. А сейчас мы представляем наше жюри и участников стартинеиджера. В каждой команде равное количество самых активных и подвижных участников. Болельщики дружно «болеют» (плакаты в поддержку команд) и аплодируют! Итак... у каждой команды *свое название, девиз, имидж!* К первому конкурсу (по предварительной жеребьёвке) готовится команда... (название).

1 конкурс «Визитная карточка»

Ведущий 2. Пока мы дали нашим командам время на подготовку (2 минуты), поиграем с болельщиками в **кричалки**:

- **Лучше съесть одну конфету, чем травиться сигаретой!**

- **Сигареты и табак не друзья, а злейший враг!**

- **Табачный дым берёт за горло, лучше мы займемся спортом!**

(Выступление команд)

Ведущий 1. Мудрые философы писали: «... *Надо всегда стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух!*»

Ведущий 2. И я попрошу огласить результаты 1 конкурса! Отлично! Продвигаемся к следующему конкурсу, который будет проводиться в три этапа — это «**Мобильная скакалка**».

Объясняю правила:

1 этап: «Бегущая скакалка». Нужно будет бежать от старта до финиша поочерёдно, соревнуясь командами и передавая скакалку из рук в руки.

2 этап: «Прыгающая скакалка». Нужно бежать и одновременно прыгать через скакалку (также командами).

3 этап: «Поющая скакалка». Во время бега от старта до финиша

и обратно участникам нужно громко петь песню. *Движение — это жизнь! Побежали!*

(Жюри подводит итоги этого конкурса)

Ведущий 1. Ребята, а вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, здоровье! Ещё в древней Руси говорили: «Здоровье не купишь»; «Дал бы бог здоровья — и счастье найдёшь».

Ведущий 2. Друзья, стартинейджеры у нас тематические, всё о спорте и здоровье! По преданию, древние греки жили в среднем до 200 лет! При этом они до конца своих дней сохраняли жизненные силы и не седали волосом. Чего и вам желаю!

Ведущий 1. А сейчас **«конкурс капитанов»** команд. Капитаны покажут свой ум и сообразительность! Чей ответ будет верным, тому и жетон. Кто больше их набрал, тот и победил!

- Как звучит олимпийский девиз? *(быстрее, выше, сильнее)*

- Место проведения теннисных соревнований? *(корт)*

- Какова символика олимпийского флага? *(пять колец, единство континентов)*

- Какие блюда являются источником витамина? *(салат)*

- Чего хочешь — не купишь, чего не надо — того не продашь. *(не купишь молодость, здоровье)*

Ведущий 1. Пока жюри подводит итоги, мы с вами проведём тестирование на тему: **«Вредные и нездоровые привычки»**.

(Приложение 2 и мультимедиа)

Ведущий 2. Спасибо всем участникам, вы проявили свои знания, а вот творческие способности вы проявите в конкурсе **«Фотография»**. Командам нужно будет изобразить себя застывшими фигурами в «кадре» в следующем качестве:

- футболистов на поле,

- пловцов в бассейне.

Ведущий 1. Пока участники готовятся, предлагаем конкурс загадок для болельщиков:

1) 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)*

2) В небо ласточкой вспорхнёт, рыбкой в озеро нырнёт... *(прыгун в воду)*

3) О нём газеты говорят: «Толкнул он дальше всех снаряд»... *(толкание ядра)*

4) На льду я вычертил восьмёрку — поставил тренер мне пятёрку... *(фигурное катание)*

Ведущий 2. Дорогие друзья! Жюри выводят результаты выступлений команд, а мы в это время посмотрим выступления любителей брейк-данса! Аплодисменты юным танцорам! Желающие подержать — выходите... и танцуйте все!

(Выступление)

Ведущий 1. Друзья, наша программа подходит к концу. Желаем всем крепкого сибирского здоровья, успехов в спорте и учёбе! (жюри присуждает места, награждает победителей главными призами и призами зрительских симпатий).

Призы зрительских симпатий: «Самый быстрый», «Самый обаятельный и привлекательный», «Самый медлительный», «Самый умный».

Список использованной литературы

Грохотова, Ж. А. Игра «Стартинейджеры» [Текст] // Пед. Совет. — 2011. — № 3. — С. 5–6.

Вас вызывает «Спортландия» [Текст] // Праздник в школе. — 2011. — № 6. — 122 с.

Большая книга афоризмов / Константин Душенко. — 11-е изд., испр. [Текст]. — Москва : Эксмо, 2009. — 1056 с. — (За словом в карман).

Чаша мудрости [Текст] : афоризмы, изречения, высказывания отечественных и зарубежных авторов / композиция Вл. Воронцова. — Москва : Дет. лит., 1978. — 511 с.

Приложение 1

Комплекс оздоровительных упражнений

1 часть. Общая разминка. Бег на месте. Бег с согнутыми в коленях ногами. Бег с выбросами ног поочерёдно вперёд, назад, сторону. Ходьба на месте. Восстановительное дыхание.

2 часть. Разминка для всех частей тела. Стрейч-разминка для спины.

3 часть. Растяжка для ног, ступней, пальцев.

4 часть. Произвольные упражнения. Разучивание танцевального «па» — (современный жанр)

5 часть. Лёгкая походка. Подскоки, галоп, ходьба.

Вредные и нездоровые привычки
(викторина)

Что будет, если вы прямо сейчас бросите курить?

- Через 20 минут Ваше кровяное давление придёт в норму.
- Через 8 часов уровень угарного газа в крови снизится наполовину, уровень кислорода придёт в норму.
- Через 48 часов снизится вероятность получения сердечного приступа.

Весь никотин выведется из вашего тела. Ваши вкусовые и обонятельные функции возвратятся в норму.

- Через 72 часа снизится напряжение у ваших бронхиол, уровень силовых качеств увеличивается.
- Через 2 недели. Ваше кровообращение ускоряется и продолжает улучшаться следующих 10 недель.
- Через 3–9 месяцев Ваш кашель и проблемы с дыханием исчезнут, поскольку объём легких увеличится на 10 %.
- Через 1 год риск сердечного приступа уменьшится наполовину.
- Через 5 лет вероятность удара будет такой же, как и у некурящего.
- Через 10 лет вероятность рака легких будет такой же, как и у некурящего.
- Через 15 лет риск сердечного приступа будет таким же, что и у некурящего.

БУДЕМ ЗДОРОВЫМИ

*(занимательный урок, посвящённый теме здоровья для
учащихся начальных классов)*

Действующие лица

Ведущий 1; Ведущий 2.

Подготовка

Оформляется книжная выставка на тему: «Расти здоровым».

Ведущий 1.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята.

Ведущий 2.

Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. К больным людям испытываешь жалость.

Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Причём наиболее опасный возраст — от рождения до 16 лет.

Ведущий 1.

Сегодня мы знаем, что большая часть наших качеств достаётся нам от родителей, в том числе болезни или предрасположенность к ним. Но лишь 20 % нашего здоровья формируют гены, остальные 80 % мы создаем сами. Точнее, их создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем. То, как вы заботитесь о своём здоровье, мы сегодня и выясним.

Начнём с пословиц, ведь народная мудрость гласит истину. Я начну пословицу, а вы продолжите.

Пословицы

1. Береги платье снову, а честь... *(смолоду)*.
2. Чистота — половина... *(здоровья)*.
3. Болен — лечись, а здоров —... *(берегись)*.
4. Было бы здоровье, а счастье... *(найдётся)*.
5. Двигайся больше — проживёшь... *(дольше)*.

6. После обеда полежи, после ужина... *(походи)*.
7. Забота о здоровье — лучшее... *(лекарство)*.
8. Здоровье сгубишь — новое... *(не купишь)*.
9. Смолоду закалиться — на век... *(пригодится)*.
10. Здоров на еду, да хил... *(на работу)*.
11. В здоровом теле... *(здоровый дух)*.
12. Лук от семи... *(недуг)*.

Ведущий 2.

«Иммунитет» в переводе с латинского означает «освобождение». Иммунитетом биологи называют способность организма защищать себя от инородного вторжения (вирусов, бактерий и так далее). Сегодня врачи всё чаще говорят об ослабленном иммунитете, о том, что 60 % населения нашей страны страдают от иммунного дефицита.

Как вы думаете, можно ли управлять собственным иммунитетом?

(Ответ детей)

Иммунитетом управлять не только можно, но и нужно. И не надо все сваливать на плохую экологию. Каждый человек способен задействовать защитные свойства организма, хотя бы закаливаясь и занимаясь спортом. С чего начинается доброе утро?

(Ответ детей)

Кто-то считает, что тратить драгоценное время на зарядку, когда того и гляди опоздаешь в школу, — непростительная роскошь. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше 15 минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 15 %. Знайте, что зарядку делают не для галочки, а ради своего здоровья!

Поднимите руки, кто делает зарядку?

(Дети поднимают руки.)

Молодцы! Я хочу сейчас с вами вместе сделать небольшую зарядку, для этого нужно всем встать, чтобы было свободно. Повторяйте движения за мной. Итак, начали. «Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, руки в стороны развёл, видно ключик не нашел, чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать».

(Ведущий делает движения, дети повторяют.)

Хорошо! Всем спасибо.

Ведущий 1.

Есть такая притча: в древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика-скифа. На старике была только одна набедренная повязка. «Как ты, старик, не мёрзнешь в такой мороз?» — спросил юноша. — «Но ты же не закрываешь лицо?» — вместо

ответа заметил старик. — «Но то же лицо, оно привыкло!» — воскликнул юноша. — «Так представь себе, что я весь — лицо, — ответил старик. — Лицо привыкает к холоду. Так же должно привыкнуть и всё тело».

Из истории известно, каким закалённым был русский полководец Александр Васильевич Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым ребёнком.

А наши отважные путешественники к Северному полюсу, альпинисты, штурмующие горные вершины, бойцы-десантники и разведчики? Все они закалённые люди.

Люди еще с древности понимали, что необходимо закаляться. На Руси еще в IX веке купались зимой в проруби.

Ведущий 2.

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

(Ответы детей)

А теперь я обобшу все эти правила.

1. Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от микробов в организме, то есть вылечить больные зубы, воспаленные миндалины, насморк и т. д.

2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температура воды снижается на 1–2° С каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаляться нужно систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустил, нужно вернуться к предыдущей температуре.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь кому-то может быть полезен прохладный душ, а кому-то более теплый.

5. Нужно выбрать основное средство закаливания (душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком).

Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись. «Мышечный голод» опасен для нашего организма так же, как недостаток кислорода. Французский врач Биссо сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Ведущий 1.

Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше десяти часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Не важно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать.

Активный образ жизни — это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. У человека с развитыми мышцами крепче становятся кости. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры — то есть у него повышается иммунитет.

Поднимите руки те, кто занимается спортом.

(Дети поднимают руки)

Молодцы!

Ведущий 2.

Мы зарядку делали.

Прыгали и бегали,

Стали загорелыми,

Сильными и смелыми!

Вы зимой катайтесь с горки,

Летом плавайте в реке,

Чтоб потом у вас пятёрки

Запестрели в дневнике!

Знаете ли вы, что: у 45 % учащихся проблемы со здоровьем, 37 % учащихся имеют хронические заболевания, и только 18 % являются практически здоровыми.

Сейчас уже сложно представить, что немногим больше 200 лет назад в языке не существовало слова «витамин». Понятие «витамин» происходит от латинского слова «жизнь».

Ведущий 1.

Нашему организму требуется не так уж много витаминов — всего несколько сотых граммов в день. Но если эту маленькую дозу организм недополучает, человек начинает часто болеть и быстро устать. В таком случае говорят, что у него авитаминоз.

Особенно велика потребность в витаминах у растущего организма. Чем больше нагрузка на организм, тем больше ему нужно витаминов.

Мы получаем витамины из продуктов, особенно из свежих овощей и фруктов, но не только. Медики установили, что нам далеко не всегда достаточно тех витаминов, которые содержатся в обычных продуктах.

Витамины — вещества капризные, не любят долгого хранения. Например, к весне витамины улетучиваются из таких полезных продуктов, как яблоки. Именно поэтому в 1930 году начался промышленный выпуск «витаминов» в таблетках. В них сосредоточены все необходимые нашему организму вещества.

Витамин В представляет собой целую группу. В₁ способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при морской болезни и укачивании, уменьшает зубную боль. Содержится в сухих дрожжах, рисовой шелухе, арахисе, свинине, большинстве овощей, отрубях, молоке.

Потребность витамина В₂ увеличивается в стрессовых ситуациях. Этот витамин укрепляет кожу, ногти, волосы, помогает залечивать язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение. При его недостатке возникают язвочки во рту. Витамин В₂ содержится в фасоли, семечках, арахисе, сыре, твороге, мясе, печени, зелёных овощах, рыбе, яйцах.

В₆ способствует усвоению белка и жира, помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук и т. д. Содержится в пивных дрожжах, пшеничных отрубях, печени, дыне, капусте, молоке, яйцах, говядине.

Витамин В₁₂ предотвращает появление анемии (малокровия). Содержится в говядине, свинине, яйцах, молоке, сыре, почках.

Витамины В₁₇ и В₁₃ мало изучены, но предположительно В₁₃ предупреждает некоторые болезни печени и преждевременное старение. Витамин В₁₇ предотвращает и задерживает развитие раковых заболеваний. Содержатся в сыворотке молока и в косточках абрикоса, яблок, вишен, персиков, слив.

Ведущий 2.

Витамин С — аскорбиновая кислота, верный союзник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы и побеждает цингу. Содержится в citrusовых фруктах, ягодах, зеленых овощах, помидорах, цветной капусте, картофеле, шиповнике. Одна беда — витамин С быстро улетучивается. Поэтому овощи и фрукты лучше не хранить в разрезанном виде и держать подальше от солнечных лучей.

Витамин D стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому надо чаще гулять в солнечную погоду. Так же необходимо есть печень, икру, рыбий жир.

Витамин Е уменьшает действие радиации на кожу и весь организм в целом. Его много в растительном масле, злаках, зелени, соевых бобах.

Витамин F отвечает за состояние наших сосудов, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Содержится в растительном масле, семенах подсолнечника, соевых бобах, арахисе, миндале, авокадо.

Витамин Р укрепляет стенки сосудов, предотвращает появление синяков. Его много в белой коже, находящейся между дольками citrusовых, в абрикосах, ежевике, черешне, шиповнике.

Ведущий 1.

Витамин Н отвечает за внешний вид кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах. Содержится в орехах, фруктах, пивных дрожжах, говяжьей печени, молоке, желтке яйца.

Витамин А — витамин роста и зрения. Он делает кожу более упругой. Если его не достаточно, развивается «куриная слепота», т. е. человек плохо видит в темноте. Этого витамина много в моркови, листьях салата, капусте, печени, яичном желтке и сливочном масле.

Ведущий 2.

Сейчас я вам раздам карточки с названиями продуктов, в которых содержатся перечисленные витамины. Ваша задача — написать напротив продукта витамины, которые в нём содержатся. Посмотрим, как вы запомнили то, о чем я говорила.

Карточки

1. морковь (А)

- капуста (А, В₁, В₂, В₆, С)

- лимон (С)

- яйца (В₂, В₆, В₁₂, Н)

- сливочное масло (А)

- рыбий жир (D)

- растительное масло (E, F)

- ежевика (P)

2. печень (В₁, В₂, В₆, В₁₂, D, H)

- шиповник (С, P)

- арахис (В₁, В₂, F)

- семечки подсолнечника (В₂, F)

- соевые бобы (E, F)

- пивные дрожжи (В₆, H)

- кожура между дольками цитрусовых (P)

- сыр (В₂, В₁₂)

(Команды выполняют задания.)

Ведущий 1.

Лучше всего есть четыре раза в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Чем больше разрыв между ужином и завтраком, тем лучше ты выспишься, тем здоровее будешь. В сутки организму требуется: 60 граммов белков (мясо, яйца, молоко, рыба); 107 граммов жиров (сливочное и растительное масло); 400 граммов углеводов (хлеб, мед, овощи, фрукты, ягоды, крупы).

Кроме них еще необходимы витамины и микроэлементы.

Ведущий 2.

А вы знаете, где больше всего живет долгожителей.

(Ответ детей)

Больше всего долгожителей на Кавказе. Этому способствует горный свежий воздух и кавказская национальная кухня, богатая зеленью, молочными продуктами и овощами.

Запомните: очень вредны перекусы, сухоямка. Старайтесь соблюдать режим питания! И неважно, какой именно час вы отведёте для обеда, домашнего задания или прогулки. Важно, чтобы этот час был по возможности одним и тем же! Если сегодня вы решили съесть обед в час дня, а завтра в пять вечера, то организм просто не успевает реагировать на эти изменения. В результате пропадает аппетит, мучает бессонница, и вы успеваете выполнить гораздо меньше дел.

Ведущий 1.

Правильный режим — это путь к успеху, одна из разгадок долголетия.

Чтобы быть здоровым, нужно также соблюдать правила гигиены. Какие вы знаете правила гигиены?

(Ответы детей)

Запомните несколько основных правил гигиены:

1. Не есть и не пить на улице;
2. Мыть руки с мылом;
3. Мыть руки перед едой;
4. Мыть фрукты и овощи;
5. Использовать чистую посуду.

Ведущий 2.

Отгадайте русские народные загадки о средствах гигиены.

Загадки

1. Идёт бабушка из бани в зеленом сарафане? *(Банный веник)*.
2. Висит, висит, болтается,
Всяк за него хватается. *(Полотенце)*.
3. Старая бабка по двору шныряет,
Чистоту соблюдает. *(Метла)*.
4. На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру.
И колени оттираю —
Ничего не забываю. *(Мочалка)*.
5. Лег в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнуюю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*.

6. Дождик тёплый и густой.
Этот дождик не простой –
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (*Душ*).
7. Не щётка и не веник,
Урчит он не спроста:
Всего одно мгновенье –
И комната чиста. (*Пылесос*).
8. Языка нет, а правду скажет. (*Зеркало*).
9. Зубов много, а ничего не ест. (*Расчёска*).
10. Плещет тёплая волна
В берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате? (*Ванна*).
11. Нежно пенясь, не лентясь,
С нас смывает пыль и грязь. (*Мыло*).
12. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щетка*).

Ведущий 1.

А теперь, ребята, ответьте на мои вопросы.

Вопросы

Продолжи стихотворение:

1. Мы бежим быстрее ветра:
Кто ответит почему?
Коля прыгнул на два метра.
Кто ответит почему?
(Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья).
2. Кто автор строк: «Да здравствует мыло душистое» (*К. И. Чуковский*).
3. С чего начинается доброе утро? (*С зарядки*).
4. Сколько приёмов пищи должно быть в течение дня? (*Четыре*).
5. Как защититься от микробов? (*Соблюдать правила гигиены*).
6. Что говорят друг другу при встрече? Что означает это слово?
(*Говорят «Здравствуйте», желают здравия (здоровья) человеку*).
7. Сколько процентов здоровья мы создаем сами? (*80 %*).
8. Как можно усилить защитные свойства организма? (*Закаляться; заниматься спортом; питаться продуктами богатыми витаминами*).

9. Назовите витамины роста и молодости? (*Витамин А*).

10. Как часто нужно менять зубную щетку? (Каждые три месяца).

Ведущий 2:

Надеюсь, вы приложите все усилия для того, чтобы тело и дух были здоровыми. Здоровье — это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

Список источников

Галатинова, А. Ф. Сам себе доктор / А. Ф. Галатинова // Читаем, учимся, играем. — № 8. — 2005. — С. 28

Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми [текст] : метод. пособие / Ю. Ф. Змановский. — Москва : 2001. — 94 с.

Коростылёв, Н. 50 уроков здоровья для больших и маленьких / Н. Коростылев. — Москва : Детская литература, 1991. — 107 с.

Коростелев, Н. Б. Шаг за шагом : твой календарь здоровья [Текст] / Н. Б. Коростелёв. — Москва : Молодая гвардия, 1997. — 110 с.

Коростелёв, Н. Б. «От А до Я» / Н. Б. Коростелёв. — Москва : Физкультура и спорт, 2002. — 286 с.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ИЗ ФОНДОВ ДВГНБ)

Алкоголь, наркотики, никотин — наши враги № 1 : урок-диалог для учащихся ст. кл. / Центральная район. б-ка Бикин. р-на; сост. А. Ф. Козинец. — Бикин, 2009. — 13 с. — Библиогр.: с. 13 (7 назв.). — Конкурс «Лучший сценарий массового мероприятия для молодежи» — 2009.

Баркова, И. «О спорт! Ты — мир!» : [материал для познават. часа для учащихся 5–7 кл.] / И. Баркова // Ваша б-ка. — 2011. — № 12. — С. 27–55.

Баркова, И. Спорт в жизни великих : [материал для познават. часа с учащимися 6–9 кл. : [сценарий библио. мероприятия о спорте в жизни выдающихся людей] / И. Баркова // Ваша б-ка. — 2012. — № 36. — С. 22–35. — Библиогр.: с. 35 (3 назв.).

Борнеман, О. В. За здоровьем... в библиотеку : [библио. мероприятия, посвящ. формированию здорового образа жизни, в Центр. дет. б-ке им. Ярослава Мудрого] / О. В. Борнеман // Соврем. б-ка. — 2011. — № 8. — С. 42–43.

Брось сигарету, брось! : урок здоровья для детей сред. и ст. шк. возраста, посвящ. Международ. дню борьбы с курением / МУК «КДИЦ» Оренбург. сел. поселения Бикин. р-на ; сост. Т. И. Гениева. — Оренбургское, 2009. — 6 с. — Конкурс «Лучший библиотекарь Хабаровского края» — 2009.

Дягилева, Л. Мы — против вредных привычек : [пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи путём проведения массовых мероприятий в б-ке] / Л. Дягилева // Новая б-ка. — 2009. — № 9. — С. 2.

Журнист, Л. Если пиво пьёшь — вскоре пропадёшь! : фестиваль здоровья в посёлке / Л. Журнист // Библиополе. — 2013. — № 2. — С. 53–54.

Журнист, Л. Марш здорового образа жизни : деятельность Камен. дет. библиотеки по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков / Л. Журнист // Библиотека. — 2008. — № 10. — С. 23–26.

Здоровый образ жизни — путь к долголетию : сценарий беседы-диалога о здоровом образе жизни / Центр. район. б-ка Охот. ЦБС Охот. муницип. р-на ; сост. Т. Л. Праскова-Шушарина. — Охотск, 2009 с. — 18 с. : ил., фот. — Библиогр.: с. 17 (4 назв.). — Конкурс «Лучший сценарий массового мероприятия для молодёжи» — 2009.

Зубова, Н. Здоровым быть — счастливым быть : [популяризация здорового образа жизни, профилактика заболеваний и вред. зависимостей в б-ках Тамбов. обл.] / Н. Зубова // Библиополе. — 2013. — № 1. — С. 43–46.

Кубракова, Т. Пусть всегда будет завтра : [работа библиотек по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни] / Т. Кубракова // Библиополе. — 2010. — № 12. — С. 51–53.

Кудряшева, Л. А. Как дышится легко! : [беседа с учащимися 4–7 кл. о сохранении здоровья ; преимущество здорового образа жизни] / Л. А. Кудряшева // Игровая б-ка. — 2011. — № 5. — С. 26–29.

Курить или не курить? : вечер, посвящ. пропаганде отказа от курения, адресованный молодёж. аудитории / МУ «Централиз. библиот. система» Ванин. муницип. р-на, б-ка-филиал № 4 ; сост. В. Д. Русина. — Ванино, 2009. — 25 с. : ил. — Библиогр.: с. 23 (14 назв.). — Конкурс «Лучший сценарий массового мероприятия» — 2009.

Мисина, Н. Н. К здоровью — с книгой : [формирование потребности в здоровом образе жизни] / Н. Н. Мисина // Ваша б-ка. — 2011. — № 2. — С. 6–9.

Мишина, Л. Чтоб росли в Золотце неболейки : библиотека — центр здоровья : [опыт работы центра здоровья в Золотецкой сел.

б-ке по пропаганде здорового образа жизни] / Л. Мишина // Библ. дело. — 2008. — № 17. — С. 35–37.

Молодёжь и книга — против наркотиков : [из опыта работы Краснодар. краевой юнош. б-ки им. И. Ф. Вараввы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании в молодёж. среде] // Из опыта работы библиотек Краснодарского края по обслуживанию юношества. — Краснодар, 2010. — С. 76–78.

Молодёжь и книга — против наркотиков : из опыта работы Краснодар. краевой юнош. б-ки им. И. В. Вараввы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании в молодёж. среде // Из опыта работы библиотек Краснодарского края по обслуживанию юношества : сб. материалов. — Краснодар, 2009. — С. 76–82.

Нештаева, Н. Знать, чтобы жить : [деятельность б-ки по пропаганде здорового образа жизни посредством информ. ресурсов] / Н. Нештаева // Библиополе. — 2008. — № 8. — С. 60–61.

Потехина, Н. Темы, которые выбирают нас : [пособие «Путь к спасению», подготовл. Астрахан. обл. науч. б-кой по профилактике наркомании] / Н. Потехина // Новая б-ка. — 2009. — № 6. — С. 21–24.

Путешествие в страну здоровья : (познават. игра для детей 6–8 лет) / МУК «Солн. межпоселен. централиз. библ. система», дет. б-ка ; сост. Г. И. Ефремова. — Солнечный, 2009. — 8 с. — Библиогр.: с. 9 (5 назв.). — Конкурс «Лучшая библиотека года» — 2009.

Путешествие на планету «Здоровье» : сценарий театрализ. представления / МУК «Централиз. система массовых б-к г. Хабаровска», б-ка-фил. № 4 ; авт.-сост. Н. А. Короткова. — Хабаровск, 2009. — 9 с. — Библиогр.: с. 9 (5 назв.). — Конкурс «Лучший библиотекарь Хабаровского края» — 2009.

Россинская, С. В. Библиотекарям и День милиции — праздник : [опыт б-ки № 18 Тольяттин. библ. корпорации г. Тольятти по профилактике правонарушений и пропаганде здорового образа жизни ; прилагается сценарий библ. урока с учащимися 5–8 кл. «Табак — сильнейший наркотик»] / С. В. Россинская // Новая б-ка. — 2011. — № 1. — С. 41–43.

Россинская, С. В. Чужая колея : [работа б-к по профилактике наркомании, пропаганде здорового образа жизни среди подростков] / С. В. Россинская // Новая б-ка. — 2009. — № 5 — С. 29–36.

Россинская, С. Спасибо, не курю! : опыт театрализации в б-ке «Фолиант» МУК ТБК : [библ. мероприятие по профилактике табакокурения среди детей] / С. Россинская // Новая б-ка. — 2010. — № 8. — С. 42–48.

Савич, Л. Е. О библиотечной педагогике здоровья : [необходимость участия б-ки как социального института в решении проблем сохранения здоровья, получивших в соврем. России статус государств. / Л. Е. Савич // Библиотекосведение. — 2011. — № 3. — С. 28–33. — Библиогр.: с. 32–33 (12 назв.).

Семиглазова, Н. И. Здоровому образу жизни — да! : [сценарий кл. часа, посвящ. пропаганде здорового образа жизни среди старшекл.] / Н. И. Семиглазова // Игровая б-ка. — 2011. — № 7. — С. 28–31.

Тоустобова, Н. В. Моё здоровье в моих руках : [проблемы сохранения здоровья шк., формирование потребности в здоровом образе жизни] / Н. В. Тоустобова // Новая б-ка. — 2011. — № 5. — С. 33–41.

Турова, И. Учим быть здоровыми : Как помочь подросткам адаптироваться в современном мире : Опыт работы Киселёвской централиз. библ. системы по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи. Специалистами Киселевской ЦБС была разработана и реализована целевая программа «Выбираем здоровье!» / И. Турова // Библиотека. — 2011. — № 9. — С. 35–37.

Фильчагова, Т. И учить, и воспитывать : из опыта борьбы с вредными привычками : [формирование здорового образа жизни в соврем. вузе] / Т. Фильчагова, В. Шемарулина // Библиотека. — 2011. — № 8. — С. 30–33.

Шумина, И. О. Спорт — философия жизни : от здоровья физического — к духовному : [значимость спорта и здорового образа жизни для человека (по материалам исследования, провед. Астрахан. обл. науч. б-кой им. Н. К. Крупской)] / И. О. Шумина // Библ. дело. — 2012. — № 4. — С. 25–27.

Эркаева, Г. Брось курить сейчас : [сценарий беседы с учащимися 9–10-х кл. в о вреде курения] / Г. Эркаева // Библиотека. — 2012. — № 1. — С. 61–64.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Здоровый образ жизни человека», — говоря эту фразу, люди редко задумываются о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50 % определяется его образом жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческим взлётом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь ещё впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существует тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы. Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме, улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного — это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своём внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идёт, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперёд, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счёт еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании, эротическом удовольствии. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок. Другой порок — курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один — астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешёвых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращаются наши мечты. Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом ещё в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается. Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное — просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируется здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворённость жизнью.

Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др. Живите радостно и увлечённо, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех — здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определённой долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врождённая, она воспитывается. Чрезмерная серьёзность во всех делах вредит, подозрительность выставляет нас против всего мира, сварливость и желчность восстанавливают окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка

привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений. Учитесь радоваться жизни — хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья — здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье — это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни даёт хорошее настроение, а значит, и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдётся. Помните! Здоровье — это праздник, который всегда с тобой!

Итак, друзья, вперёд! Навстречу новой здоровой жизни!