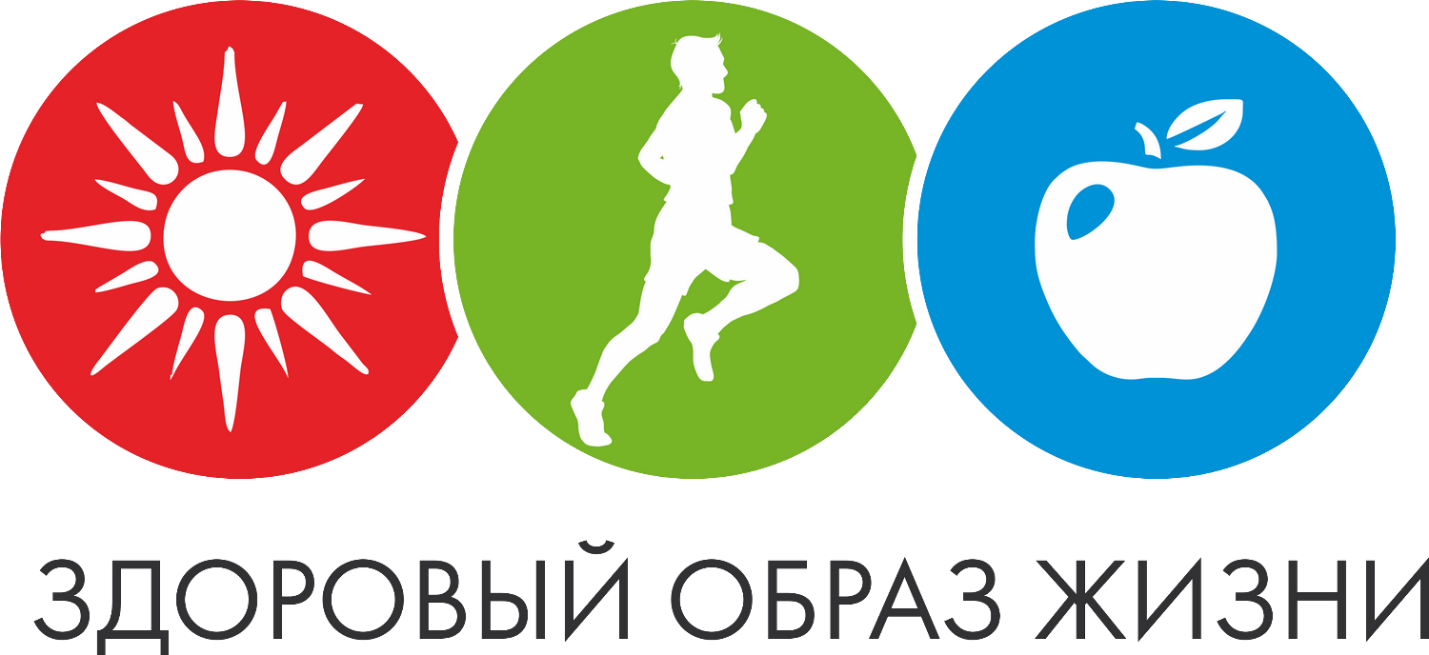
Государственное бюджетное учреждение культуры

«Калининградская областная юношеская библиотека им. В. Маяковского»

**Популяризация**

**здорового образа жизни**

**в библиотеке**



**Сборник методических материалов**

Автор-составитель:

Ведущий методист В. Колоскова

Калининград 2020

Популяризация здорового образа жизни в библиотеке: Сборник методических рекомендаций / ГБУК «Калининградская областная юношеская библиотека им. В. Маяковского»; методический отдел; [сост. В.Б. Колоскова]. – г. Калининград, 2020. – 28 с.

Сборник включает методические рекомендации по профилактике асоциальных явлений, опыт работы библиотек по проведении массовых мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни.

© Калининградская областная юношеская библиотека им. В. Маяковского, 2020

© В.Б. Колоскова, 2020

Самое главное – это научить человека

правильному, безошибочному выбору

в любой ситуации только полезного,

содействующего здоровью и отказу

от всего вредного.

*И.И. Мечников*

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема его формирования является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых публичными библиотеками. Ориентировать детей и юношество на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды – одна из важнейших задач библиотеки.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодого поколения.

Методические рекомендации подготовлены в помощь библиотечным работникам при организации и проведении массовых мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни.

**К ЗДОРОВЬЮ – ЧЕРЕЗ КНИГУ**

**Информационно- образовательная программа**

*Сергеева М.В., директор* *МБУК «Добринская центральная межпоселенческая библиотека*

Проблема здорового образа жизни очень актуальна сегодня не только среди взрослого населения, но и среди детей, подростков, молодых людей. Данный вопрос не просто интересует людей, более того, занимает одно из лидирующих мест по степени значимости. Поэтому одним из приоритетных направлений работы библиотек является продвижение здорового образа жизни.

Успешнее эта работа проходит там, где она ведется целенаправленно, систематически, внедряется программная и проектная деятельность.

*Цель программы:* Содействие воспитанию у населения потребности сознательного отношения к собственному здоровью как к главной ценности жизни, популяризация здорового образа жизни.

*Концептуальными основами программы* «К здоровью - через книгу» стали следующие идеи: получение пользователями практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни.

*Актуальность программы:*

Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье - мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно - нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению.

Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней молодежи.

*Мероприятия по реализации данной программы* предусматривают тесную связь и совместную работу библиотек, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование мероприятий |
| 1. | **Выставки-просмотры, часы информации, часы интересных сообщений, дискуссионные часы, устные журналы:**  «Читать о спорте книги надо, мы ждем тебя Олимпиада!»; «Олимпийские игры: история и современность»;  «Спорт - стиль жизни»;  «Здоровье: приятное с полезным»;  «Здоровье - всему голова»;  «Творим здоровье души и тела»;  «Туризм — полезный вид отдых»;  «Что дает спорт человеку»;  «Станешь ли ты долгожителем»;  «Доктор ФИС советует»;  «Береги себя для жизни»;  «Твой режим дня»;  «Личная гигиена»;  «Об умственном труде и отдыхе»;  «Полезные привычки»;  «Потребность быть здоровым»;  «В здоровом теле — здоровый дух». |
| 2. | **Тематические электронные папки:**  «Навстречу Олимпиаде»;  «Спорт - спасительная сила»;  «Если Ваш ребенок заболел...»;  «Добрые рецепты для Вашего здоровья»;  «Каковы еда и питье - таково и житье»;  «Витаминная азбука». |
| 3. | **Пополнение базы данных**:  «Мир молодёжи»;  «Универсиада»;  «Олимпиада»; |
| 4. | Дни журналов:  «Здоровье», «Будь здоров», газет «ЗОЖ», «Сам себе доктор» и др.,  Презентации электронных справочников:  «Энциклопедия здоровья», «Скорая помощь» |
| 5. | **Циклы бесед, уроков здоровья** с приглашением медицинских работников, **часы интересных сообщений для родителей:** «Переходный возраст»;  «Когда дети выбирают не «Пепси»;  «Здоровье детей - неприкосновенный запас нации»;  «Здоровые дети - счастье родителей»:  «Научитесь быть здоровым»;  «Физкультура в семье»;  «Физическое воспитание девочек»;  «Физическое воспитание мальчиков» |
| 6. | **Выставки, часы информации, обзоры**:  «Здоровье детей в наших руках»;  «Вредные привычки и здоровье»;  «Правильное питание» |
| 7. | **Циклы бесед, уроков здоровья** с приглашением медицинских работников**, часы интересных сообщений** для пожилых людей:  «Активное долголетие»  «Будьте здоровы!» |
| 8. | **Компьютерные презентации**:  «Здоровая семья - будущее России» (о конкретных семьях);  «Через библиотеку - к активному образу жизни» (рассказ о читателях - успешных людях, ведущих здоровый образ жизни) |
| 9. | **Игровые часы, видео-уроки**:  «Новое поколение - за здоровое продвижение»;  «Твои ориентиры - красота и здоровье». |
| 11. | **Часы полезных советов**:  «Здоровье вашей семьи: воспитание примером»;  «Путешествие в мир безопасности и здоровья»;  «Доктор ФИС»: практические советы на каждый день»;  «Уроки физкультуры, или Движение есть жизнь» |
| 12. | **Дни здоровья**:  «Если хочешь быть здоров!»  «Папа, мама, я - спортивная семья». |
| 13. | **Дайджесты газетно-журнальных публикаций**:  «Здоровым быть модно»;  «Детство без наркотиков»;  «Привычки, уносящие здоровье»;  «Ключи к здоровью в твоих руках»;  «Умей оказать первую помощь»;  «Когда огонь враг»;  «Баня парит, баня правит»;  «Смех - здоровье души»;  «Где песня льется, там здоровей живется»;  «Безопасность в доме»;  «Собака бывает кусачей»;  «Один дома»;  «Будьте внимательны: ядовитые змеи и клещи». |
| 14. | **Информ-досье, слайд-шоу, беседы-диалоги** по темам:  «Сквернословие и здоровье»;  «Знаки на теле»;  «Знаменитости против наркотиков». |
| 15. | **Дни информации** с электронными презентациями:  «Спорт - это здоровье»;  «Мы выбираем спорт»;  «Спортивная жизнь России»;  «Всё в движении живёт!». |

Продвижение здорового образа жизни, раскрытие взаимосвязи между физическим и духовным становлением личности, поиск новых интересных форм библиотечных мероприятий, направленных на максимальное заполнение свободного времени - таким видится наиболее эффективный путь проведения профилактической работы данного направления в библиотеках.

*Ожидаемые результаты реализации программы:*

* повышение уровня знаний пользователей по вопросам здорового образа жизни;
* изменение у пользователей отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
* увеличение числа читателей, занимающихся в спортивных кружках и секциях;

- повышение информированности пользователей по вопросам здоровьесбережения.

**«Стиль жизни - здоровье»**

**Каталог выставки – просмотра**

*Каплина М. Д. гл. библиотекарь отдела абонемента* *ГБУК «Липецкая областная универсальная научная библиотека»*

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Человек должен знать и уметь, какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни.

Что означает выражение «образ жизни»?

Образ жизни включает помимо материальных условий социально-нравственные установки и убеждения человека, обычаи, традиции, которым он следует, а также природные условия, влияющие на его поведение.

Образ жизни может быть нездоровым, стихийным, неорганизованным, а может быть приближен к здоровому, совершенному. Здоровый образ жизни есть ценность, ценность не только личная, но и важная для социума.

Кратко рассмотрим компоненты здорового образа жизни.

**1.Культура движения**.

Жизнь без движения невозможна. С движением связаны многие стороны жизнедеятельности. А где движение, там и его субъективная сторона – наслаждение им, побуждающее все живые существа двигаться, даже если движение не вызывается необходимостью.

Сегодня не так много профессий связано с физическими усилиями. И поэтому каждому и всем нужна физкультура.

Физические упражнения оказывают разнообразный благоприятный эффект на здоровье человека, снижая риск преждевременной смерти и улучшая общефизическое состояние человека, его самочувствие и внешний вид. Занятия физкультурой могут быть без особого труда включены в повседневное расписание и приносить вам подлинное удовлетворение.

**2.** **Культура питания**.

Культура питания - важнейший компонент здорового образа жизни, что предполагает сбалансированность, умеренность, регулярность питания. Умеренность в еде есть признак культуры, здорового образа жизни. Недаром в наше время стало модным следить за стройностью фигуры.

**3.Культура общения**.

Каждый из нас практически ежедневно общается с широким кругом людей – родные, друзья, соседи, одноклассники, педагоги и т.д. С каждым из этих людей вы ищете свой способ общения. Со многими из них общение бессодержательно, коммуникативные средства используются исключительно с целью поддержания самого процесса общения. С другими людьми общение носит более серьезный характер. Общение в этом случае следует понимать, как сложный, многомерный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности, который включает обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Средством общения является, прежде всего, речь, а также и другие знаковые системы – жесты, мимика, пантомима. В общении важны интонация, неречевые вкрапления в речь, например: паузы, организация пространства и времени общения и, наконец, система «контакта глазами».

Понять другого, уважать его позицию и точку зрения, избегать разрушительных конфликтов, искать и находить компромиссные решения, проявлять максимум терпимости – вот лишь некоторые признаки культурного общения.

**4.Культура отдыха**

Умение отдыхать заключается в умении выбрать правильные, наиболее полезные и привлекательные формы активного отдыха. Можно говорить о приблизительных универсальных нормах отдыха. Однако не существует модели оптимального проведения свободного отдыха, которая годилась бы для каждого. То, что важно для одного, может быть нецелесообразным для другого.

Полноценно отдыхать можно, прежде всего при смене деятельности, обстановки, жизненного ритма. Вместо физической бездеятельности – движение, вместо нервно-психического раздражения – успокоение, вместо душной, сухой и загрязненной атмосферы городов – влажный, чистый воздух лесов и парков, ритм жизни не по часовой стрелке, а биологически естественный.

Один из замечательных видов досуга – чтение.

Прекрасны прогулки, где человек учится творчески воспринимать природу, наслаждаться ее красотами. Восприятию природы помогают рисование с натуры, занятие художественной фотографией.

Движение (туризм, путешествия, прогулки) должны стать компонентом здорового образа жизни.

Возросшая во всем мире актуальность движения «за здоровый образ жизни» является причиной растущей популярности литературы по медицине, психологии, спорту.

Учитывая актуальность данной темы, предлагаем провести выставку-просмотр литературы **«Стиль жизни здоровье».**

Цель выставки - познакомить читателей с литературой, меняющей их представления о правильном питании, образе жизни.

Материал подобран по разделам:

**1.Быть здоровым хочет каждый.**

**2**.**Великая польза движения.**

**3**.**Питание и здоровье.**

**4.Будем счастливы - это возможно**!

Информация адресована широкому кругу читателей, интересующихся своим здоровьем. Рекомендуемый список литературы представляет книги и периодические издания, которые находятся в фонде отдела абонемента ЛОУНБ.

**1. Быть здоровым хочет каждый**

Каждый хочет, как можно дольше быть здоровым и счастливым. Но, как правило, человек задумывается об этом, когда случается «сбой» в какой-нибудь системе органов, когда человек осознает проблему несоответствия своего здоровья тем жизненным задачам, которые ему предстоит решать. Чтобы изменить положение и повседневно заботиться о здоровье тела, духа, психики, нужны определенные знания, убеждения, действия.

*Цитаты:*

«Человек - высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

*Академик И. П. Павлов*

«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья»

*Н. Г. Чернышевский*

«Здоровье людей в их руках и добывается только собственными усилиями, режимом ограничений и нагрузок»

*Н. Амосов*

«Все здоровые люди любят жизнь»

*Г. Гейне*

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека»

*Гиппократ*

**⧫** Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов ; худ. Г. Бойко, И. Шалито. - 2-е изд. - М. : Молодая гвардия, 1979. - 191 с. : ил. - (Эврика)

**⧫** Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. - М. : АСТ, 2003. - 461 с. : ил.

**⧫** Байер К. Здоровый образ жизни ; пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнберг. - М. : Мир, 1997. - 368 с. : ил

**⧫** Брэгг П. С. Формула совершенства. Жизнь без лекарств / П. С. Брэгг. - СПб. : Лейла, 1995.- 636 с.

**⧫** Даймонд М. Фитоника : образ жизни XXI века / М. Даймонд, Д. Шнелл. - СПб. : Питер Ком, 1998. - 320 с. - (Здоровье, красота, успех)

**⧫** Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский ; предисл. В. Н. Мошкова. - М. : RETORIKA-A : Флинта, 1999. - 560 с. : ил.

**⧫** Завадский В. В. Наш целитель - природа / В. В. Завадский, О. А. Завадская. - 2-е изд., доп. - М. : Звонница-МГ, 2007. - 432 с.

**⧫** Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина) / А. С. Залманов. - М. : Молодая гвардия, 1991. - 224 с.

**⧫** Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости / В. А. Иванченко. - М. : Знание, 1988. - 288 с.

**⧫** Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Знание, 1990. - 224 с. - (Наука и прогресс)

**⧫** Книга о здоровье : сборник / сост. : Ю. В. Махотин, О. В. Карева, Т. Н. Лосева ; под ред. Ю. П. Лисицына. - М. : Медицина, 1988. - 512 с.

**⧫** Культура дома : учебное пособие / Е. М. Кульбацкий [и др.] ; под ред. Е. М. Кульбацкого. - М. : Форум : Инфра-М, 2012. - 208 с. : ил.

**⧫** Лисицын Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицын. - М. : Советская Россия, 1986. - 192 с.

**⧫** Лоранский Д. Н. Азбука здоровья : книга для молодежи / Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. - М. : Профиздат, 1990. - 176 с.

**⧫** Полозов А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни : что нового? / А. А. Полозов. - М. : Советский спорт, 2011. - 390 с. : ил.

**⧫** Рогожин М. Ю. Дом без лекарств / М. Ю. Рогожин. - М. : Познавательная книга плюс, 2000. - 160 с. - (Дом)

**⧫** Розин В. М. Концепция здоровья / В. М. Розин. - М. : МГМСУ, 2011. - 111 с.

**⧫** Тарасов Е. Что вы делаете для своего здоровья: [тест] / Е. Тарасов // Спорт. жизнь России. - 2007. - № 12. - С. 31 - 32.

**⧫** Человек, экология, питание и здоровье / В. А. Лисовский [и др.]. - СПб. : Наука, 2002. - 203 с.

**⧫** Чойжинимаева С. Г. Как жить не болея : из практики врача тибетской медицины / С. Г. Чойжинимаева. – М. : Зебра Е, 2010. - 640 с.

**⧫** Яковлев С. Энциклопедия активного долголетия / С. Яковлев // Спорт. жизнь России. - 2007. - № 6. - С. 21 - 23

**2. Великая польза движения**

Давно существует мнение, что все лечебные средства мира не в состоянии заменить для организма благотворное действие движения. Систематическая ежедневная физическая нагрузка, тренирующая мышцы, сосуды и нервную систему, дающая им постоянный заряд бодрости, активности, способствует повышению реактивных сил организма и его работоспособности.

*Цитаты:*

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни»

*Гиппократ*

«Физические упражнения и спорт в одинаковой степени являются источником здоровья и красоты»

*И. М. Саркизов-Серазини*

«Движения - кладовая жизни»

*Плутарх*

«Гимнастика не только развлекает, укрепляет тело и предупреждает болезни, но даже излечивает»

*А. И. Полунин*

«Гимнастика удлиняет молодость человека»

*Дж. Локк*

**⧫** Абрамова Т. Великая польза движения / Т. Абрамова // Будь здоров. - 2011. - № 11. - С. 3 - 7.

**⧫** Архипова Н. Пилатес – гимнастика для всех / Н. Архипова // Будь здоров. - 2011. - № 7. - С. 8 - 13.

**⧫** Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин ; сост. А. М. Кондратов. - Л. : Лениздат, 1990. - 60 с. - (Стадион для всех)

**⧫** Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Кнорус, 2012. - 240 с.

**⧫** Голенко В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. - М. : Терра-Спорт, 1999. - 128 с. : ил.

**⧫** Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 280 с. : ил. - (Высшее образование)

**⧫** Деви И. Йога для вас / И. Деви. - М. : Советский спорт, 1992. - 191 с. : ил.

**⧫** Если хочешь быть здоров : сборник / сост. А. А. Исаев. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. : ил. - (Библиотека молодой семьи. Т.3)

**⧫** Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг / сост. А. Н. Дынько, Н. В. Беляев. – Минск : Современный литератор, 2000. - 288 с.

**⧫** Кардамонова Н. Н. Плавание : лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 320 с

**⧫** Кухарская И. Зарядка для ленивых / И. Кухарская, С. Потапкин. - М. : Престиж книга : Рипол классик, 2006. - 272 с.

**⧫** Найдин В. Спортсменом можешь ты не быть, но многоборцем быть обязан : [фитнес] / В. Найдин // Будь здоров. - 2003. - № 10. - С. 48 - 52

**⧫** Николаева Т. Палки в руки – и вперед : [скандинавская ходьба] / Т. Николаева // Будь здоров. - 2012. - № 5. - С. 14 - 17.

**⧫** Пантелеева T. Особенности национального фитнеса : [советы изящным женщинам] / Т. Пантелеева // Физкультура и спорт. - 2007. - № 12. - С. 22 - 23.

**⧫** Пейдж Д. Д. Йога для реальных парней и девчонок. Самый прикольный тренинг / Д. Д. Пейдж. - М. : Астрель : АСТ, 2010. - 208 с.

**⧫** Шуппе И. Парусный спорт / И. Шуппе.-М. : АСТ : Астрель, 2005. - 143 с. : ил.

**⧫** Энциклопедия экстремального спорта. - М. : Эксмо-Пресс, 2002. - 256 с.

Без физической разрядки рассеивается внимание, снижаются интеллектуальные возможности, и мы вдруг замечаем, что дело не спорится, темп работы замедлился, а в конце дня умираем от усталости, хотя вроде не покидали удобное рабочее кресло. Чтобы этого не происходило, специалисты рекомендуют каждый час отвлекаться от дел на несколько минут ради небольшой гимнастики. Особенно эффективны упражнения для глаз, для головы, и для рук.

**⧫** Мелешкин С. Как встряхнуть клерка : [физические упражнения для офисных работников] / С. Мелешкин // Спорт. жизнь России. - 2012. - № 5-6. - С. 27 - 30.

**⧫** Полосина Н. Гимнастика для тех, кому некогда / Н. Полосина // Будь здоров. - 2013. - № 1.-С. 14 - 17.

**⧫** Самохина Н. Берегите глаза как зеницу ока : [упражнения для глаз] / Н. Самохина // Будь здоров. - 2009. - № 7. - С. 21 - 27.

**⧫** Тарасов Е. Берегите глаза : [упражнения для глаз] / Е. Тарасов // Спорт. жизнь России. - 2008. - № 8. - С.25 - 27.

**⧫** Шевченко А. Тайная сила эрг-аэробики : [комплекс упражнений для пользователей компьютеров] / А. Шевченко // Физкультура и спорт. - 2008. - № 11. - С. 12 - 13.

**⧫** Яковлева Т. Гимнастика для глаз / Т. Яковлева // Будь здоров. - 2011. - № 5. - С.33 - 34.

**3. Питание и здоровье**

Общеизвестен вред, который наносит организму неправильное питание. Оно является причиной множества заболеваний или, по крайней мере, способствует их развитию.

В прошлом главной проблемой для людей было возмещение затраченных во время активной физической деятельности энергетических ресурсов. Этому служило питание. Сегодня человек, двигаясь значительно меньше, по-прежнему отдает предпочтение наиболее калорийной пище - отсюда несбалансированность диеты, ведущая ко всяким отклонениям в организме.

Непомерное увлечение сдобным тестом, острыми закусками, нередко сопровождаемыми рюмкой алкоголя, да еще на ночь - далеко не полный перечень того, что приводит человека к болезням из-за незнания им элементарных основ питания. Вот почему необходимо соблюдение гигиенической и кулинарной культуры, которая обязана учитывать индивидуальные особенности организма - пол, возраст, рост, вес, физическую нагрузку, характер деятельности, климатические и географические условия, в которых находятся люди, их индивидуальные вкусы, национальные особенности.

*Цитаты:*

«Если бы люди знали, сколько болезней бывает от обжорства, вина, экстравагантности, они за столом больше бы думали о диете, и воздержание пошло бы им на пользу»

*Дж. Чосер*

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» *Сократ*

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»

*Цицерон*

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»

*О. Бальзак*

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы»

*Б. Франклин*

**⧫** Азбука питания / сост. Т. А. Комарова. - Алма-Ата : Кайнар,1990. - 688 с**.**

**⧫** Багдыков Г. М. Диета и правильное питание / Г. М. Багдыков. - М. : МарТ, 2004. - 160 с.

**⧫** Барановский А. Ю. Основы питания россиян : справочник / А. Ю. Барановский, Л. И. Назаренко. - СПб. : Питер, 2007. - 528 с. - (Краткий справочник)

**⧫** Беляева В. Диеты. Полезные и бесполезные / В. Беляева // Спорт. жизнь России. - 2010. - № 12. - С. 21 - 22

**⧫** Воробьев Р. И. Питание и здоровье / Р. И. Воробьев. - М. : Медицина, 1990. - 160 с. : ил. (Научно-популярная медицинская литература)

**⧫** Гриффит В. Витамины, травы, минералы и пищевые добавки : справочник / Винтер Гриффит ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М. : Фаир-Пресс, 2002. - 1056 с. - (Популярная медицина)

**⧫** Гурвич М. М. Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты / М. М. Гурвич. - М. : Панорама, 1991. - 64 с.

**⧫** Диетология : руководство. - 3-е изд. / под ред. А. Ю. Барановского. - СПб. : Питер, 2008. - 1024 с. - (Спутник врача)

**⧫** Доценко В. А. Диетическое питание : справочник / В. А. Доценко, Е. В. Литвинова, Ю. Н. Зубцов. - СПб. : Нева, 2002. - 352 с.

**⧫** Здоровое питание. Здоровый образ жизни. - М. : АСТ : Астрель, 2005. - 237 с. - (Медицина и здоровье)

**⧫** Йенсен Б. Пища, которая лечит / Б. Йенсен ; [пер. с англ. Я. Никитина]. - М. : Крон-Пресс, 1998. - 416 с.

**⧫** Козлова В. Рациональная пирамида : [принципы здорового питания] / В. Козлова // Будь здоров. - 2010. - № 8. -С. 5 - 10.

**⧫** Колосков А. Вредные советы : Здоровое питание : 9 самых распространенных заблуждений / А. Колосков // Физкультура и спорт. - 2012. - № 1. - С. 20 - 22.

**⧫** Коннер М. Социальная психология пищи / М. Коннер, Дж. А. Кристофер. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2012. - 264 с.

**⧫** Конышев В. Наша пища - поиски идеала / В. Конышев // Физкультура и спорт. - 2013. - № 1. - С. 10 - 11 ; № 2. - С. 20-22.

**⧫** Конышев В. Суперпродукты : реальность или миф? / В. Конышев // Физкультура и спорт. - 2012. - № 3. - С. 22 - 24.

**⧫** Креславский В. Д. Теория и практика «живого питания» : [методика качественного питания] / В. Д. Креславский // Спорт. жизнь России. - 2008. - № 3. – С 19 - 21.

**⧫** Кушнер Р. Ваша индивидуальная диета / Р. Кушнер, Н. Кушнер ; [пер. с англ. Е. Черниковой]. - М. : АСТ : Транзиткнига, 2005. - 298 с.

**⧫** Литвина И. И. Три пользы / И. И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 208с.

**⧫** Лишка Е. Голодание на основе фруктовых и овощных соков / Е. Лишка, Н. Лишка ; [пер. с нем. С. Казанцевой]. - М. : Фаир-Пресс, 2001. - 144 с. – (Библиотека здоровья)

**⧫** Лучшие диеты XX века / авт. - сост. Ю. Иванов. -М. : АСТ 2005. - 285 с.

**⧫** Макарова Н. В. Раздельное питание круглый год / Н. В. Макарова. – Минск : Попурри, 1999. - 432 с. - (Здоровье в любом возрасте)

**⧫** Медкова И. Л. Все о вегетарианстве / И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова, Б. В. Брамбург. - М. : Международные отношения, 1992 .- 200 с. : ил.

**⧫** Михайлов В. С. Все о раздельном питании / В. С. Михайлов, Н. П. Могильный. - М. : Эксмо, 2003. - 352 с. – (Лакомка)

**⧫** Мурадова О. «Суперпродукты» : чем они лучше других ? : [Куркума, брокколи, ягоды асаи и др.] / О. Мурадова // Психология. - 2012. - № 12. - С. 176 - 180.

**⧫** Пища и пищевые добавки. Роль БАД в профилактике заболеваний ; пер. с англ. / под ред. Дж. Ренсли, Дж. Доннелли, Н. Рида. - М. : Мир, 2004. - 321 с. : ил.

**⧫** Пищалев В. Какие жиры нужны организму? / В. Пищалев // Будь здоров. - 2009. - № 7. - С. 28 - 34.

**⧫** Румянцева Е. Е. Товары, вредные для здоровья / Е. Е. Румянцева. - М. : Логос, 2005. - 389 с.

**⧫** Самохина Н. Ошибки доктора Шелтона : [теория питания американского врача-гигиениста Герберта Шелтона] / Н. Самохина // Будь здоров. - 2012. - № 5. - С. 29 - 33.

**⧫** Секисова О. Кому добавки? : [спортивное питание : есть или не есть?] / О. Секисова // Здоровье. - 2013. - № 3. - С.47 - 51.

**⧫** Сербина Е. Все о раздельном питании / Е. Сербина, Л. Макаров. - М. : Рипол Классик, 1998. - 448 с.

**⧫** Скурихин И. М. Как правильно питаться / И. М. Скурихин, В. А. Шатерников. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Агропромиздат, 1987. - 256 с.

**⧫** Смолянский Б. Л. Справочник по лечебному питанию. – 3-е изд., испр. и доп. / Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. - СПб. : Гиппократ, 1993. - 304 с.

**⧫** Уткина И. Как пить воду с пользой для здоровья / И. Уткина // Физкультура и спорт. - 2008. - № 8. - С. 10 - 11.

**⧫** Филиппов П. И. Природы дар бесценный : мед и другие продукты пчеловодства в питании и медицине / П. И. Филиппов, А. Г. Бутов. – Ставрополь : Кн. изд-во, 1991. - 158 с.

**⧫** Целебные овощи и фрукты. – М : Эксмо-Пресс, 2001. - 272 с

**⧫** Целебные чаи. - М. : Эксмо-Пресс, 2001. -208 с.

**⧫** Шаталова Г. С. Целебное питание на основах энергетической целесообразности / Г. С. Шаталова. - М. : Культура и традиции, 1995. - 288 с.

**⧫** Шевченко В. П. Питание и долголетие / В. П. Шевченко. - М. : Университетская книга, Логос, 2008. - 320 с.

**4.Будем счастливы - это возможно**!

В настоящее время среди факторов, помогающих укрепить здоровье и продлить жизнь, одним из главных считается сохранение устойчивости нервной системы. Достичь этого можно, научившись управлять своими эмоциями в любой ситуации.

*Цитаты:*

«Жизнерадостность - это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней»

*Англ. писатель С. Смайлс*

«Самая великая вещь на свете- это умение владеть собой»

*Мишель Монтень*

«Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни»

*Д. Смит*

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения»

*Антуан де Сент-Экзюпери*

«Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух»

*Ювенал*

**⧫** Александров А. Аутотренинг : справочник / Н. А. Александров. - СПб. : Питер, 2008. - 271 с. – (Краткий справочник)

**⧫** Александровский Ю. Социальные катаклизмы и психическое здоровье / Ю. Александровский // Наука и жизнь. - 2008. - № 1. - С. 36 - 40.

**⧫** Артемьева Т. Школа самообладания : [аутотренинг] / Т. Артемьева // Будь здоров. - 2012. - № 8. - С. 51 - 55.

**⧫** Баранова Е. Человек, бегущий за временем : [как управлять своим временем] / Е. Баранова // Будь здоров. - 2009. - № 8. - С. 66 - 72.

**⧫** Баркер А. Как улучшить навыки общения ; пер. с англ. / А. Баркер. - СПб. : Нева, 2003. - 217 с. - (На пути к успеху)

**⧫** Бодалев А. А. Личность и общение : Избр. психол. труды / А. А. Бодалев. - М. : Педагогика, 1983. - 271 с.

**⧫** Васютин А. М. Психотерапия 21-го века и как с ее помощью лечить самые тяжелые болезни души и тела / А. М. Васютин. – Ростов – на - Дону : Феникс, 2010. - 156 с. – (Живая линия)

**⧫** Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2008. - 336с. - (Практическая психология)

**⧫** Жуков В. Будьте счастливы здесь и сейчас! / В. Жуков // Физкультура и спорт. - 2008. - № 12. - С. 26 - 27.

**⧫** Знакова Т. Как не выгореть на работе : [советы психолога] / Т. Знакова // Будь здоров. - 2011. - № 1. - С. 40 - 46.

**⧫** Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2009. - 576 с. : ил. - (Мастера психологии)

**⧫** Каменюкин А. Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2012. - 206 с. : ил.

**⧫** Карнеги Д. Как перестать волноваться и начать жить ; пер. с англ. / Д. Карнеги. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. - 382 с.

**⧫** Кермани К. Аутогенная тренировка : эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / К. Кермани. - М. : Экмо-Пресс, 2002. - 447 с. - (Психология - это просто)

**⧫** Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно / Л. Кинг, Б. Джиеберт ; пер. Е. Цыпин. - М. : Алльпина Бизнес Букс, 2006. - 211 с.

**⧫** Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. - М. : Аст-Пресс, 1998. - 312 с.

**⧫** Коныш Е. Бодифлекс: [дыхательная гимнастика] / Е. Коныш // Будь здоров. - 2011. - № 11. - С. 16 - 22.

**⧫** Кузнецов В. В. Психология взаимопонимания. Неправда, ложь, обман. - СПб. : Питер, 2008. - 288 с. : ил.

**⧫** Кузнецова А. С. Работа и отдых современного человека : [техника экспресс-сеанса психологической саморегуляции] / А. С. Кузнецова // Экология и жизнь. - 2008. - № 9(82). - С. 82 - 87.

**⧫** Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М .: Смысл, 2007. - 311 с.

**⧫** Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым : учебное пособие по психотерапии / М. Е. Литвак. - 3-е изд., перераб. и доп. – Ростов – на - Дону : Феникс, 2002. - 608 с.

**⧫** Лобзин В. С. Аутогенная тренировка : (Справочное пособие для врачей) / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. - Л. : Медицина, 1986. - 280 с. : ил.

**⧫** Николс М. Как преодолеть непонимание и улучшить взаимоотношения / М. Николс ; [пер. с англ. Е. Филиной, С. Пьянковой]. - М. : Эксмо, 2003. - 320 с. - (Как стать психологом)

**⧫** Ночевник М. Н. Психология общения и бизнес / М. Н. Ночевник. - М. : Профиздат, 1995. - 192 с.

**⧫** Панкратов В. Н. Эффективное общение : Правила игры : Практическое руководство / В. Н. Панкратов. - М. : Психотерапия, 2007. - 256 с. - (Психология успеха)

**⧫** Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг : избранные труды / Л. А. Петровская; ред.-сост. О. В. Соловьева. - М. : Смысл, 2007. - 687 с.

**⧫** Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении. Мимика, жест, движение ; пер. с нем. / Х. Рюкле. - М. : Интерэксперт, 1996. - 280 с.

**⧫** Рябова Т. В. Синдром эмоционального выгорания / Т. В. Рябова // Экология и жизнь. - 2008. - № 10. - С. 78 - 81.

**⧫** Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием / М. Е. Сандомирский. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2009. - 304 с. - (Учебное пособие)

**⧫** Свитман Б. Общаться успешно. Как ? / Б. Свитман ; [пер. с англ. Т. Новиковой]. - М. : Эксмо, 2007. - 192 с.

**⧫** Стресс : Тонкости, хитрости и секреты / под ред. Ю. В. Татуры - М. : Новый издательский дом, 2004. - 384 с. - (Ваше здоровье)

**⧫** Таранов П. С. Приемы влияния на людей / П. С. Таранов. - М. : Гранд, 2006. - 608 с.

**⧫** Той Ф. Искусство расслабления : релаксация ; пер. с англ. / Ф. Той. - М. : Ниола-Пресс, 1998. - 64 с. : ил. - (Здоровье вашей семьи)

**⧫** 1000 способов расположить к себе собеседника : как вести переговоры, как выступать публично, как побеждать в спорах, как убеждать оппонентов / авт. - сост. И. Н. Кузнецов. – Минск : Харвест, 2010. - 496 с.

**⧫** Управляем стрессом. - М. : Книги «Искателя», 2002. - 255 с. - (Здоровый образ жизни)

**⧫** Уэйнрайт Г. Язык тела ; пер. с англ. / Г. Уэйнрайт. - М. : Гранд, 1999. - 317 с. : ил.

**⧫** Фомин Ю. А. Психология делового общения / Ю. А. Фомин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Амалфея, 2000. - 384 с.

**⧫** Чаусовский Г. А. От стресса - на воздушных шариках : [об использовании воздушных шариков при дыхательных тренировках] / Г. А. Чаусовский // Физкультура и спорт. - 2008. - № 8. - С. 25.

**Игровые формы работы в проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни**

*Юркова Елена Вячеславовна, Главный библиотекарь отдела обслуживания ГБУК РО «Рязанская областная детская библиотека»*

Игровые формы работы в проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом – нравственное, социальное. «В здоровом теле – здоровый дух», – говорили в Древней Спарте.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4-психоневрологических отклонений, в 3- патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические.

Программа «Быть здоровым – это стильно!» работает в нашей библиотеке уже 5 лет. И за это время уже можно говорить о том, насколько она востребована. Приятно отметить, что школы нашего города активно привлекают библиотеку с мероприятиями программы к проведению декад и месячников здоровья. Востребованность мероприятий обусловлена еще и тем, что большинство из них основаны на применении игровых форм библиотечной работы.

**Задачи программы:**

• Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

• Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;

• Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

• Расширить и разнообразить взаимодействие библиотеки, школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Дело библиотеки – заниматься именно информированием об имеющейся в её арсеналах профилактической литературой, а не пытаться подменить медиков, психологов, наркологов. Древняя восточная мудрость гласит: «Болеющий и страдающий пусть берет в руки книгу – в мире нет лекарств ее сильнее».

Увы, приходиться признать, что, несмотря на усилия, которые предпринимают медики, юристы, педагоги число детей и подростков, использующих одурманивающие вещества, продолжает расти. И здесь миссия библиотекаря, как носителя информации, обладающего разными инструментами подачи этой информации, становится, как показывает опыт, очень востребованной.

Сделать так, чтобы школьники, забыв про свой подростковый нигилизм, из сторонних слушателей, пришедших на мероприятие по воле педагога, превратились в активных участников происходящего – вот, пожалуй, одна из основных задач, которую я ставлю перед собой готовясь к мероприятию. Поэтому в мероприятиях сочетаются разные формы библиотечной работы – игры, дискуссии, творческие задания, элементы диспута, викторины сочетаются с беседой, элементами лекции, и все это подкрепляется аудиовизуальным рядом.

В своем выступлении я постараюсь остановиться на некоторых мероприятиях.

**Информационный час «Эксперимент длиною в жизнь: спорт в жизни Ивана Петровича Павлова».**

Это мероприятие появилось по запросу Гимназии №2 нашего города. В этом учебном заведении учился наш земляк – физиолог, Нобелевский лауреат И.П. Павлов. И сейчас оно носит его имя. Всем хорошо известно, что Иван Петрович был заядлым городошником, но не всем известно, что он увлекался гимнастикой, ездой на велосипеде, ходьбой, плаванием, занимался закаливанием, много сделал для развития, так называемого массового занятия с физкультурой. Надо видеть глаза младших школьников, когда они слушают рассказ о этой стороне жизни великого физиолога. Во время подготовки мероприятия мне очень помогли публикации спортивного журналиста и публициста, автора предмета «Спортивное краеведение», который преподается в Рязанском государственном университете им. С.А. Есенина на факультете физической культуры и спорта Игоря Иосифовича Бурачевского.

**Познавательная игра крестики – нолики по ЗОЖ «Здоров будешь – все добудешь»**

Игра «Здоров будешь – все добудешь!» рассчитана на учащихся 5-7 классов, построены по принципу популярной игры «Крестики-нолики».

Цели и задачи:

- Приобщение к нормам здорового образа жизни

- Содействие развитию творческих, коммуникативных способностей детей.

- Развитие кругозора

- Получение навыков работы в группе.

- Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

Правила игры: Играющие делятся на две команды «Х» и «О». Как и в обычных «Крестиках и ноликах», рисуется поле 3х3. Задача каждой команды – быстрее соперников выстроить либо диагональ, либо вертикаль, либо горизонталь из своих символов. Каждый сектор поля имеет свое название («Миф или правда», «Эрудит», «Совет мудрейших» и др.) Право первого хода имеет команда «Х». Отвечают на вопросы сектора обе команды, но право первого ответа принадлежит той команде, капитан которой первым поднял руку. Если команда выиграла в раунде, она ставит в игровое поле в данный сектор свой значок. Открывает очередной сектор команда, проигравшая в раунде.

Перед началом игры в каждом игровом поле школьникам дается краткая вводная информация. И после ответа на вопрос библиотекарь дополняет ответ учащихся, таким образом закрепляются знания школьников.

Сектор Миф или правда

- Здоровым человеком считается тот, кто жизнерадостен, активен, любознателен, устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды, вынослив и силен, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Причин же, по которым происходит отклонение в здоровье человека много. Это и неправильное питание, наличие каких-либо заболеваний, мало подвижный образ жизни, вредные привычки и многое другое. Зачастую бывает так, что многие предположения, принимаемые как аксиома, на самом деле не имеют под собой никакой конкретной основы.

В этом секторе вам предстоит развенчать мифы, связанный с вредными привычками и дать им точное толкование.

1. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

(МИФ, ибо никотин вызывает сильное привыкание.

Он вливает на деятельность мозга, приводит к смене настроений.)

2. Табак – наркотик.

(ИСТИНА. Никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание.)

3. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа. (МИФ, ибо алкоголь – это депрессант. Он угнетает деятельность головного мозга.)

**Интеллектуально – познавательная игра по ЗОЖ «Вспомним и не повторим»**

Правила игры:

1. В игре принимают участие пять команд. Побеждает та, которая первой соберет пять звезд, или, если пять звезд не собрал никто, тот, у кого больше звезд. Жетоны старки можно обменивать на звезды

2. В начале соревнования команда называет любой номер на игровом поле, например, В-5, дальше игра складывается сама собой. Ведущего переворачивает квадрат с названным номером. На обратной стороне квадрата изображен знак:

Звезда – вопрос повышенной сложности. При правильном ответе игрок получает жетон –ЗВЕЗДУ.

Круг – вопрос, ответив на который команда получает 3 жетона – ЗОЖика. За 10 жетонов – ЗОЖиков можно купить одну звезду.

Крест – вопрос-блиц. Отвечают на него все команды. Правильно ответившие – получают 1 жетон– ЗОЖик.

Есть на игровом поле знаки – ловушки:

Стрелка – открывает рядом стоящий квадрат по направлению стрелки.

Молния– команда теряет все жетоны-ЗОЖики.

Черная дыра – команда пропускает ход. От «черной дыры» можно откупиться, пожертвовав звезду или 5 ЗОЖиков.

Вопросы на получение звезды (10)

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

2. Почему все органы курильщика находятся на «голодном кислородном пайке»? (Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, связывает гемоглобин крови, образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород.)

Вопросы на получение трех жетонов – ЗОЖиков (15)

1. Развитию каких заболеваний дыхательной системы способствует курение?

(бронхита; рака трахеи; рака легких. )

15. Назовите Родину табака: (Южная Америка)

Вопросы на получение одного жетона – ЗОЖика (7)

1. Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга?

- 10 минут;

- 7 секунд;

- 1,5 часа.

2. Какая вредная привычка и почему вызывает у человека заболевание облитерирующий эндартериит, при котором поражается сосудистая система ног, иногда до полного закрытия сосудов и гангрены?

- курение;

- излишнее употребление пива;

- наркомания.

**Интеллектуальная игра о вредных привычках для старших школьников «ЗОЖ-дартс»**

В игре принимают участие несколько команд, каждой из которых даются жетоны определенного цвета. На табло – круге – дартс по цветовым тематическим секторам под номерами располагаются карточки с вопросами. Игроки по очереди вытаскивают номер вопроса. Если ответ дан верно, то на место карточки- вопроса на табло помещается цветовой жетон команды, давшей правильный ответ.

Игровой круг-дартс выглядит так:

• Исторический сектор

Как расправлялись с курильщиками и в Англии во времена правления Елизаветы Первой?

Курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

• Литературный сектор

В далекие времена, считалось, что табак целебен, его считали стимулирующим и успокаивающим средством. С помощью курения пытались лечить зубную и головную боль, некоторые кожные заболевания. В одном известном литературном произведение зарубежного писателя описывается, как главный герой пытался лечиться от лихорадки с помощью табака. «… и вдруг я вспомнил, что жители Бразилии от всех почти болезней лечатся табаком; между тем в одном из моих сундуков лежало несколько пачек: одна большая пачка готового табаку, а остальные листового. <…> Я не знал, как применяется табак против болезней, не знал даже, помогает ли он от лихорадки; поэтому я произвел несколько опытов в надежде, что так или иначе действие его должно проявиться. <...> Мое лечение табаком, вероятно, никогда еще до сих пор не применялось против лихорадки; испытав на себе, я не решусь никому рекомендовать его. Правда оно остановило лихорадку, но вместе с тем страшно ослабило меня, и в течение некоторого времени я страдал судорогами во всем теле и нервною дрожью» Назовите имя литературного героя, автора и название книги? Робинзон Крузо из книги Д. Дефо

• Интеллектуальный сектор

Приносит ли никотин хоть какую-то пользу? Да, его используют как инсектицид – вещество, убивающее вредных насекомых

• Практический сектор (вопросы-блиц)

Вред, вызванный никотином, затрагивает не только самих курильщиков. Ученые США установили, что налоги с табачной промышленности составляют 8 миллиардов долларов, а потери из-за уменьшения трудоспособности, болезней и преждевременной смерти составляют….

- 7 миллиардов долларов

- 10 миллиардов долларов

- 19 миллиардов долларов

• Теоретический сектор

Говорят, одна капля никотина убивает лошадь. Какова смертельная доза никотина для человека? 2-3 капли или 50-100-мг. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает лишь потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.

**Мультимедийные беседы с элементами деловой игры «Пивной фронт», «Остановись и подумай!», «Бег по кругу»**

Эти мероприятия вызывают живой интерес старшеклассников. И этому способствует вовлечение их в диалог, дискуссию в ходе мероприятия.

Многие из мероприятий по здоровому образу жизни востребованы в подпрограмме «Взаимодействие школьников и судей в деле профилактики наркомании, безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних» регионального проекта «Знакомьтесь, судебная система России». Особая категория школьников из так называемой «группы риска», т.е. склонных к совершению правонарушений – адресная аудитория этого подпроекта. Подростковый нигилизм, пробелы семейного воспитания делает эту группу подростков сложной для общения. Поэтому мы постарались найти такие методы в подготовленных нами мероприятиях, чтобы заинтересовать ребят, дать им возможность самим оценить ситуацию, в которой они находятся и сделать соответствующие выводы. Подготовленные интерактивные беседы с элементами деловой игры «Токсикомания», «Пивной фронт», «Поговорим о наркомании» и др. позволяют ребятам не только получить информацию, но и самим стать участникам и дискуссии. Сразу же после встречи в библиотеке, «по горячим следам», школьники идут на экскурсию в анатомический музей Рязанского государственного медицинского университете им. академика И.П. Павлова. Такой алгоритм действий, как показал в дальнейшем анализ работы, имеет положительное значение.

**Перечень рекомендованных форм и наименований мероприятий**

**по популяризации спорта и физической культуры**

* проект «Читай, и ты победишь!»;
* занимательные мероприятия: «Библио-кросс», «Спринтерское чтение», «Библиотечное ориентирование», «Читательский забег», «Мода и здоровье»;
* конкурс знатоков по истории Олимпийских игр,
* спорт-викторины «Назови Олимпийских чемпионов», «От Афин до Сочи»;
* спортивный час «Физкульт-ура!»;
* диспут «Кто счастливее больной король или здоровый нищий?»;
* развлекательные конкурсы «Пароль в страну здоровья», «Рыцарский турнир», «Твое здоровье: Спорт, спорт!», «Богатырские потешки»;
* библио-микс «Все о спорте»;
* «Аллея спортивной библиотечной славы», на которой представлены грамоты, дипломы за спортивные достижения читателей, сотрудников библиотеки и их детей, фотографии, посвященные спорту;
* информационные полки, стенды «Спорт. Здоровье. Красота», «Здоровье молодежи - богатство России»;
* уголок здоровья «Для полезных привычек вести со спортивных страничек»;
* книжно-иллюстративные выставки «Твои ориентиры – красота и здоровье»;
* пресс-информ «Обыкновенные рецепты здоровья»;
* рекомендательный список литературы «Спортивная позиция» и др.

**Список использованных интернет-ресурсов:**

<http://lounb.ru/colleagues/expert-advice>

<http://cbsr118.krd.muzkult.ru/media/2019/02/14/1273000539/Zdorov_e_zhizni.pdf>

https://www.google.com/search

[www.pedobsh.ru](http://www.pedobsh.ru) // [Журнал Вожатый века. № 3. Осень 2007 г.](http://www.pedobsh.ru/leader/2008/003/kurenie2.html)

<https://www.biblioteka-volgograd.ru/profesionalam/2014-god/mezhregionalnyi-yelektronyi-seminar-detskaja-biblioteka-centr-zdorovogo-dosuga-podrastayuschego-pokolenija/knizhnaja-linija-doverija/chtenie-kak-alternativa/igrovye-formy-raboty.html>

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| От составителя | 2 |
| К здоровью – через книгу. Информационно- образовательная программа | 3-14 |
| Игровые формы работы в проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни | 15-19 |
| Перечень рекомендованных форм и наименований мероприятий  по популяризации спорта и физической культуры  Список использованных интернет-ресурсов | 19  20 |
|  |  |