



*Мы рады вас видеть:*

вторник - пятница: с 10.00 до 19.00,  
суббота - воскресенье: с 10.00 до 18.00,  
понедельник - выходной день.  
Последний четверг каждого месяца -  
санитарный день.

Адрес: г. Пенза,  
ул. Толстого, 8а, т. 94-58-17,  
зал делового и досугового чтения 49-15-50.

E-mail: [biblioteka\\_sura@mail.ru](mailto:biblioteka_sura@mail.ru)

Сайт: <http://dyub.org>



Министерство культуры и туризма Пензенской области  
ГКУК «Пензенская областная библиотека  
для детей и юношества»

# За здоровый образ жизни!

*Сборник сценарных материалов*



Составитель О. В. Шашкова  
Редактор Л. И. Герасимова  
Компьютерная верстка М. П. Суворкина  
Ответственный за выпуск Ю. А. Звягина

За здоровый образ жизни! / составитель О. В. Шашкова. – Пенза : ГКУК «Пензенская областная библиотека для детей и юношества», 2020. – 56 с. – Текст : непосредственный.

Знак информационной продукции **6+**

---

Подписано к печати 09.09.2020      Формат 60×84/16

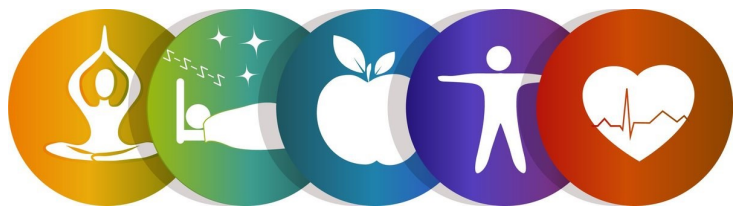
Заказ № 15

Усл. печ. л. 3,5      Тираж 30

---

Издательство ГКУК «ПОБДЮ»  
Отпечатано в издательском отделе ГКУК «ПОБДЮ»  
440061 г. Пенза, ул. Толстого, 8-а  
(тел.: 94-58-17, e-mail: [biblioteka\\_sura@mail.ru](mailto:biblioteka_sura@mail.ru))

9. Маюров, А. Н. Уроки культуры здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть: учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2006. – 208 с. – Текст : непосредственный.
10. Сизанов, А. Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5-11 классы / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. – Москва : ВАКО, 2008. – 272 с. – Текст : непосредственный.
11. Тихомиров, С. М. Первичная профилактика потребления алкоголя: учебное пособие / С. М. Тихомиров. – Москва : Армпресс, 2004. – 112 с. – Текст : непосредственный.



*Здоровье – это еще не всё,  
но всё – ничто без здоровья.*

*Сократ*

Одним из важных показателей благополучия нашего общества является состояние здоровья подрастающего поколения. Это показатель, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом. Принимая участие в решении этой задачи, библиотека подтверждает выполнение своих функций – информационной и воспитательной.

Воспитать бережное отношение к своему здоровью, привычку заботиться о нем можно в каждом человеке в процессе систематической, грамотно выстроенной работы.

Уважаемые коллеги, в данном методическом пособии представлены сценарные материалы, а также рекомендации по подготовке и проведению мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни детей и подростков.



## **Формирование потребности в здоровом образе жизни у подрастающего поколения.**

### **Рекомендации психолога**

В библиотеке работа по формированию установок на здоровый образ жизни у подрастающего поколения должна быть организована по двум основным направлениям – это, во-первых, профилактика вредных привычек с акцентом на причины и последствия употребления психоактивных веществ и, во-вторых, знакомство со здоровьесберегающими технологиями.

**Подготовка к мероприятию:  
выбираем содержание**

Общеизвестно, что содержание профилактических мероприятий должно быть ориентировано на возраст его участников.

У дошкольников и младших школьников отношение к миру пока еще только формируется. В этом возрасте мнение взрослого человека вызывает доверие, дети впитывают в себя, как губка, полученную информацию, часть из которой позднее становится и частью их собственного мировоззрения. Поэтому для данной возрастной группы предпочтительнее подбирать информацию о здоровых привычках, здоровом досуге, основных компонентах здорового образа жизни. Другими словами, прежде чем что-то запрещать, сначала необходимо научить тому, что НУЖНО делать, чтобы быть здоровым. При этом, конечно, можно грамотно и в небольшом количестве предлагать детям старшего дошкольного возраста информацию о вреде курения, а в начальных классах – и алкоголя.

С подростками и юношеством можно и нужно говорить о том, что вредит здоровью и жизни в целом: о табакокурении, алкоголе, наркотиках и их негативном влиянии на организм, этапах формирования зависимости. Важно информировать молодых людей о правовой ответственности.

### **Список литературы**

(сценарии уроков, классных часов и других профилактических мероприятий для детей, подростков и взрослых)

1. Гаевая, В. В. За здоровый образ жизни: 9 класс / автор-составитель В. В. Гаевая. – Волгоград : Учитель, 2009. – 166 с. – Текст : непосредственный.
2. Головина, Г. В. Профилактика наркомании в библиотеке: правовые и социально-культурные основы / Г. В. Головина, И. А. Савина, Я. В. Игнатенко. – Москва : Литера, 2012. – 183 с. – Текст : непосредственный.
3. Григорьева, М. Ю. Профилактика безнадзорности, правонарушений и наркомании среди школьников / М. Ю. Григорьева, Е. В. Топоркова. – Москва : Школьная пресса, 2012. – 80 с. – Текст : непосредственный.
4. Классные часы на тему: «Профилактика вредных привычек». 9-11 классы : методическое пособие / автор-составитель Р. А. Кострыкин. – Москва : Глобус, 2008. – 112 с. – Текст : непосредственный.
5. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-11 классы / Г. Г. Кулинич. – Москва : ВАКО, 2009. – 208 с. – Текст : непосредственный.
6. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы / Г. Г. Кулинич. – Москва : ВАКО, 2009. – 272 с. – Текст : непосредственный.
7. Культура здоровья школьников: 5-11 классы: комплексно-тематические занятия / автор-составитель К. Е. Безух. – Волгоград : Учитель, 2011. – 264 с. – Текст : непосредственный.
8. Маюров, А. Н. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана : учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 160 с. – Текст : непосредственный.

В Англии Карл Великий поступал с пьяницами следующим образом: вначале их наказывали в закрытом помещении, потом публично, а если эти средства не помогали, они подлежали казни. Матросов, уличенных в пьянстве, одевали в грязные одежды, вешали на них надпись «пьяница», заставляли делать черную работу. В Ливерпуле в XIX столетии пробовали публиковать в газетах имена и адреса алкоголиков.

В городе Мехико начальник полиции решил прибегнуть к «новому радикальному средству борьбы – кинобальзаму». По его распоряжению каждого пьяницу, лежащего на мостовой, а также весь процесс доставки его в вытрезвитель кинооператоры снимали на пленку. Полицейские по специальной картотеке выясняли первично или повторно доставляется алкоголик в участок. Если алкоголик доставлялся в участок впервые, ему после вытрезвления демонстрировали на экране звуковую кинохронику, в которой он являлся главным действующим лицом. Если это не помогало, «фильм» демонстрировали не только алкоголику-нарушителю, но также его знакомым и родственникам. В тех случаях, когда и эта мера воздействия не давала эффекта, хроника попадала на все экраны мексиканской столицы. Расходы по съемке подобных кинофильмов взыскивались с алкоголиков-нарушителей.

Во всех странах народ и государство пытаются побороть недуги, ведущие человечество к болезням и смерти. Однако, как мы видим, успеха удается добиться далеко не всем. Но, если пока проблема не решается в глобальном масштабе, то принять меры касательно собственной личности может каждый.



Но проводить беседы о губительном воздействии психоактивных веществ надо очень осторожно. Директор Института возрастной физиологии РАН, физиолог Марьяна Безруких считает, что нельзя рассказывать о наркотиках без соответствующей подготовки, так как из этого разговора можно вынести «только одно – что наркотики есть и что это интересно». Подросткам должна сообщаться объективная и проверенная информация. Сведения типа «наркотики – яд, от них умирают» будут игнорироваться, т. к. в классе всегда может найтись ученик, который скажет: «У меня есть знакомый, он употреблял наркотики и не умер». Либо ребята вспомнят своих курящих дедушек, доживших, несмотря на употребление табака, до почтенного возраста. Говоря о последствиях, важно объяснять, что каждый человек индивидуален, поэтому воздействие психоактивных веществ на организм может быть у всех разным. Однако проблемы со здоровьем или с законом, как правило, возникают у всех, кто употребляет табак, алкоголь, наркотики.

В настоящее время психологи, учитывая опыт прошлых лет, не рекомендуют демонстрировать молодежи видеоматериалы, представляющие последствия от употребления наркотических веществ. Проявления таких последствий могут быть отложены во времени на длительный период, подростки просто не воспринимают подобную информацию, считая, что в настоящий момент это неважно. Да и инстинкт самосохранения в юном возрасте развит недостаточно, высок уровень абстрагирования от проблем касательно собственной персоны («со мной этого не случится»; «я не дурак, знаю, как правильно» и т. п.). Поэтому при проведении профилактических мероприятий важно делать акцент на формировании адекватной самооценки, развитии уверенности, пропаганде здорового образа жизни. Человек, который любит себя и стремится к вершинам успеха, не будет осознанно наносить вред своему организму. Основные мотивы убеждения, которыми руководствуется библиотекарь, должны быть позитивными. Рекомендуется призывать к самолюбию, чувству гордости за свои достижения, формировать уверенность в себе, силу воли, самоконтроль.



## Определяем формат и название мероприятия

Возрастные особенности целевой аудитории следует учитывать уже на этапе выбора формата и названия мероприятия.

Малышам лучше подготовить игровую программу или игру-путешествие, а старшеклассников и студентов пригласить на диспут или круглый стол. Не стоит называть свои мероприятия тренингами, так как вести их могут только сертифицированные специалисты. Психологические уроки, диалоги, диспуты, акции, марафоны, игры, спортивные часы, олимпиады, квесты, уроки здоровья, круглые столы, трибуны мнений, часы здоровья, открытые микрофоны, различные встречи со специалистами, путешествия и т. п. – вот далеко не полный перечень форм массовой работы, которые могут быть применимы для мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В названиях не рекомендуется нагнетать атмосферу, дискутировать на тему «Что такое наркотики» или встречаться со специалистом «На краю бездны». Предлагаемые варианты названий мероприятий: «Начни с себя – живи безопасно!»; «Молодежь выбирает ЗОЖ»; «Будущее начинается сегодня»; «Время быть здоровым!»; «Команда ЗОЖ»; «Право на жизнь»; «Остров здоровья»; «ЗОЖигательный марафон» и т.п.

В мероприятиях по профилактике вредных привычек предпочтительнее акцентировать внимание не на медицинской, а на психологической стороне вопроса, говорить о будущем, о ценности жизни, о том, чего человек может достичь, отметить, что каждый из нас дорог своим близким людям, которые нас любят. Важно информировать подростков о правовой ответственности за те или иные поступки.

Уважаемые коллеги!

Группа психологии чтения предлагает вам сценарные материалы, которые вы можете использовать в работе при подготовке к мероприятиям. Желаем вам творческих успехов!

К 15 веку относятся первые попытки борьбы с пьянством: если простолюдин напивался в неподобающее время, его безжалостно избивали батогами, а тому, кто перешел все границы, светила тюрьма.

Царь Алексей Михайлович издал указ об ограничении числа питейных заведений на территории России и определении запрещенных для продажи алкоголя дней. Надо сказать, что их было немало, целых 180. Также царь запретил продавать водку в долг. Были повышены цены на этот продукт аж в три раза. Один человек мог купить только одну чарочку водки, которая тогда имела объем 143,5 граммов. Алексей Михайлович предлагал запихивать пьяниц в бочку и заколачивать ее, оставив только отверстие для пробки. Через него заливали брагу почти до краев, так что человек мог дышать, лишь прижав лицо к этому отверстию.

Всё бы было хорошо, если бы царский указ беспрекословно соблюдался в течение долгих лет. Но, к сожалению, этого не произошло. Количество заведений не уменьшилось, а остальные пункты указа работали примерно семь лет.

Петр I тоже пытался бороться с пьянством. Он выпустил чугунную медаль весом 6,8 кг (17 фунтов), не считая цепей. Считается самой тяжелой медалью в истории. Вешалась она на шею в полицейском участке в наказание за чрезмерное употребление алкогольных напитков и крепилась цепью так, чтобы нельзя было снять. Носить такую медаль нужно было семь дней.

В других странах также были свои меры по борьбе с пьянством. За хранение дома спиртного подвергали наказаниям – порке и стоянию у позорного столба.

В Британии в правление Генриха VIII пьяниц раздевали догола, надевали на них тяжелую винную бочку и в таком виде водили по улицам. Окружающие имели полное право бросать в пьяницу «невредные предметы» – гнилые овощи, конский навоз или грязную солому.

В Саудовской Аравии и Иране за хранение и употребление алкоголя назначают наказание плетьюми и тюремное заключение, а производство вполне может закончиться и смертной казнью.

В Нью-Йорке нельзя закурить сигарету в общественном месте или в служебном транспорте; если, конечно, с собой нет лишней тысячи долларов для уплаты штрафа.

В Италии раскуренная в общественном месте сигарета может стоить итальянцу аж двести пятьдесят евро, а если поблизости окажется беременная женщина или ребенок, то штраф автоматически возрастет.

В Швеции сигареты стоят едва ли не дороже, чем в прочих странах мира, а начальство выдает солидные премии тем сотрудникам, которым удалось бросить курить. И даже студент, который рассчитывает получать стипендию, для начала должен избавиться от вредной привычки.

Любой гражданин Голландии, который отказался или вовсе не страдает пагубной привычкой, может получить поощрение от государства: для этого он должен пройти специальный тест и, если проверка ничего не обнаружит, то человек будет ежемесячно получать двести долларов.

В Англии вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

А что делается у нас в России с тем, чтобы победить эту пагубную страсть?

*(Запреты курить в общественных местах, штрафы, повышение цен на сигареты).*

## АЛКОГОЛЬ

– В давние времена на Руси алкогольные, а правильнее сказать, хмельные напитки, употребляли нечасто: на тризнах, игрищах, пирах. Самыми популярными были медовуха, пиво и брага, которые изготавливались на основе меда, имели градус от 2,5 до 4,5. Всем в детстве читали русские народные сказки, поэтому поговорка о меде и пиве, которые по усам текли-текли, а в рот так и не попали, знакома каждому. Что имелось в виду под выражением «не попало в рот»? *(Значит, меру нужно знать, не увлекаться. Веселиться можно, а вот с алкогольными напитками следует быть осторожным).*

## Квест-игра «Время быть здоровым» (4-6 классы)

### Начало игры

– Здравствуйте, друзья! Я рада вас приветствовать в нашей квест-игре. Сегодня мы с вами поговорим о том, чему, согласно пословице, нет цены. Догадались? Конечно, это – здоровье, главная ценность человека.

Что такое здоровье?

*(Ответы детей).*

– Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Физическое здоровье – здоровье нашего тела. Социальное здоровье – умение жить среди людей. Психологическое (психическое) здоровье – состояние, при котором человек может контролировать свои эмоции и позитивно мыслить. Когда все перечисленные составляющие в норме, можно считать человека здоровым и способным справиться с жизненными трудностями.

Есть много факторов, которые влияют на наше здоровье, – положительно и отрицательно. Большая их часть зависит от того образа жизни, который ведет человек. Поэтому важно знать, как заботиться о своем здоровье.

Я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие. С собой необходимо взять воображение, смекалку, находчивость и умение работать сообща. Разделившись на две команды, вы посетите 5 островов. А в порту на



приколе будет ждать вашего возвращения корабль «Здоровье». Когда-то он был быстроходным, но со временем его парус пришел в негодность. А как было бы прекрасно, если бы корабль вновь отправился бороздить моря и океаны! Вы можете его восстановить! Для этого необходимо выполнить задания, которые ждут участников на каждом из островов. После очередного успешно пройденного этапа отважные мореплаватели будут получать фрагмент для восстановления паруса. Таким образом, к концу путешествия каждая команда соберет 5 фрагментов, из которых и сложит парус корабля «Здоровье» (приложение 1).

Итак, я предлагаю разделиться на две команды (деление осуществляется с помощью цветных ленточек, листочков, картинок и т. п., либо по желанию детей. Каждая команда придумывает свое название и получает маршрутный лист в форме корабля).

– В путь, друзья! Семь футов под килем!

*Рекомендованное время проведения игры – 1 час. Продолжительность работы на каждом из этапов (островов) – не более 10 минут. Необходимо предусмотреть время на начало и завершение (не более 7-10 минут). Количество этапов может быть уменьшено по усмотрению организатора мероприятия. Если в игре участвуют несколько классов, то количество команд может увеличиться.*

#### **Карта:**

1. Остров Полезной еды.
2. Остров Точного времени.
3. Остров Оптимистов.
4. Остров Самых-самых... (быстрых, сильных, выносливых).
5. Остров ОбщениЯ.



В шестнадцатом веке католическая церковь Испании запретила своим гражданам курить во всех местах, где молятся верующие.

В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол.

За курение табака – «дьявольского зелья» – в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь. Например, за нюхание табака впервые попавшихся били 66 ударами палок по пяткам, а повторно пойманным отрезали нос.

В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Инициатором запретов стали пожарные.

С развитием науки на помощь представителям церкви пришли ученые, обнаружившие в табаке в больших дозах смертельное вещество – никотин и научно обосновали вред, который курение наносит человеческому организму.

В современном мире во всех странах происходит борьба с курением уже другими, более гуманными способами. Это и разъяснительная работа, и наказание деньгами.

В Китае, например, курящие школьники подвергаются изнурительной тренировке на велотренажере.

В Болгарии есть две профессии, в которых могут работать только некурящие – врачи и учителя.







Заядлого курильщика муха крылом перешибет.  
Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.  
Один курит, а весь дом болеет.  
Табак и камень сушит.  
Табачное зелье – утеха в безделье.  
Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
Двигайся больше – проживешь дольше.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!  
Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Болезному сердцу горько и без перцу.

Пословицы и поговорки – это часть устного народного творчества. В них кратко формулировались самые важные жизненные уроки, которые обязательно должны были пригодиться последующим поколениям. Все пустое и ненужное терялось во времени, а вот то, что важно для жизни, – хранилось. Посмотрите на то, что вы сейчас воссоздали. Ответьте на вопрос, о чем же хотели сказать потомки, передавая нам эти короткие, но такие емкие фразы? *(В народных пословицах и поговорках ярко запечатлено отрицательное отношение народа к алкоголю, курению, и положительное – к здоровому образу жизни).*

– Предлагаю вам факты о том, как в старые времена наказывали всех, кто не прислушивался к мудрым советам и имел вредные привычки.

### КУРЕНИЕ

С курильщиками начали бороться еще в Европе в 15 веке. Так, один из членов экспедиции Христофора Колумба за свое пагубное пристрастие к табаку был посажен в тюрьму. Вердикт судей гласил, что «только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей».

– Жители этого острова ценят здоровое питание и выбирают для еды только полезные продукты. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества вместе с пищей и водой. Состав продуктов питания влияет на наше здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние, на качество и продолжительность жизни.

Как вы думаете, какие продукты полезно употреблять в пищу? *(Дети отвечают. Библиотекарь дает свои комментарии).*

– Хорошо, что вы знаете, какие продукты приносят пользу. А знаете ли вы, от употребления чего лучше воздержаться? Это мы выясним с помощью следующего задания.

### Упражнение «Облака»

*(Приложение 2).*

– В этом облаке зашифрованы названия разных продуктов питания. Ваша задача найти и выписать только те из них, от частого употребления которых стоит отказаться *(время работы ограничено 1-2 минутами).*

#### Обсуждение

– Какие продукты вы выписали и почему?

#### Конфеты

– Избыток сахара, за счёт которого достигается вкус большинства конфет, приводит к нарушению обмена веществ, разрушению зубов, аллергии и другим заболеваниям. Производители нередко используют для приготовления конфет различные пищевые добавки, в том числе и синтетические красители. Их наличие можно увидеть, проведя небольшой эксперимент. Конфеты (леденцы) зальем горячей водой. Что происходит? *(Вода окрашивается в цвет конфет, что свидетельствует о наличии в их составе красителей).*

С помощью другого эксперимента можно продемонстрировать наличие в конфетах лимонной кислоты, которая негативно влияет на эмаль зубов. Для этого лучше заранее растворить любые кислые конфеты (леденцы или карамель) в воде, а потом при дётях добавить в раствор соду. Реакция с шипением подтвердит слова библиотекаря.

– Заботясь о своем здоровье, не стоит употреблять конфеты очень часто. Им лучше предпочесть натуральные фрукты, горький шоколад, пастилу или мармелад.

### Чипсы

– На первый взгляд кажется, что в чипсах не содержится ничего вредного для организма. Ведь в сущности это тот же продукт, что и картошка, которую во многих семьях готовят едва ли не каждый день. Однако все не так просто. Клубни картофеля содержат большое количество крахмала – вещества, превращающегося в организме в глюкозу, что обуславливает сытность продукта. При быстром нагревании во время изготовления чипсов из крахмала образуется акриламид, являющийся очень опасным канцерогеном (веществом, которое вызывает рак). К сожалению, есть и другие причины, из-за которых чипсы вредны для организма: для экономии производитель не меняет масло для изготовления новых партий картофеля, от этого оно приобретает горьковатый вкус и отрицательно сказывается на здоровье человека, повышая холестерин в крови. А еще в чипсы добавляют усилители вкуса и ароматизаторы, которые вызывают аллергию, снижение иммунитета.

*Эксперимент: можно узнать, сколько крахмала содержится в продукте. Для этого на чипсы нужно капнуть йод. Если он посинеет, то крахмала много, если нет, то крахмал в продукте отсутствует.*

### Лимонад

– Напиток содержит красители, консерванты и стабилизаторы вкуса. Частое употребление лимонада приводит к ожирению, развитию сахарного диабета.

– Испытываете ли вы удовольствие за работой на компьютере?

– Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

– Приходилось ли вам обманывать близких, говоря о том, что вы искали информацию для обучения, в то время, когда вы просто играли или общались с друзьями?

– Случалось ли вам забывать о времени, играя за компьютером?

– Откладываете ли вы важные дела ради компьютера?

– Просиживаете ли вы за компьютером допоздна?

Если вы ответите утвердительно хотя бы на несколько вопросов, вам уже сейчас необходимо задуматься о своем здоровье.

В работе данной площадки можно использовать книгу А. Жвалевского и Е. Пастернак «Время всегда хорошее».

## Здоровому - всё здорово!

– Веками от одного поколения к другому передавались пословицы и поговорки о пользе здорового образа жизни и вреде некоторых привычек. Народ издавна понимал, что о здоровье следует заботиться смолоду, а в здоровом теле – здоровый дух. И первое задание, которое мы сейчас выполним, связано с народной мудростью. Необходимо правильно соединить части пословиц. (На магнитной доске вразнобой прикреплены листочки с началом и окончанием пословиц. Участники соединяют их по смыслу).

Пьяному море по колено, **а лужа по уши.**

Было ремесло, **да хмелем поросло.**

Вино входит, **разум выходит.**

Вино не вода, **человеку беда.**

Хмель шумит – **ум молчит.**

Курить да пить – **здоровью вредить.**

Вино да курево в дом – **счастье из дома вон!**

## Знаете ли вы, что существует...

**Синдром фантомного звонка** – у человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему кажется, что телефон звонит или вибрирует.

**Номофобия** – страх остаться без мобильного телефона и Интернета.

**Facebook–депрессия** – чем больше молодые люди проводят времени в сетях, тем хуже может быть их настроение и отношение к жизни. Дело в том, что пользователи обычно выкладывают только те фотографии и новости о себе, которые представляют их в лучшем свете. В результате возникает впечатление, что у друзей и знакомых жизнь ярче, лучше и насыщенней, чем у тебя, фото – удачнее, фигура – стройнее, часы – дороже. Отсюда и депрессии. Однако нужно понимать, что образ, созданный для публики, может сильно отличаться от реального.

**Киберхондрия** – человеку кажется, что он находит у себя все заболевания, о которых он читал в Интернете. Это может отрицательно сказаться на здоровье и стать причиной уже реальной, а не мнимой болезни.

**Эффект-google** – такие люди считают, что никакие знания им не нужны, поскольку любую информацию легко найти всего за несколько кликов. Из-за этого мозг просто отказывается запоминать что-либо, зная, что намного проще будет найти данные, нежели их сохранить.

– Замечал ли кто-то что-либо из перечисленного у себя? Если да, то стоит задуматься о своем здоровье и ограничить общение с компьютером.

Когда человека уже ничего не интересует кроме виртуального мира, тут и до зависимости недалеко. Хотя в зависимости, как утверждают специалисты, признаются немногие. Давайте попробуем честно ответить на следующие вопросы. *(Данный тест каждый проходит индивидуально, без обсуждения ответов с группой).*

– У вас нет таких дней, чтобы вы не обращались к компьютеру или Интернету?

*Эксперимент: заранее подготавливаем стакан с лимонадом. Демонстрируя его детям, переливаем лимонад в другую емкость и обращаем их внимание на то, что опустевший стакан слегка окрасился, а это свидетельствует о наличии красителей в напитке. Если цвет лимонада изменится после добавления в него соды, то можно утверждать, что красители синтетические.*

*Предлагаем детям посмотреть и известный опыт с кока-колой. Для этого в стакан с напитком опускаем драже «Ментос». Бурная реакция покажет, что может происходить в организме после употребления этих напитков в сочетании с некоторыми продуктами.*

### Гамбургер (чизбургер)

– Эти продукты – фастфуд. Диетологи обращают внимание на то, что приготовление котлет происходит в жире, который в целях экономии редко заменяется. Непорядочные производители не заботятся о качестве продукции, используют низкосортное мясо, очень часто добавляют в него усилители вкуса.

### Шаурма

– Многие производители используют некачественное мясо – в этом случае шаурма частично состоит из жиров. Они вызывают повышение холестерина в крови и уплотняют артерии. Поэтому люди, которые едят шаурму хотя бы 2 раза в неделю, рискуют получить проблемы с сердцем и сосудами.

– Друзья, если вам все-таки иногда захочется полакомиться вышеперечисленными продуктами, можно приготовить их в домашних условиях. Лимонад, шаурма, гамбургеры, чипсы и сухарики будут не только гораздо вкуснее, но и, несомненно, полезнее, чем то, что предлагают в магазинах.

*(Ребятам можно раздать рецепты чипсов, лимонада, порекомендовать кулинарные книги из фонда своей библиотеки).*



– Для здоровья важно разбираться в том, какая еда вредная, а какая – полезная. Следует помнить правило: принимать пищу надо регулярно, не менее 4 раз в день. Правильное питание – это основа для здоровья!

*(Дети получают фрагмент паруса).*

### **Остров Самых-самых...** **(быстрых, сильных, выносливых)**



– Добро пожаловать на остров самых быстрых, самых сильных, самых выносливых! Здесь жители любят физкультуру и спорт. Движение и физические упражнения продлевают нам жизнь, формируют наш характер, учат преодолевать трудности, достигать поставленных целей и всегда верить в успех. А вы любите двигаться? Кто из вас занимается в спортивной секции? Какой? Каких выдающихся спортсменов вы знаете?

*(Ответы детей).*

– Жители острова каждое утро делают зарядку, а в течение дня проводят спортивные разминки. Предлагаем и вам поучаствовать в одной из наших любимых разминок.

*(Выполнение упражнений под музыку. Можно использовать любой понравившийся видеоролик из сети Интернет, либо составить свой комплекс упражнений).*

– Конечно, не все из вас станут чемпионами, но подружившись с физкультурой и спортом, вы овладеете искусством быть здоровым.

*(Участники получают фрагмент паруса).*



3. Тяга к игре отражается и на учебной деятельности: ребенок может не расставаться с планшетом и в школе, ему трудно сосредоточиться на задании.

4. Всевозможные социальные сети и игры постоянно предлагают что-то приобрести за настоящие деньги. И что в итоге? Денег нет, нет и реального товара, который может принести пользу...

5. Еще одна проблема – это трата огромного количества времени впустую. Мы не замечаем, сколько времени у нас отнимает виртуальная реальность. На одном из сайтов написали сообщение другу, на форуме ответили незнакомому человеку, посмотрели видео, послушали музыку, просмотрели странички пользователей ВКонтакте или фото в Инстаграме, «заблудились», пройдя по ссылкам – и вот времени уже нет на подготовку домашнего задания, реальное общение. Спросите себя, а что вы узнали из этих социальных сетей? По большому счету, ничего полезного, что можно запомнить надолго.

6. К сожалению, общение онлайн может уйти на задний план. Не нужно тратить ни денег, ни времени для того, чтобы доехать до места встречи. При этом можно обмениваться записями, фотографиями, отправлять музыкальные или видеофайлы, ссылки. Удобно? Однако общение в Интернете охватывает более узкий спектр чувств. Да и внимания виртуальному собеседнику уделяется гораздо меньше, так как в то же самое время можно заниматься еще десятком других дел, выражая свои эмоции смайликами...

7. При длительном сидении за компьютером страдает не только физическое состояние человека (ухудшение зрения, нарушение работы желудочно-кишечного тракта вследствие недостаточной двигательной активности и нерегулярного питания, проблемы с позвоночником), но и психическое. В последнее время появилось много заболеваний, вызванных чрезмерным использованием компьютера.





– Несомненно, современная компьютеризация имеет огромное количество положительных моментов. Каких, например? *(Участники называют плюсы использования компьютера и Интернета. Примерные варианты ответов: быстрая доступность всевозможной информации, общение на далеких расстояниях; не выходя из дома можно многое сделать (оплатить счета, купить любой товар, написать жалобу или обращение, записаться к врачу, скачать музыку и т. п.).*

– Получается так, что компьютер способен заменить практически любые удовольствия и потребности человека. Положительных моментов много, но у любой медали всегда есть две стороны. А, значит, давайте попробуем найти минусы виртуального мира, которые могут подстергать чрезмерно активных пользователей.

*(Целесообразно попросить ребят назвать возможные минусы).*

1. Нарушается самосознание человека. В другой реальности он чувствует себя сильным, смелым, успешным. Там можно сказать и сделать все, что угодно. Перемещаясь из виртуального мира в реальный, человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и незащищенным в агрессивной среде, поэтому желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель. Можно настолько вжиться в придуманный образ и виртуальную жизнь, что «там» становится гораздо интереснее и проще, чем «здесь». Сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента.

Поэтому очень важно научиться общаться и что-то делать в реальности. А для этого заставлять себя хотя бы на небольшой промежуток времени выходить из-за компьютера, убирать телефон.

2. Чрезмерное увлечение компьютером может грозить семейными проблемами. Наверное, многим знакома ситуация, когда родители просят что-то сделать, а вы сидите за компьютером, не желая отрываться от интересной игры или общения с друзьями, и постоянно говорите: «я сейчас...».



– Мы рады приветствовать вас на нашем острове. А знаете ли вы, кто такие оптимисты?

*(Ответы детей).*

– Оптимисты – люди, уверенные в лучшем будущем. Жители острова знают, что мир прекрасен, хороших людей больше, чем плохих, а из любой ситуации всегда можно найти выход. Вера в положительный результат помогает решить проблемы и даже преодолеть болезни. Это научно доказано.

Существует большое количество научных исследований, подтверждающих взаимосвязь оптимизма и здоровья. Например, профессор Евгений Павлович Ильин в книге «Психология надежды: оптимизм и пессимизм» представил следующие данные:

- ♦ оптимисты меньше страдают от простудных заболеваний, ведь оптимизм положительным образом влияет на иммунную систему;
- ♦ среди оптимистов в 2 раза меньше людей с заболеваниями сердца;
- ♦ одна из причин лишнего веса связана с отношением к миру (среди людей с избыточным весом больше пессимистов).

В жизни каждого человека бывают «черные полосы». И порой может показаться, что лучшие времена уже не наступят. Когда возникают такие мысли, важно сразу прогнать их. Не отступайте перед трудностями и не сдавайтесь! Для этого нужно научиться видеть плюсы в минусах и решать проблему, не поддаваясь отрицательным эмоциям.

### Упражнение «Плюс пять»

– Сейчас мы проанализируем возможную неудачную ситуацию и постараемся найти в ней пять положительных моментов.

### **Ситуация**

– Вы с подругой или другом давно мечтали сходить в кино именно на этот фильм. Но в кассе кинотеатра вам сообщают, что все билеты раскуплены. Попробуйте найти 5 плюсов в этой ситуации. Начинайте со слов – но зато...

*(Варианты ответов: освободилось время для прогулки, для встречи с друзьями, похода в кафе; можно посмотреть другой фильм; покататься на велосипедах; навестить бабушку или помочь маме; сделать уроки и ответить на пять).*

### **Обсуждение**

– Чем полезно умение находить плюсы в минусах при решении проблем? *(Оно подталкивает к действию, к альтернативным решениям, способно улучшить настроение и избавить от навязчивых мыслей о плохом).*

– А иногда для решения проблем нам просто не хватает уверенности. И в этом случае тоже можно применить наш метод замены минусов на плюсы. Потренируемся!

### **Упражнение «Зато»**

– У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Однако кто-то на первый план выдвигает свои преимущества и уверенно двигается вперед, а кто-то способен замечать только недостатки и пасует перед любыми трудностями, не видя в себе сил и возможностей с ними справиться. Открываем секрет: сильные и уверенные люди научились превращать свои недостатки в достоинства. И в этом их главная победа и главный секрет успеха! Ну, а если не получается превратить недостаток в достоинство, то всегда можно компенсировать свой небольшой минус своими же большими плюсами. Научиться такому важному умению поможет упражнение «Зато...». Даешь плюс вместо минуса!

*(Предложенные ниже варианты могут быть распределены по одному между всеми участниками игры, либо озвучены вслух для общего поиска ответов).*

В абсолютном большинстве молодежь считает, что, к сожалению, проблему решить нельзя, причем не только в настоящем, но и в будущем. Очень важно услышать, почему молодые люди так думают. Обсуждение лучше направить в сторону темы о том, что может сделать каждый уже сегодня.

*Формат работы этой площадки может быть другим, например, развенчивание мифов, встреча со специалистом, ответы на вопросы, демонстрация и обсуждение профилактического фильма и др.*

## **Вкусно и полезно!**

*Подбирать материал следует с учетом продолжительности работы площадки. Это может быть информация о пирамиде питания; игра «Полезное – неполезное» (по типу игры «Съедобное – несъедобное»); подборка экспериментов с продуктами; работа над составлением меню; викторина и т. п. Если участники – ребята среднего и старшего подросткового возраста, можно затронуть тему похудения и разнообразных диет. В работе этой площадки может принять участие врач.*

## **Онлайн или офлайн?**

– В настоящее время у молодежи существуют множество увлечений: музыка, танцы, всевозможные спортивные секции, чтение, живопись. Но самым популярным увлечением в современном мире являются компьютер и Интернет.

Компьютеры есть в большинстве современных квартир, и нам уже трудно представить себе, как без него обходиться – учиться, работать, развлекаться.

Давайте подумаем, а с какой целью чаще всего вы садитесь за компьютер? *(Подготовка домашнего задания, компьютерные игры, общение в Интернете, просмотр видео, прослушивание музыки и т. д.).*

можно только находясь в трезвом сознании. Сегодня, к сожалению, наркоманию (впрочем, и алкоголизм тоже) научились лечить с очень маленьким процентом результативности (выздоровливают только от 3% до 5% наркоманов). По данным медицинских специалистов, даже спустя 5-10 лет после лечения возможен возврат пациента к наркотикам. Это касается и алкоголя.

*(Данное утверждение можно обсудить, приведя в качестве примера принцип игры «Русская рулетка». В ней жизнь человека может оборваться в любой момент, и предугадать результат нельзя. В ситуации с употреблением наркотиков принцип тот же. Участникам предлагается упражнение – отгадать, в какой руке ведущий спрятал небольшой предмет. Итогом станет обсуждение – возможно ли было это сделать гарантированно точно).*

**6. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.** *(Данное утверждение – ложь).*

Физиологические и психологические особенности организма у каждого человека очень индивидуальны (кто-то легко переносит жару, а кто-то из-за нее падает в обморок, кого-то легко довести до слез небольшим замечанием, а кто-то спокойно выдерживает даже очень серьезную критику). Современные наркотики, в основе которых лежат соединения различных синтетических веществ, способны уже после первого употребления не просто вызвать зависимость, но и довести до состояния полного распада личности и даже убить (пример – истории, связанные с употреблением спайсов).

**7. Человек, который боится проблем или конфликтов, более подвержен опасности стать наркоманом.** *(Данное утверждение – правда).*

Психологи и психиатры говорят о том, что алкоголизм и наркомания – это уход от реальности. Если человек не умеет и боится решать проблемы, он может просто убежать от них, в том числе и в нереальный мир.

**8. Проблему наркомании нельзя решить.** *(Данное утверждение – возможность услышать мнение молодой аудитории).*

- Я устал (а), зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда не сдержан (а), зато...
- Я ленив (а), зато...
- Я застенчив (а), зато...
- Я криклив (а), зато...
- Я молчалив (а), зато...
- Я слишком уступчив (а), зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал (а) контрольную работу на двойку, зато...
- У меня не очень хорошая успеваемость по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомыслен (на), зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризен (на), зато...

– Конечно, не все получается с первого раза. Важно работать над собой, чтобы ваши достоинства замечали не только вы. Эти советы психолога будут вам полезны *(если не хватает времени, приведенные советы можно предложить ребятам в виде памятки)*.

### **Советы психолога**

1. Находите в любой деятельности или работе только положительные стороны.

2. Если вам плохо, вас некому поддержать, переключитесь на наблюдение чего-то приятного, например, природы, понаблюдайте за животными. Увидите, что на душе станет легче.

3. Разместите в квартире фотографии с вашим изображением и снимки близких вам людей. Важно, чтобы все на фото были счастливы и улыбались.

4. Делайте больше добрых поступков, и вы найдете на них отклик.

5. Начинайте с выполнения маленькой задачи. Выполнив ее, вы поверите, что у вас все получится.

*(Участники получают фрагмент паруса).*

### **Остров Общения**



– Мы рады вам, дорогие гости! Все жители нашего острова очень общительные. Каждый день мы встречаемся друг с другом, делимся информацией, обсуждаем различные вопросы. А с кем повседневно общаетесь вы? Как вы считаете, сможет ли человек прожить без общения? Почему оно нам так необходимо?

*(Ответы детей).*

– Действительно, общение – одна из важнейших сфер жизнедеятельности. Человек становится человеком только в обществе. Известны примеры детей, которые в силу разных причин воспитывались животными. Попадая позднее в человеческое общество, эти дети так и не смогли стать полноценными людьми, так как с раннего детства были лишены общения. В процессе взаимодействия у людей происходит обмен мыслями, чувствами, переживаниями, знаниями и умениями. Общаясь, человек способен оказать собеседнику помощь, успокоить его или развеселить, дать совет, поддержать в трудную минуту.

талантливы, и только благодаря своему таланту и колоссальному трудолюбию они стали знамениты. А потом в их жизнь пришел наркотик и отнял все, включая саму жизнь. В качестве примера можно привести несколько имен – М. Монро, В. Высоцкий, К. Кобейн, Э. Пресли, Дж. Моррисон и др.

**3. У многих людей из-за наркотиков возникают проблемы с законом.** *(Данное утверждение – правда).*

Наше законодательство к людям, употребляющим и распространяющим наркотики, относится сурово, поэтому не стоит ломать свою жизнь, увлекаясь этой отравой. Уголовная ответственность грозит за выращивание растений, из которых потом готовят дурманящие вещества, за хранение, производство и сбыт наркотиков. За употребление назначают административное наказание. Но, как правило, употребляющий человек может и хранить, и сбывать, и производить необходимое ему вещество. И тогда его ждет наказание по статьям Уголовного кодекса. Кроме того, под воздействием психоактивных веществ теряется самоконтроль, что может привести к тяжелым последствиям. Более 80% преступлений совершается под влиянием наркотиков. Зачастую, когда сознание проясняется, человек может не помнить, что он сделал.

**4. Наркоман в большей степени подвержен риску заразиться ВИЧ-инфекцией.** *(Данное утверждение – правда).*

Около половины ВИЧ-инфицированных по статистике – наркоманы. ВИЧ-инфекция передается половым путем либо через зараженную кровь. Внутривенное введение наркотиков связано непосредственно с кровью, а значит, риск заразиться повышается в разы. Под воздействием наркотических веществ у человека снижается уровень самоконтроля, а следовательно, он перестает следить за тем, что с ним происходит, забывая о мерах защиты и профилактики.

**5. Имея сильную волю, человек может прекратить употреблять наркотики в любой момент.** *(Данное утверждение – ложь).*

Сказать «нет» наркотикам можно только один раз – до момента первого употребления. Психоактивные вещества прежде всего наносят удар по воле, поэтому говорить о наличии сильной воли



предложить игры-шутки, устроить забавные розыгрыши. Наполнение данной площадки будет во многом зависеть от возраста участников.

## Сделай правильный выбор!

В работе площадки использована информация для старшего подросткового возраста. Участникам предлагается рассмотреть бытующие в среде молодежи суждения о психоактивных веществах. Некоторые из них верны, а некоторые – нет.

Ребятам предлагаются четыре варианта ответа:

- *согласны;*
- *не согласны;*
- *согласны, но с оговорками;*
- *не знаем.*

Ответы обязательно обсуждаются.

### Упражнение «Спорные утверждения»

**1. Легкие наркотики существуют, и они безвредны.**  
(Данное утверждение – ложь).

В наркологии существует только одна болезнь – наркомания, а наркотики официально не делятся на легкие и тяжелые. Все это – рекламный трюк желающих заработать на чужих жизнях. Кстати, никотин и алкоголь также являются наркотическими веществами.

**2. Наркотики повышают творческий потенциал личности.**  
(Данное утверждение – ложь).

Так говорят те, кто пытается оправдать свое опасное «увлечение». А еще – торговцы психоактивными веществами, которым выгодно заставить поверить в эти слова творчески одаренных людей, чтобы заработать на них, продавая свой «товар». И порой приводится большое количество примеров известных на весь мир звезд, в жизни которых наркотик был. Но следует помнить прежде всего о том, что *изначально* эти люди уже были

Немецкие ученые выяснили, что неумение общаться приводит к одиночеству. А одиночество вызывает сильный стресс, который вредит всему организму. Поэтому одинокие люди чаще болеют. Так что общайтесь на здоровье! О том, как делать это, можно узнать из правил – они есть у каждого жителя нашего острова. Теперь о них узнаете и вы.

### Правила общения

- ◆ Называть собеседника по имени.
- ◆ Улыбаться.
- ◆ Слушать больше, чем говорить.
- ◆ Не лгать самому и не заставлять лгать собеседника.
- ◆ Думать прежде, чем сказать.
- ◆ Не перебивать, давая возможность высказаться другому.
- ◆ Придерживаться уверенного, но дружелюбного тона.
- ◆ Уважать точку зрения собеседника.

### Упражнение «Контакты»

– Мы часто общаемся – с друзьями, одноклассниками, учителями, родителями, да и просто незнакомыми людьми. С каждым из них мы выстраиваем свои отношения.

В качестве упражнения я предлагаю вам смоделировать серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться.

### Правила игры

Участники группы становятся в два круга лицом друг к другу. Внутренний круг неподвижен (ребята исполняют роль людей, которых называет ведущий).



Участники, стоящие во внешнем круге, играют самих себя. Получив задание, ребята выполняют его. Обязательное условие – вежливо начать разговор и вежливо его закончить. По сигналу ведущего участники из внешнего круга делают шаг вправо и переходят к другому партнеру. Таких переходов будет несколько.

### **Примеры ситуаций**

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.
2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.
3. Перед вами совсем маленький ребенок, он испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

### **Обсуждение**

– Кому было тяжело в общении и с кем? Что помогает вам общаться с разными людьми?

*(Ответы детей).*

– Любое общение так или иначе влияет на нас, а значит, и на наше здоровье. Заряд положительных эмоций делает нашу жизнь лучше, ярче, здоровее.

*(Участники получают фрагмент паруса).*

## **Остров Точного времени**



– Уважаемые гости, вы попали на остров, где жизнь течет спокойно и размеренно. Жители никуда не спешат, но все успевают. А еще они обладают хорошим здоровьем. Как вы думаете, что же им помогает все успевать и быть здоровыми? *(Режим дня).*

– Режим дня можно считать основой здорового образа жизни. Ведь наше здоровье зависит от того, как мы с вами проводим день, на что тратим время, чем занимаемся. Как вы понимаете, что

## **Тест на биологический возраст «Стойка на одной ноге»**

Для его выполнения понадобится секундомер. Участникам предлагают поднять одну ногу, приподнять руки и закрыть глаза. Стоять так нужно до тех пор, пока поднятая нога не коснется пола. Опирается, разумеется, ни на что нельзя.

Ведущий озвучивает время, указанное ниже в результатах.

### **Результаты теста**

*(при условии, что участники стояли не шатаясь и не падая)*

**40 секунд** – биологический возраст соответствует реальному возрасту (если тест выполняют взрослые люди, то этот показатель для них – 20 лет);

**30 секунд** – 30 лет;

**25 секунд** – 35 лет;

**20 секунд** – 40 лет;

**17 секунд** – 45 лет;

**15 секунд** – 50 лет;

**12 секунд** – 55 лет;

**10 секунд** – 60 лет;

**8 секунд** – 65 лет.



## **С улыбкой по жизни**

Ребята могут поговорить с ведущим об оптимизме, влиянии позитивного отношения к жизни на здоровье. Кроме предложенной информации и упражнений библиотекарь рекомендует учащимся юмористические рассказы и повести для их возраста. Одно из произведений или его отрывок зачитывается вслух. Для младших школьников подходят книги таких авторов как С. Георгиев, М. Дружинина, О. Кургузов, Б. Заходер, В. Голявкин, Л. Каменский, А. Усачев, О. Тихомиров, Н. Носов. Можно добавить небольшую викторину с веселыми вопросами либо

А что делать, если спортивные секции по каким-то причинам недоступны, к примеру, здоровье не позволяет активно заниматься?

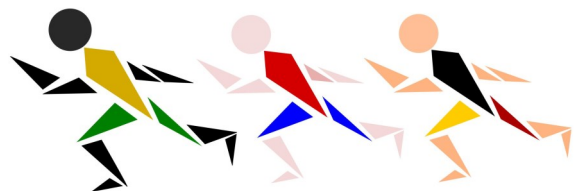
*(Предложить ребятам порассуждать, что можно сделать самим в этом случае).*

– В повседневной жизни много ситуаций, в которых мы можем отдать предпочтение движению – подняться на верхний этаж по лестнице, а не на лифте, пойти пешком, а не поехать на автобусе. А еще можно чаще ходить гулять, играть в футбол и другие интересные подвижные игры, танцевать, затевать уборку в квартире. Движение и физические упражнения продлевают жизнь, формируют характер, учат преодолевать трудности, достигать поставленных целей и всегда верить в успех.

Только движение позволяет сделать мышцы сильными и крепкими: гимнастика, зарядка, массаж, бег и ходьба – это самые добрые друзья. Кстати, сердце – это тоже мышцы. И, следовательно, двигаясь, вы также его укрепляете. Конечно, не стоит сразу идти на рекорды. Достаточно просто погулять или поиграть.

А еще специальные упражнения делают фигуру стройной. И это не только красота. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы. При здоровой осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

*(Беседа с ребятами о том, какие виды спорта им интересны, занимаются ли они в спортивных секциях и школах. На этой площадке следует обязательно провести активную разминку. Можно воспользоваться видеороликом из сети Интернет либо составить свой комплекс упражнений, а также организовать танцевальный флешмоб. Ребята постарше охотно пробуют определить свой биологический возраст с помощью упражнения, представленного ниже).*



такое режим дня? *(Режим дня – это план действий на каждый день, помогающий рационально распределить время и использовать его максимально эффективно. Он поможет нам не перегружать себя, но при этом все успевать).*

**Просмотр видеоролика «Режим школьника» (один из вариантов доступен для скачивания по ссылке: [https://vk.com/video-131056983\\_456239017](https://vk.com/video-131056983_456239017)).**

– Как будет складываться жизнь у героинь ролика?

*(Ответы детей).*

– Действительно, тот, кто соблюдает режим дня, – здоров, успешен, добивается своей цели. Есть ли среди вас те, кто придерживается распорядка дня? Расскажите о своем режиме.

*(Ответы детей).*

– При составлении своего распорядка дня необходимо соблюдать следующие правила:

- ◆ Правильное чередование труда и отдыха.
- ◆ Регулярный прием пищи.
- ◆ Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и засыпания.
- ◆ Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- ◆ Определенное время для приготовления домашних заданий.



## Упражнение «Исправь ошибку»

Участники делятся на подгруппы, им предлагается найти ошибки в режиме дня школьника (у каждой подгруппы – свой вариант).

### Вариант 1.

5:00	Подъем
7:00 – 7:15	Зарядка
7:15 – 7:30	Утренняя гигиена
7:30	Полноценный завтрак
8:00	Выход из дома в школу
8:00 – 14:30	Учеба
14:30	Дорога домой
15:00	Обед
15:30 – 15:45	Выполнение домашнего задания
16:30	Перекус
17:00 – 18:30	Занятие в секции
19:00	Ужин
19:30 – 21:30	Свободное время
24:30	Сон



### Вариант 2.

7:50	Подъем
7:55 – 8:25	Сбор в школу
8:25	Выход из дома в школу
8:30 – 12:30	Учеба
13:30 – 15:00	Обед
15:30 – 16:45	Занятие в секции
17:00	Полдник
17:30 – 18:30	Прогулка
19:00 – 21:00	Приготовление уроков
21:30 – 22:00	Ужин
22:10 – 23:00	Свободное время
23:30	Сон



мента и сразу по его окончании. Сравнив результаты анализов, исследователи пришли в ужас: у всех участников они обнаружили резкое и значительное ухудшение здоровья.

Ходьба и движение способствуют активной работе мозга. Благодаря физическим нагрузкам кислорода в мозг поступает значительно больше. А это – его основное питание. Поэтому спортсмены обладают незаурядным умом, сообразительностью и отличной памятью. И еще несколько экспериментов, подтверждающих эти факты. Первый тоже провели в Америке. Лабораторных крыс разделили на три группы. Одну группу заставляли много двигаться на специальных тренажерах, другую, наоборот, максимально оградили от физических усилий. Третья, контрольная группа, вела обычную жизнь лабораторных животных. Затем животным всех групп устроили практический экзамен, который должен был определить быстроту реакции и сообразительность зверьков. Как и ожидалось, наилучшие результаты продемонстрировали крысы из первой, активной группы. Контрольная группа показала средний результат. И хуже всех с заданием справились представители «ленивой», малоподвижной группы.

Похожий эксперимент был проведен и среди студентов Англии. Лучше других сдали экзамены те учащиеся, кто незадолго до этого принимал участие в спортивных играх. Как отмечают ученые, эти студенты и меньше волновались перед экзаменами.

Когда мы двигаемся, в нашем организме происходит обновление всех клеток – на смену старым и больным приходят молодые и здоровые. Если мы перестаем двигаться, то сначала процесс обновления клеток замедляется, а затем и вовсе начинает давать сбои.





*(В процессе отгадывания обязательно обратить внимание детей на правила пользования данными предметами: расческу нельзя давать другим людям, нос можно вытирать только своим носовым платочком, лучше одноразовым бумажным, зубы важно чистить 2 раза в день).*

## Спорт-Time

– Движение – жизнь. Вам, наверное, знакома эта фраза? Я попробую сейчас подтвердить ее значение. У человека, который постоянно двигается, здоровье крепче, самочувствие лучше, работоспособность выше. Таковы законы природы. Рассмотрим их действие на примере животного мира. Вы когда-нибудь наблюдали в передвижных зверинцах или зоопарках, как ведут себя помещенные в тесные клетки животные? Они все время двигаются – из стороны в сторону, из одного угла в другой, переминаются с лапы на лапу или просто мотают головой. Почему они так делают? Просто потому, что хотят жить. Инстинкт самосохранения заставляет их двигаться. Если бы они просто лежали дни и ночи напролет и поднимались только, чтобы поесть, то очень скоро заболели бы или даже умерли – например, от инфаркта. Потому что сердцу любого живого существа, в том числе и человека, требуется движение, а не покой.

А теперь давайте подумаем: а не в таких ли клетках (только чуть больших, чем в зверинцах) живем мы сами? И не здесь ли прячутся многие проблемы, связанные со здоровьем, вернее, с его отсутствием? Дело ведь даже не в размере квартиры, а в том, что, попадая внутрь, мы садимся или ложимся, ограничивая себя в движении. Но в отличие от запертых зверей мы можем свободно выходить из своих «клеток» и активно двигаться.

Приведу интересный факт об исследованиях американских ученых в ходе одного эксперимента: группе добровольцев – молодым военнослужащим от 18 до 23 лет – предложили провести 40 дней строго в постели, не вставая. У каждого добровольца исследователи дважды брали для анализа кровь – до начала экспери-

## Обсуждение

– Скажите, если человек не высыпается, как это может повлиять на его здоровье? Какой бы вы составили режим дня для себя?

*(Ответы детей).*

– Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим и считаем, что мы страшно перегружены. Если тщательно проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени тратится беспорядочно и бесцельно. А потом оказывается, что времени не хватает на что-то действительно полезное и нужное. Поэтому учитесь ценить время, а главное, грамотно им распоряжаться, чтобы оно было союзником на пути к здоровому образу жизни. Не знаете, как подружиться с ним? Вам обязательно поможет книга Гарри Адлера «Практика эффективного использования времени».

*(Участники получают фрагмент паруса).*

## Завершение игры

*Все участники собираются снова вместе.*

– Все вы достойно прошли испытания. У нас осталось последнее задание – это реставрация нашего корабля.

*Участникам предлагается расположить собранные фрагменты в форме паруса и склеить их.*

– Конечно, за время путешествия вы узнали не обо всех факторах, которые положительно влияют на наше здоровье. Но ведь о них можно прочитать!

*(Ребятам предлагается небольшой обзор имеющихся в библиотеке книг по теме мероприятия).*

– Наш корабль может снова идти в плавание. Давайте пожелаем ему попутного ветра. А нам всем – доброго здоровья!

# Профилактическая акция «Пусть всегда будет завтра!»

(к Международному дню борьбы с наркоманией  
и незаконным оборотом наркотиков)

## Рекомендации по проведению

Акция успешно проходит в загородных лагерях и школах, среди детей от 7 до 17 лет. Сценарий включает вступление и завершающую часть мероприятия, они являются общими для всех участников. Информационные материалы к работе на станциях для каждой группы подготовлены отдельно и полностью зависят от возраста детей. Ребята среднего и младшего возраста знакомятся со здоровьесберегающими технологиями и способами проведения здорового досуга, а старшим подросткам предлагается работа в направлении профилактики вредных привычек. Продолжительность пребывания детей на площадке – 25-30 минут. В это время входит и создание тематического плаката на основе сделанных библиотекарем заготовок. В конце акции, когда на общей площадке собираются все участники, представители групп демонстрируют



получившиеся плакаты и читают короткие стихотворения (ребята могут сами сочинить стихи или прочесть предложенные библиотекарем). При проведении акции возможно привлечение молодых волонтеров из числа постоянных читателей библиотеки.

Допускается вариант посещения одной группой нескольких станций (по 7-12 минут на каждую), согласно маршрутным листам. В этом случае следует предусмотреть, чтобы информация, предназначенная для старших, не использовалась для детей младшего возраста.

В данном пособии предложен сценарий мероприятия без передвижения по станциям.

(Предлагаем ребятам вспомнить литературного персонажа – Мойдодыра, а потом отгадать его загадки. Предметы, которые загаданы, можно спрятать в сундучке).

Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.



Носовой платок.

На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру.  
И колени оттираю,  
Ничего не забываю.



Мочалка.

Вытираю я, стараюсь,  
После ванны паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка.



Полотенце.

Хожу-брожу по волосам  
Чтоб расчесать их вам!

Расческа.

Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам?



Зубная щётка.

Гладко и душисто,  
Моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было –  
Что, ребята?..

Мыло.

А уж если вы не помыли руки перед едой – совсем беда! Все эти вредные бактерии и микробы проникнут в организм.

Грязная кожа приносит вред здоровью. Неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему кожу нужно мыть и ухаживать за ней. Существует даже Всемирный день чистых рук, который отмечается 15 октября. Правильное мытье рук – это самый эффективный способ не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост.

Существует множество болезней, которых можно избежать, если вовремя помыть руки (или хотя бы протереть влажной дезинфицирующей салфеткой). Одно из таких заболеваний в народе называют «болезнью грязных рук», а в медицине – дизентерией. ОРЗ или ОРВИ также возможны чаще у тех, кто пренебрегает гигиеной в эпидсезон. Множество людей попадают в больницы именно из-за своей халатности, забывая вовремя помыть руки.

*(Вместе с детьми можно выяснить, сколько раз в день нужно мыть руки и когда, а также предложить им потренироваться в этом).*

### **Алгоритм правильного мытья рук**

- *Откройте кран, включив теплую воду.*
- *Намочите руки и намыльте их мылом.*
- *Тщательно вымойте ладони, кисти, пальцы. Уделите внимание кожным покровам между пальцами, ногтям. Можно использовать и специальные щеточки для ногтей.*
- *Мойте руки 20 секунд или дольше, затем смойте мыло обильным количеством воды.*
- *В общественных местах закройте кран, используя локоть (если есть возможность), или бумажным полотенцем.*
- *Дома закрываем кран рукой, но в процессе мытья необходимо ополоснуть и ручку крана.*
- *Насухо вытрите руки своим полотенцем.*

### **Начало акции**

**Ведущий 1.** – Здравствуйте, ребята!

**Ведущий 2.** – Сегодня не совсем обычный день.

**Ведущий 1.** – 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

**Ведущий 2.** – Он учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1987 году.

**Ведущий 1.** – С тех пор 26 июня все те, кто ценят свое здоровье, заботятся о близких, уважают и любят себя, объединяются, чтобы заявить всему миру: самое главное богатство на земле – это человеческая жизнь!

**Ведущий 2.** – И никто другой, кроме самого человека, не вправе распоряжаться ею.

**Ведущий 1.** – А значит, должно быть уничтожено все то, что может погубить жизнь.

**Ведущий 2.** – Наркобизнес приносит огромную прибыль. В погоне за ней преступные группировки готовы забыть и о законах, и о нравственности.

**Ведущий 1.** – Но у этого «бизнеса» есть и другая сторона – покупатель. Если не будет людей, готовых платить за разрушение своего здоровья и скорую смерть, распадется и весь «бизнес».

**Ведущий 2.** – Мы предлагаем вам сказать сегодня свое слово в поддержку здорового будущего!

**Ведущий 1.** – Восход солнца и шум прибоя, огни ночного города и шелест листьев, тихий семейный ужин и шумный праздник... Каждый миг нашей жизни может быть прекрасным!

**Ведущий 2.** – Пусть всегда будет завтра!

**Ведущий 1.** – И пусть то, что вы сейчас увидите на сцене, никогда не станет реальностью!



## Агитбригада «Дети подземелья»

*(Звучит тревожная музыка).*

*(На сцене появляются 4 человека. Пока звучит голос ведущего, они стоят неподвижно).*

**Голос ведущего** *(на фоне музыки)*: 2095-й год. На планете Земля 20 лет назад произошла глобальная катастрофа. В атмосфере не осталось чистого воздуха, всё заполнил табачный дым. Человечество погибло от алкоголизма, наркомании и курения. Спасти удалось единицам. Они вынуждены жить под землей. Там же выросли и их дети.

*(Музыка смолкает. Участники на сцене ведут диалог, обращаясь друг к другу).*

**Первый участник.** – Вот бы посмотреть, как устроен мир там, наверху.

**Второй участник.** – Нам же рассказывали взрослые. Там нечем дышать. Вокруг только голые камни и битое стекло.

**Третий участник.** – Но ведь раньше все было по-другому!

**Четвертый участник.** – У меня есть мечта, я хочу посмотреть на ромашки. Интересно, какие они?

**Первый участник.** – А я видела ромашки.

**Второй участник.** – Как ты могла их видеть!? Ты же никогда не была наверху!

**Первый участник.** – Я видела их... во сне.

**Третий участник.** – А я слышала, что наверху есть море. Оно такое огромное, что не видно даже берега. В нем можно купаться.

**Второй участник.** – А я хочу услышать, как поют птицы.

**Четвертый участник.** – Ах, как же хочется солнышко увидеть, хоть одним глазком. А еще радуго... После дождя...

**Первый участник.** – У меня тоже есть мечта.

**Второй участник.** – Какая?

**Первый участник.** – Я хочу попробовать яблок. Настоящих, которые на дереве растут.

*доме была младшая дочь и ученица врачевателя – Гигея. Она часто помогала отцу: мыла и убирала в доме, следила за порядком и чистотой. Посмотрела Гигея на грязного человека, возмущалась его неряшливостью и быстро поняла, в чем причина его болезни.*

*– Отец, – воскликнула она, – змея болезни до тех пор будет жалить этого человека, пока он не начнет мыть руки и есть чистую пищу. Такое грязное тело не может быть здоровым!*

*Прислушавшись к дочери, Асклепий вылечил человека в третий раз и строго наказал ему каждый день ходить в баню и мыть руки перед едой.*

*Послушался человек Асклепия и Гигеи и больше не обращался за помощью. С тех пор люди стали почитать девушку как богиню чистоты и здоровья. В честь нее построили храмы, посвятили ей песни, а еще называли раздел медицины – гигиена.*

– Что же советует нам всем делать богиня Гигея, чтобы быть здоровыми? *(Мыть руки, содержать в чистоте тело, есть чистую пищу).*

– Для защиты внутренних органов тело человека покрыто кожей. В жару на ней выступают капельки пота. Потовые и жировые выделения накапливаются, если их не смывать, кожа становится грязной, грубой и перестает защищать организм. На поверхности грязных рук микробы сохраняются очень долго, если же они попадут на чистую кожу, то погибнут в течение 10 минут. А теперь интересные факты для тех, кто не любит мыть руки!

### Знаете ли вы, что:

- на наших руках – от кончиков пальцев до локтей – может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие.



## Дополнительные материалы для работы площадок

### PRO-чистоту

– Чистота – залог здоровья. *(Дети могут порассуждать над смыслом этой фразы).*

– Чтобы быть здоровым, необходимо тщательно мыть руки с мылом и, конечно, принимать регулярно душ или мыться в бане. В продолжение нашего разговора я хочу прочитать вам одну старую легенду.

#### **Богиня Гиги́ея (или Гигея)**

*Это очень древняя легенда о гигиене. Жил на греческом острове Кос бог Асклепий, который был обучен искусству врачевания. Много доброго делал он людям: лечил от болезней и исцелял от недугов, учил местных жителей тому, что знал сам.*

*Однажды пришел к Асклепию больной человек. Был он очень грязным, неряшливым и плохо пах.*

*– Мудрый Асклепий, – молвил человек, – много я слышал о твоей доброте. Излечи меня от моей болезни: у меня все время чешется кожа на теле, а живот мой заполнили змеи и едят меня изнутри, так что болит он, не стихая, день и ночь.*

*Асклепий любил помогать людям, поэтому покрыл кожу человека маслами и мазями. Заставил пить каждый день горькую полынь, чтобы извести всех червей из его живота, и, когда человек поправился, отправил того восвояси.*

*Через некоторое время пришел тот же человек к нему снова с болезнью такой же. Состояние человека было более серьезное, чем раньше. Излечить его было труднее, но Асклепий три дня трудился не покладая рук и поднял больного на ноги. Тот поблагодарил благодетеля и ушел жить, как раньше жил.*

*Однако, спустя месяц, постучался в дом к Асклепию неряшливый человек в третий раз. Мудрец уж и не хотел браться за лечение. Мол, чем тут уже поможешь. Но, на счастье человека, в*

**Третий участник.** – А давайте выберемся наверх. Вдруг там уже по-другому... как раньше..?

**Второй участник.** – Ты что, взрослые не разрешают нам этого делать!

**Третий участник.** – А мы ненадолго, только выглянем и обратно.

**Первый участник.** – Да, пойдёмте, они даже не заметят, что нас нет.

**Четвертый участник.** – Может быть, мы, наконец, сможем увидеть цветы?

**Первый участник.** – И попробуем настоящих яблок.

*(Дети уходят. Звучит легкая позитивная музыка. Дети возвращаются с цветами и яблоками).*

**Третий участник.** (На фоне музыки): – Люди! Будьте людьми!

**Четвертый участник.** – Берегите нашу планету!

**Второй участник.** – Пусть все будут здоровы!

**Третий участник.** – Пусть люди дышат свежим воздухом, а не табачным дымом!

**Четвертый участник.** – Пусть любят живыми цветами!

**Первый участник.** – И пусть дети никогда не спросят: «Что такое яблоки?»



*К участникам агитбригады по возможности присоединяются другие волонтеры или библиотекари. Их задача – проиллюстрировать реплики ведущих с помощью плакатов. Надписи и рисунки на плакатах:*

*-430 С; 49 суток; 15 минут; 30 км; изображе-*

*ние лампочки; >100 лет.*

**Ведущий 1.** – Красота нашего мира – это источник счастья, любви, творчества и безграничной свободы каждого человека.

**Ведущий 2.** – И каждому из нас дан дар радоваться этой красоте. И этот дар – наше ЗДОРОВЬЕ.

**Ведущий 1.** – А знаете ли вы, что в каждом человеке природой заложены большие возможности?

**Ведущий 2.** – Догадываетесь ли вы, что способны на большее? Ведь наш организм гораздо сильнее, чем мы думаем.

**Ведущий 1.** – Оказывается, человек может без отдыха пробежать несколько сотен километров, плавать в воде при температуре воздуха минус 43 градуса, обходиться без пищи 49 суток, задерживать дыхание на 15 минут и показывать другие чудеса силы и выносливости.

**Ведущий 2.** – Однако это дано далеко не всем. Ведь, чтобы эти чудеса стали явью, надо очень много работать над собой и, безусловно, вести здоровый образ жизни.

**Ведущий 1.** – Наше сердце ежедневно производит количество энергии, которого хватило бы для передвижения грузовика на расстояние 30 километров.

**Ведущий 2.** – А мозг способен вырабатывать столько электроэнергии, сколько необходимо для включения электрической лампочки.

**Ведущий 1.** – Генетики утверждают, что заложенная природой продолжительность жизни человека составляет значительно больше 100 лет.

**Ведущий 2.** – Человеческие возможности могут быть поистине безграничными, если вы запомните два важнейших совета специалистов.

**Ведущий 1.** – Во-первых, нужно избегать бессмысленных опасностей.

**Ведущий 2.** – Тысячи людей умирают ежегодно из-за собственной глупости и неоправданного риска.

**Ведущий 1.** – Во-вторых, важно делать то, что приносит пользу – себе и окружающим.

## **С улыбкой по жизни**

Тот, кто больше прочих злится,  
Очень частый гость в больнице.  
А кто весел – тот здоров  
Безо всяких докторов.  
Настроением хорошим  
Мы лечить болезни можем!

## **Вкусно и полезно!**

Ешь хорошие продукты –  
Кашу, овощи и фрукты.  
Лучше соки и морковь,  
Чем фастфуд и газировка!

## **Спорт-Time**

Бегай, прыгай, кувыркайся  
И на велике катайся!  
Не сиди, прилипнув к креслу,  
Людам двигаться полезно!

## **PRO-чистоту**

Чтоб микробов не бояться,  
Нужно с мылом умыться.  
Сбережет здоровье тот,  
Кто закаляется весь год.

## **Здоровому – всё здорово!**

Знали люди в прошлые века,  
Что здоровье дороже золота.  
И тот долго живет,  
Кто не курит и не пьет.





4. С улыбкой по жизни (*Позитивный взгляд на мир. Для младшего и среднего возраста*).

5. PRO-чистоту (*Гигиена. Для младшего возраста*).

6. Спорт-Time (*Влияние движения на здоровье человека. Для младшего и среднего возраста*).

7. Вкусно и полезно! (*О здоровом питании. Для младшего и среднего возраста*).

### Завершение акции

**Ведущий 1.** – Наше здоровье во многом зависит от образа жизни, который мы ведем.

**Ведущий 2.** – Вы сегодня побывали на площадках, где говорили о том, что позволит человеку прожить долгую и здоровую жизнь.

**Ведущий 1.** – Мы даем слово ребятам, готовым поделиться с нами главным секретом, который они узнали во время работы своей площадки.

*(Представители групп демонстрируют свои плакаты и зачитывают стихотворения по теме работы площадки. Примеры четверостиший даны в приложении 3).*

**КОНКУРС СЛОГАНОВ** (рекомендуем поощрить всех участников).

**Ведущий 2.** – Чтобы жить, чтоб любить,  
чтоб здоровыми быть,  
От соблазнов ненужных уйдя,

**Ведущий 1.** – Очень важно сберечь, что природой дано,  
И начать нужно только с себя!

**Ведущий 2.** – Начни с себя, когда стремишься к цели!

**Ведущий 1.** – Начни с себя, когда вперед идешь!

**Ведущий 2.** – Начни с себя – и многое успеешь!

**Ведущий 1.** – Начни с себя - и многое найдешь!

**Ведущий 2.** – Вокруг проблемы? Начинай с себя!

**Ведущий 1.** – Сидишь без дела? Начинай с себя!

**Ведущий 2.** – Начни с себя и к миру повернись!

**Ведущий 1.** – Начни с себя и сделай ярче жизнь!

**Ведущий 2.** – С вами была... (*название библиотеки*).

**Ведущий 1.** – Хорошего вам отдыха!

**Ведущий 2.** – До новых встреч!

*Уважаемые коллеги, примерная информация по работе каждой площадки содержится в приложении. Там же вы найдете список книг, в которых даны сценарии уроков по профилактике вредных привычек для школьников и студентов. Рекомендованная литература представлена в фонде Пензенской областной библиотеки для детей и юношества.*

### Приложение 1.

Корабль и паруса (квест-игра «Время быть здоровым»)

