

Департамент по культуре Томской области  
Томская областная детско-юношеская библиотека

## «Чтобы бодрым быть весь день»



Томск 2007

Департамент по культуре  
Томской области

Томская областная детско-юношеская библиотека



## «Чтобы бодрым быть весь день»

Сборник материалов в помощь организации  
оздоровительных мероприятий в библиотеках,  
дошкольных и школьных общеобразовательных  
учреждениях.

Выпуск 2

Томск 2007

**Составитель:**

Вахренёва З.И. - гл. библиотекарь отдела обслуживания ТОДЮБ.

Редактор:

Небаева В.А. - зав. организационно-методическим отделом  
ТОДЮБ.

Ответственный за выпуск:

Разумнова В. П. - директор ТОДЮБ.

«Чтобы бодрым быть весь день»: Сборник материалов в помощь организации оздоровительных мероприятий в библиотеках, дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях. Вып. 2. /Сост. З.И. Вахренёва; Томская обл. дет.-юнош. б-ка. – Томск, 2007. – 48 с.

✉ ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 А

e-mail:office@odub.lib.tomsk.ru

<http://www.odub.tomsk.ru>

☎ 265669

## Предисловие

Как показали многочисленные исследования, образ жизни современных подростков весьма далек от того, чтобы оценить его как здоровый. Среди неблагоприятных тенденций особое место занимают вредные привычки, представляющие наибольшую угрозу здоровью и жизни самих подростков. Сегодня практически исчезли источники информации, помогавшие позитивному выбору стиля жизни ребенка. Все доступные каналы прямо и опосредованно культивируют образ жизни далекий от здорового.

Важнейшим профилактическим направлением работы является формирование здорового образа жизни, а система образования и учреждения культуры остаются пока единственным доступным каналом, через который можно воздействовать на подростков и молодежь. В партнерстве со школой библиотеки ежегодно проводят большое количество мероприятий, способствующих формированию здорового образа жизни молодых.

Томская областная детско-юношеская библиотека, используя опыт библиотекарей и педагогов, выпускает сборники методических и практических материалов: «Чтобы бодрым быть весь день». Первый выпуск вышел в 2003 году. Данный сборник является вторым выпуском. В него вошли: беседа с элементами театрализации «Табак – страшный враг», «Будьте здоровы!» - беседа о здоровом образе жизни, агитбригада для детей «Полезные продукты» - о здоровом питании.

## Табак – страшный враг: Беседа с элементами театрализации

с. Александровское  
Детская библиотека



**Библиотекарь 1:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я вам всем желаю здоровья! А оно для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья - употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на курении подробнее. О вреде этой привычки нас предупреждают уже в раннем детстве замечательные детские писатели. Предлагаем вашему вниманию сценку по сказке Сергея Михалкова.

Однажды потерял лесник свою трубку, кiset с табаком да самодельную зажигалку. А медведь их нашел. Стал медведь трубку курить, изо рта не выпускает. И так привык, что когда табак закончился, стал он сухой лист собирать и трубку им набивать. Раньше, бывало, проснется медведь вместе с солнышком, в траве покувыркается, да и на реку побежит - рыбу на завтрак ловить. А теперь...

*(появляется медведь)*

**Медведь:** Ой! Как трудно вставать поутру, кости ноют, голова болит, плохо что-то мне. Не пойду я никуда, лягу под кустом, отдохну немного и трубку покурю,

*(ложится, выбегает лиса)*

**Лиса:** *(напевает)*

Я лисичка-хитричка,  
Всех людей я хитрей *(видит медведя)*,  
Миша! Друг мой! Ты ли это?  
Не видались мы все лето.  
Как ты, бедный, похудел,  
Будто целый год не ел!

Что с тобой?

**Медведь:**

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем-

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться-

Да не сплю! Совсем не спится!

Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

**Лиса:**

Что ж ты к дятлу не пойдешь?

К дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

**Медведь:**

Вот недельку обожду.

Станет хуже - вот пойду!

*(лиса убегает)*

**Библиотекарь 2:** Прошла неделя, прошла другая, а медведю все хуже и хуже. И вот однажды плетется медведь по оврагу, едва лапы передвигая, а на встречу ему серый волк

*(появляется волк, напевая)*

**Волк:**

В гости я иду голодный,

Съесть могу я что угодно!

*(шарахается, увидав медведя)*

Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалились бока –

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

**Медведь:**

Да, хвораю...

**Волк:**

Что с тобою?

**Медведь:**

Сам не знаю

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться -

Да не сплю! Совсем не спится!

Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

Пропадаю!..

**Волк:**

И пропадешь,

Если к дятлу не пойдешь!

Надо к дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет,

Да - так да, а нет - так нет!

**Медведь:**

Завтра я к нему пойду!

**Волк:**

А найдешь его?

**Медведь:**

Найду!: Разыскал медведь дятла в лесу не дереве. Подошел к дереву, поднял голову и говорит жалобным голосом.

**Медведь:**

Дятел, дятел, старый друг

Ты спустился на нижний сук!

**Дятел:**

Ба, Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

**Медведь:**

Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть. В костях ломота,

Ничего почти не ем -

Аппетита нет совсем!

Спать я раньше стал ложиться -

Да не сплю! Совсем не спиться!

Кашель душит по утрам. Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь...

**Дятел:**

Верно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь:**

Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел:**

Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь под этот сук!

Дай-ка спину! Тук-тук-тук! Да-с!

Выстукивать не просто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть!

Ты больной, хоть и медведь!

Ну-с... мне все как будто ясно

**Медведь:**

Не смертельно? Не опасно?..

**Дятел:**

Накопилась в легких копоть.

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

**Медведь:** *(жалобно)*

Бросить трубку, зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!

**Дятел:**

Жалко ему! Вот у меня подруга была - цапля, тоже вроде тебя: не хотела с курением расставаться.

**Медведь:**

И что?..

**Дятел:**

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла...

А могла бы долго жить!

И зачем было курить?

Так что, выполняй-ка мой совет,

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**Библиотекарь 1:** Сегодня мы осуждаем табак. На его совести огромное количество сломанных судеб и загубленных жизней. С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это школьный туалет, где они тайком покуривают, Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на крутого парня без комплексов, которого ничего не волнует. Но все это самообман! Курение не придает вам не мужественности, ни силы!

**Библиотекарь 2:** Откуда же взялся табак и как он попал к нам в Россию? Курить человек начал давно. Еще греческий ученый Геродот писал, что древнейшие племена сжигали на огне какие-то растения и вдыхали образующийся при этом дым. Более подробные сведения о курении связаны с открытием Америки (1492г.). Там европейцы впервые увидели табак. Туземцы сворачивали в трубку листья дикорастущих растений, подсушивали их и курили до тех пор, пока не впадали в бессознательное состояние. Переняв эту привычку, моряки Колумба завезли табак в Испанию: курение с быстротой эпидемии

распространилось по Европе. Правительства разных стран попытались вести с ними борьбу. В Швейцарии курильщиков ставили к позорному столбу. В конце 16 века за употребление табака приговаривали к смертной казни. Отрубленные головы с трубками во рту выставляли на площадях и базарах. В Турции за курение сажали на кол.

**Библиотекарь 1:** В России, куда табак был завезен в начале века из Англии, тоже началась борьба с «чертовым зельем». В царствование Михаила Романова курильщиков казнили, их имущество отбирали в пользу государства. За курение в 17 веке, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Все изменилось при Петре первом. Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, сам научился курить, а став царем стал пропагандировать курение. При Петре первом в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка. Даже при умеренном курении продолжительность жизни сокращается на 15 лет.

**Библиотекарь 2:** Особый вред табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина-основного компонента табака, замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии; повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно-сосудистую систему, нарушается снабжение организма кровью и кислородом, недостаток которого вреден для коры головного мозга: курильщик буквально глупеет, с трудом воспринимает информацию, почти ничего не запоминает, отсюда неуспеваемость в учебе. Курение сказывается на нервной системе подростков. Как правило, такие ребята несдержанны, вспыльчивы.

**Библиотекарь 1:** Почему же человечество продолжает курить, а чиновники не запрещают продажу сигарет? Дело в том, что это

выгодный бизнес, приносящий доход многим людям - от производителей и продавцов до контрабандистов и политиков. Многие государства имеют немалый доход от данной продукции. А мы вместе с деньгами теряем здоровье. Нас травят, а мы позволяем.

Вот письмо одной женщины: «Беда пришла в нашу семью незаметно. Оля была очень болезненным ребенком. Часто болела простудными заболеваниями. У нее хронический бронхит, почти астма. Но уже в 7-м классе, общаясь с одноклассниками, скрывая свою болезнь, желая стать такой же, как все, «своей девчонкой», она взяла в руки сигарету. Будь, проклят этот день! Сначала она скрывала это от нас, но потом просто не могла обходиться без сигарет, стала без спроса брать деньги. Она начала болеть еще чаще. Кашель просто душил ее. Мы сделали снимок - и диагноз оказался самым страшным. У моей дочери прогрессирующий туберкулез легких. Почти никаких шансов на выздоровление. Виной всему - никотин, скопившийся в слабых легких моей дочери».

**Библиотекарь 2:** Во Франции в городе Ницца в итоге Конкурса «Кто больше выкурит» победителя ждал специальный приз. Но победитель, выкурив сразу 60 сигарет, умер так и не получив приза. Остальные же участники с тяжелыми отравлениями попали в больницу.

**Библиотекарь 1:** В Англии зарегистрирован случай, когда 40-летний мужчина во время тяжелой ночной смены на работе выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему стало дурно и, несмотря на скорую медицинскую помощь, мужчина скончался от передозировки никотина.

**Библиотекарь 2:** А вот жалуется старушка: «Вчера на остановке стою, автобус жду. А тут подходит детина и давай дымить! Весь дым на меня! Милок, говорю ему, ты бы перестал дымить-то, люди кругом. А он мне: отвали, говорит, бабка! А я бы и рада отойти подальше, да ведь автобус подойдет, как я к нему издали побегу? Так и стою, а он дымит, у меня и давление поднялось, и

сердце заболело, автобус пришел - а я и влезть не могу, сил нет. И не поехала никуда, домой поплелась, дочка мне «скорую» вызвала.

**Библиотекарь 1:** Да, и дома и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. В лифте жилого дома, на автобусной остановке, в клубе и даже в общественном туалете - всюду, где рядом с вами курят, вы рискуете своим здоровьем. Вы становитесь, так называемым, «пассивным курильщиком»

В общем, если хочешь долго жить,  
То скорей бросай курить!

А еще, чтоб убедить вас не курить предлагаем вам рассказ об одном мальчике.

Степанов Петя, мой сосед.

Всюду с пачкой сигарет.

Он курит, не стесняется,

На взрослых огрызается.

Учится плохо, стал часто болеть.

Не может урок до конца досидеть.

С Петей беседы мы проводили,

О вреде куренья ему говорили,

Петя упорно твердит всегда...

*(появляется Петя)*

**Петя:**

Курил! Курю! Что вам за беда?

Курит давно мой дед.

А деду исполнилось 70 лет!

К тому же повсюду рекламы,

О том, что курить так славно!

Мой папа, когда ему не везет

Часто такую песню поет:

*(напевает)*

«Давай закурим, товарищ по одной,

Давай закурим, товарищ мой»

**Библиотекарь 1:**

Ну, вот что, Степанов.

Курить бросай.

Из двоек и троек скорей вылезай!

Своим поведением позоришь весь класс

В школьной газете пишут про вас.

**Петя:**

Уйдите с дороги. Что встали?

Нытьем вы меня достали!

*(садится на стул)*

**Библиотекарь 1:**

Ночью приснился Пете сон,

Как будто фильм ужасов видит он.

Петя как бы увидел себя изнутри... Вот. Опираясь на палочку, прихрамывая, появляется сердце, жалуясь: «трудно стало мне стучать. От боли хочется громко кричать».

Следом плетутся легкие. Одно из них запричитало: «И я задыхаюсь на каждом шагу! Нет. Жить так больше не могу!» И заплакал мозг: « Я бедный. Несчастный. Прокуренный мозг. Хочу, чтобы кто-нибудь Пете помог». А потом увидел Петя, как терзают его страшные болезни - атеросклероз и никотиновая слепота и проснулся он в холодном поту.

**Петя:**

Как хорошо, что все это лишь сон,

Но в явь превратиться легко может он!

Бросаю курить, надоело так жить!

Хватит никотином организм губить!

Вам, всем сидящим - мой совет-

Ничего хорошего в курении нет!

Если хотите здоровыми быть-

Бросайте, бросайте, бросайте курить

Пусть каждый сидящий на миг замолчит,

Послушает, как его сердце стучит

*(стук сердца)*

Пусть ваше сердце даст вам совет:  
Стоит курить продолжать или нет?

**Библиотекарь 1:**

И в заключение нашей встречи предлагаем вам ответить на вопросы викторины. Из предложенных вариантов выберите верный.

1. Родина табака:

- Южная Африка
- Южная Америка
- Южный полюс

2. Кого называют курильщиками поневоле?:

- Тех, кто находится в обществе курящих
- Тех, которых заставляют курить принудительно
- Тех, кто курит в тюрьме

3. Верно ли, что от курения ежегодно умирают более

- 30 человек?
- 10000 человек?
- 9000 человек?

4. Отказаться от курения легко

- Да
- Нет

5. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения?

- Друзья
- Соседи
- Минздрав

6. Какой орган при курении повреждается, прежде всего?

- Легкие
- Сердце

- Печень

7. Его капля убивает лошадь?

- Спирта
- Никотина
- Спрайта

8. Какой цвет зубов у курильщиков?

- Белый
- Серый
- Желтый

9. Почему медики запрещают курить беременным женщинам?

- Приводит к рождению слабого малыша
- Преждевременным родам
- Вредит здоровью матери

10. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века:

- Курение
- Нюхание
- Жевание

11. Почему курильщику труднее, чем некурящему выучить стихотворение?

- Ухудшается память
- Портится зрение
- Нарушается речь

**Библиотекарь 2:**

Все, что мы вам рассказали,  
Знают все наверняка.



Но совсем нам не понятно,  
Что ж вы курите пока?  
Что куренье - это мерзость  
Мы хотели вам внушить.  
Потому – бросай курить!

**Библиотекарь 1:**

Глаза свои открой.  
Смотри и повторяй!  
Курение долой!  
Жизнь свою спасай!

**Библиотекарь 2:** Наша встреча подошла к концу. Спасибо вам за внимание. Мы надеемся, что хоть немного убедили вас в том, что «курить - здоровью вредить».

**Будьте здоровы!**

В. Орлов

// Основы безопасности жизнедеятельности.-  
2006.- № 2

Что такое здоровье человека, чем оно определяется?

В Толковом словаре В.И.Даля говорится: «Здоровье или здравие - состояние тела... когда все жизненные отправления идут в полном порядке... отсутствие недуга, болезни».

В 1966 году формулировку понятия «здоровье» дала Всемирная организация здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Из приведенного выше определения видно, что в качестве важного признака здоровья человека современная медицина признает его социальное благополучие. Оно сопряжено с ощущением полноты жизни, миром в семье. С социальной составляющей здоровья тесно связано психологическое, душевное благополучие. Действительно, если человек бесконечно переживает за свое прошлое и настоящее,

боится за будущее, лишен внутреннего комфорта, испытывает постоянное чувство тревоги, он не может сохранить свое здоровье.

Довольно широко известна такая история. Знаменитый ученый и врач Авиценна (980-1037) провел удивительный по простоте эксперимент. Он взял двух овец, поместил их в два одинаковых вольера и начал совершенно одинаково кормить. Но отличие состояло в том, что перед одной овцой Авиценна посадил волка - таким образом, чтобы та видела хищника, но он не смог бы добраться до нее. В результате овца, которая постоянно видела перед собой оскаленную волчью пасть, вскоре перестала есть, ослабела и умерла.

Этот опыт показывает, как губительно сказываются на здоровье тревога, беспокойство. Поэтому каждый человек должен верить в себя, в свои силы, должен быть готов помочь другим и принять чью-то помощь. Только при этих условиях тревога и беспокойство не будут омрачать жизнь, и ухудшать здоровье.

В соответствии с наиболее распространенным мнением, здоровье человека - это синтетическая категория, включающая в себя, кроме физиологической, нравственную, интеллектуальную и психологическую составляющие. Отсюда можно сделать вывод, что болен не только тот человек, кто имеет хронические заболевания или физические дефекты, но и тот, кто безнравственен, обладает низким интеллектом или неустойчивой психикой. Человек с такими недостатками не в состоянии выполнять свои социальные функции наравне с тем, кто полностью здоров.

Древнегреческий ученый Гиппократ связывал хорошее здоровье с правильным питанием. Он говорил так: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». И ведь именно так мудро существует весь животный мир, находя для себя все необходимое в окружающей природе.

Невозможно представить человека, да и любое живое существо без движения. Древнегреческий историк Плутарх считал движение

кладовой жизни. Гиппократ советовал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого человека, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Однако современный человек стал намного меньше двигаться, чем древние и даже чем каждое предшествующее поколение. «Машины нас ждут и ракеты уносят нас вдаль», - пел Булат Окуджава. Комфортная жизнь, избавляющая от движения, грозит многими бедами...

Вместе с тем и движение может выступать в виде своего рода панацеи лишь при определенном условии. Древнегреческий философ Демокрит предупреждал: «...Если в чем-то перейти меру, то самое приятное станет самым неприятным». Эти его слова относятся и к физическим упражнениям, и к питанию, и к эмоциям. Соблюдать во всем меру или умеренность - это, безусловно, одно из важнейших условий сохранения хорошего здоровья на долгие годы.

На здоровье влияют биологические, природные и социальные факторы. К ним относятся: социальная среда, в которой растет и живет человек, величина реальной заработной платы, продолжительность и условия труда, качество питания, жилищные условия, уровень медицинской помощи, соблюдение правил личной и общественной гигиены и др.

Здоровье населения - социальный фактор, оно определяется уровнем рождаемости, смертности, в том числе детской, заболеваемости, физического развития, величиной средней продолжительности жизни.

#### *Узнайте, как работает ваш организм*

Для того чтобы правильно относиться к своему здоровью и надолго сохранить его в состоянии, позволяющем человеку жить полноценной жизнью, прежде всего, нужно хорошо знать и понимать, как работает человеческий организм, что организму полезно, а что вредно. Очень важно понимать значение природы для человека и окружающей его социальной среды. Первичные знания об этом человек получает в детстве, в школьные годы.

Многое о здоровье человека можно узнать еще до его рождения. К сожалению, существуют болезни, которые могут передаваться по наследству. Поэтому здоровье родителей, их иммунитет очень важны для будущего ребенка.

Следующий фактор, иногда определяющий всю судьбу человека, - это его внутриутробное развитие. Оно зависит от эмоционального состояния будущей мамы в период беременности, от ее питания и образа жизни.

И, наконец, чрезвычайно существенно то, как прошли роды, насколько полноценным было питание грудного ребенка в его первый год жизни (молозиво, грудное молоко).

#### *Живите в согласии с природой*

Чаще и дольше бывайте в лесу, на речке, в горах, у моря, в полях и лугах; чаще ходите босиком. Любите солнце, воздух, воду. Любите всякую погоду и гуляйте независимо от того, что творится на дворе. Не бойтесь ветра, дождя, мороза. Если же будете постоянно отгораживаться от природы и создавать себе тепличные условия - лишитесь ее оздоровительного влияния на ваш организм. Человек - часть природы, и не нужно пренебрегать ее услугами и законами. Недостаток двигательной активности (гиподинамия) влечет за собой избыточный вес, атеросклероз, гипертонию, ишемическую болезнь.

#### *Будьте добрыми и милосердными*

Жизнь показывает, что добрые люди живут дольше, чем жадные и злые. Положительные эмоции укрепляют организм, а жадность и злость создают отрицательные эмоции, разрушающие иммунитет. Нужно относиться к людям так, как вы желаете, чтобы они относились к вам. Общайтесь с людьми, которые вызывают у вас положительные эмоции. Избегайте тех людей, которые вам не нравятся.

Мыслями и делами укрепляйте в себе уверенность, что вы хороший человек и стремитесь к этому. Укрепляйте в себе это

чувство ежедневно при общении с родителями, сестрами и братьями, со сверстниками и случайными прохожими.

В согласии с людьми, с обществом жить не менее важно, чем в согласии с природой. Будьте альтруистом!

*Спокойной вам ночи, хорошего сна!*

Важнейшее условие для сохранения здоровья — гармоничное чередование работы и отдыха, бодрствования и сна. В природе все следует в строго определенной последовательности. Если же режим регулярно нарушается - болезнь не заставит себя ждать.

Важнейшим элементом распорядка дня является сон. Спать нужно не менее 8-9 часов в сутки и по возможности на твердой постели. Сон - не пассивное состояние тела, это активный физиологический процесс, в течение которого восстанавливаются все функции организма. При этом мозг «выкидывает» из памяти ненужные впечатления, организм очищается от шлаков и накапливает энергию для следующего дня.

Лишение сна - страшная пытка. Сначала наступает нервное расстройство, а затем человек умирает, так как мозг лишается возможности дышать и более не в состоянии выполнять свои функции. Умирает мозг, а вслед за ним и все остальные органы.

В настоящее время люди в городах спят на 20% меньше, чем необходимо. Хроническое недосыпание снижает иммунитет.

Современные жилища постоянно пронизываются электромагнитными волнами, создаваемыми бытовыми приборами. Эти волны взаимодействуют с импульсами мозга спящего человека и искажают сновидения. Поэтому, чтобы спать спокойно и видеть приятные сны, лучше на ночь отключать из сети всю бытовую технику или спать от нее как можно дальше.

Перед сном полезно выполнить упражнения на растяжение и расслабление. Они сжигают в мышцах молочную кислоту, улучшают эластичность связок, снимают интеллектуальное и психологическое напряжение.

*«Лекарства» для сна:*

- Встать прямо, ноги расставить пошире. Руки вытянуть в стороны на 2-3 минуты. Вы почувствуете, как распрямляется уставший за день позвоночник.

- Лечь на спину, поднять сомкнутые прямые ноги, затем оторвать от пола поясницу и спину. Чтобы не упасть, можно опереться локтями о пол, а ладонями поддерживать поясницу. В таком состоянии быть не более одной минуты. Подъем поясницы и спины повторить несколько раз.

- Если есть возможность, то на 10-15 минут окунуться в теплую ванну.

И последнее. Сигналом к отдыху, ко сну служит усталость, и должна она наступать не позднее 22 часов, так как в противном случае происходит нарушение биологических ритмов.

*«Я здоров - чего скрывать! Пятаки могу ломать...»*

Укрепляйте в себе уверенность, что вы здоровы. Воспринимайте свой организм как вполне здоровый, даже если вас что-то беспокоит. Это элемент самовнушения, и здесь он очень важен.

При каких-то патологиях центральная нервная система (ЦНС) приводит в действие механизм восстановления. Однако человек может активизировать этот процесс, создавая постоянную мотивацию, направленную на поддержание здоровья.

Такой метод - очень мощное средство, препятствующее появлению и развитию болезней. При этом ЦНС формирует модель здорового организма.

*Если хочешь быть здоров, закаляйся!*

Лучший способ закаливания - обливание холодной водой. Полезнее это делать, стоя босыми ногами на земле. Кратковременное обливание холодной водой - это маленький стресс, который необходим организму для стимуляции его защитных сил. При этом повышается тонус нервной системы, укрепляется иммунитет, разрушаются ослабленные и нежизнеспособные клетки, усиливаются процессы восстановления.

*Ваше здоровье - на чаше весов*

Следите за своим весом. Одним из признаков хорошего здоровья является хороший аппетит. Но уже с детского возраста не следует приучаться к обжорству и полезно следить за весом. Плохо, когда имеется дефицит массы, но столь же плохо при ее избытке. Талия - индикатор долголетия.

#### *Движение заменяет лекарства*

О пользе физической нагрузки. Ходить пешком полезно не менее двух часов в сутки, проходя расстояние не менее 7 км. Физическая активность укрепляет сердечную мышцу, усиливает кровоток, расширяет сосуды и очищает их стенки. При этом в организме вырабатываются биологически активные вещества, улучшающие состав крови. Стабилизируется работа нервной и эндокринной систем. Словом, движение - это курс лечения за счет активизации обменных процессов.

Французский врач А.Труссо говорил, что «движение по своему действию заменяет любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движения».

#### *Идите вы все в баню!*

Баня - это гигиеническая процедура. Кроме того, тело испытывает благотворный массаж. Он улучшает обмен веществ и способствует очищению организма от шлаков. Особенно полезны контрастные водные процедуры. Завершать баню следует холодной водой, а не теплой.

#### *Лекарства – яд,*

#### *если принимать все подряд!*

Не занимайтесь самолечением и не пейте таблеток «по собственному разумению», советам всезнающих соседей и друзей, а также тех, кто «испытал их на собственной шкуре». Не надо становиться испытателем в этом вопросе, чтобы «шкура» не облезла или, как минимум, не пострадала от аллергии. И вообще, старайтесь не принимать лекарств без острой необходимости. Едва ли не все они способны давать побочный эффект и оказывать нежелательное влияние (в первую очередь на печень).

#### *Не спешите понижать градус*

При простуде не бойтесь повышения температуры тела. Если сердце здоровое, а температура не превышает 38°C, то не нужно ее понижать лекарствами. Повышение температуры тела - это естественная реакция организма на хворь. При этом активизируется работа надпочечников, гипофиза, усиливается в 2-3 раза кровоток во внутренних органах, работа органов иммунной системы. Одновременно при повышенной температуре растворяются тромбы, рассасывается плотная рубцовая ткань, гибнут опухолевые и восстанавливаются нервные клетки. Если же температура *очень* высокая, то лекарства применять нужно! Но разумно.

#### *Ищите Веру!*

Ищите, найдите и берегите в себе Веру. Верьте - в Бога, в любимого человека, друга, подругу, самого себя! Любая истинная вера делает жизнь осмысленной и полноценной, избавляет от внутренних конфликтов и стрессов, за которыми, к сожалению, следуют заболевания.

#### *Без стресса нет прогресса*

*Стресс* - это реакция организма на изменение внешней или внутренней среды. Он возникает у человека от перепада температуры воздуха, инфекции, травмы, физической нагрузки и умственной работы, от нервного возбуждения. Стресс возникает в организме при приеме пищи, лекарств, яда, при вдыхании аромата цветов и табачного дыма.

Стресс имеет три фазы развития. Первая - это *тревога*. Она характеризуется резким снижением уровня сопротивляемости организма. Вторая - *мобилизация* возможностей организма в целях самосохранения: вырабатываются антитела и гормоны (в частности, адреналин). Если защитным силам организма удастся справиться со стрессом, то начинается фаза *адаптации*. При этом уровень сопротивляемости организма значительно возрастает. Однако если стресс действует продолжительное время, то защитные силы организма исчерпывают свои возможности, наступает фаза *истощения*, которая может закончиться смертью.

В настоящее время установлено, что если стресс положительный, то он не только полностью восстанавливает жизненные силы организма, но и увеличивает их с избытком. К положительным стрессам относятся: активные физическая и умственная нагрузки, положительные эмоции, творческий труд.

Канадский ученый Г. Селье сделал вывод о том, что стресс связан с любой деятельностью человека. Более того, он считал, что стресс нужен человеку, так как поддерживает в нем тонус жизни, сопротивляемость, иммунитет. Стресс может оказывать и отрицательные и положительные воздействия. Положительный стресс порождается положительными эмоциями, регулярными физическими и умственными нагрузками. Отрицательные эмоции порождают отрицательный стресс - это нервное или физическое перенапряжение. Именно отрицательный стресс ведет к болезням. Выйти из отрицательного стресса помогают физические нагрузки или смена деятельности.

Сейчас установлено, что здоровье человека и запас его жизненных сил во многом зависят от его увлеченности своим делом. То есть трудиться человек должен творчески. Подневольный труд оказывает на человека негативное воздействие.

Одним из способов борьбы с отрицательным стрессом является массаж тела. Он глубоко воздействует на мышечную, нервную, кровеносную системы. Массаж превосходно снимает физическое утомление и нервное напряжение, восстанавливает работоспособность, повышает иммунитет.

*Формула здоровья; он + она = гармония*

Физическое и духовное здоровье человека, его успехи и горести, а порой и судьба в огромной степени зависят от гармоничности отношений с противоположным полом. Залогом гармоничных отношений являются взаимопомощь, искренность, честность, верность, доверие, великодушие, гордость друг за друга, взаимоуважение и взаимопонимание, способность идти на разумный компромисс и самопожертвование.

*Это - без комментариев*

Здоровый образ жизни предполагает безусловный отказ от приема алкоголя, табака и наркотиков.

### *Питание и здоровье*

Основные положения:

Человеческий организм - это единое целое и состоит из тесно связанных между собой и взаимодействующих систем: центральной нервной, сердечно-сосудистой и лимфатической, эндокринной, а также опорно-двигательного аппарата. Связь между системами осуществляют ЦНС, эндокринная и сердечно-сосудистая системы через нервные импульсы, гормоны, кровь и лимфу.

От количества и качества пищи, воды, воздуха зависит состав крови, а значит, и качество обмена веществ. Кровотворная система ежедневно образует до 250 мл крови. Она очень нагружена. Поэтому прием лекарств, консервантов создает дополнительную нагрузку на органы кроветворения.

Состав крови зависит от качества питания, состояния печени, почек, кишечника. Здоровая печень очищает кровь от токсинов на 95% (5% очищается лимфой и межклеточной жидкостью). Печень не имеет выводных протоков (кроме желчного), и все токсины, поступающие в нее от органов пищеварения, остаются в ней навсегда.

При злоупотреблении жирномолочными, рыбными и мясными продуктами, а также орехами (кроме миндальных) в печени, почках, в желчном пузыре могут образовываться камни, которые сильно нарушают работу этих органов и даже приводят к летальному исходу. Застой желчи недопустимы, так как в желчных протоках и в желчном пузыре тоже могут образовываться камни. Во избежание застоя желчи необходимо, чтобы перерывы между приемами пищи не были слишком длительными.

Наиболее интенсивное химическое расщепление пищи происходит в 12-перстной кишке (инсулин, желчь, ферменты, кишечный сок). Поэтому употребление в пищу чистых углеводов,

жирной пищи перегружает не только печень и поджелудочную железу, но и 12-перстную кишку.

Объем желудка взрослого человека составляет 350 мм<sup>3</sup>. Поэтому объем единовременно съеденной пищи не должен превышать этого значения. В противном случае большая часть пищи не проходит должной обработки в желудке и практически полностью не усваивается организмом.

Протяженность желудочно-кишечного тракта у взрослого человека составляет 16-18 метров. Плохая перистальтика отравляет мозг, ухудшает работу сердца и всех органов. Необходимо помнить, что перистальтику улучшает свекла, чернослив, инжир, любая растительная пища, а также желчь. Ухудшают - мясо, рыба, яйца, молочные продукты, так как в них не содержится клетчатка.

Одновременное употребление пищи, богатой белками и углеводами, приводит к ее брожению и гниению в желудке, в 12-перстной кишке и в кишечнике (при этом в организме образуются токсины и СО). Чрезмерное употребление жиров при малоподвижном образе жизни приводит к повышенному уровню холестерина в крови и отложению его на стенках кровеносных сосудов. При этом образуются холестериновые бляшки - сосуды суживаются и даже закупориваются, происходит полное или частичное омертвление тканей.

Употребление жидкости одновременно с твердой пищей приводит к разбавлению ею желудочного сока и ферментов. Желудочный сок, ферменты, разбавленные жидкостью, становятся уже не той концентрации, которая необходима для хорошего усвоения пищи. В результате пища полностью не усваивается, происходит ее брожение и гниение. Поэтому обычно рекомендуется употреблять жидкость за 15-20 минут до еды или не менее чем через полчаса после еды. Для нормальной работы клеточных мембран необходимо ежедневно употреблять определенное количество жира.

Почки в паре с корковым веществом надпочечников следят за водно-солевым балансом организма. Обезвоживание организма, его охлаждение, плохая питьевая вода, пища с нитратами, консерванты, пищевые красители для почек губительны. При поднятии тяжести почки могут опуститься и защемить мочеточник. У людей с недостатком массы возможно смещение почек, что также ухудшает их работу.

#### *О кислотно-щелочном равновесии в организме*

К настоящему времени установлено, что организм, клетка могут нормально функционировать, когда в крови, тканях существует определенный баланс между кислотами и щелочами.

Что закисляет организм? Чрезмерное употребление мяса, рыбы, колбас, жиров, сахара, белого хлеба, картофеля, очищенного риса; переутомление - и физическое, и умственное; психологические нагрузки (стрессы). Клетки закисляются также и в результате обмена веществ. А что *ощелачивает* организм? Овощи, фрукты, зелень, крупы - то есть растительная пища.

За кислотно-щелочным режимом следят печень и клеточные мембраны, но их возможности не безграничны. Продукты, которые *ощелачивают* организм, должны составлять основу рациона, а те, что закисляют, следует употреблять как дополнение к ним.

#### *О значении поваренной соли*

Избыток соли:

- повышает артериальное давление;
- повышает возбудимость центральной нервной системы, истощает ее;
- раздражает слизистые оболочки желудка;
- уменьшает скорость переваривания белковой пищи, отчего происходит отравление организма;
- задерживает выход из организма лишней воды, в результате чего появляются отеки, затрудняется работа сердца, почек.

В то же время для человеческого организма соль необходима, оптимальное количество - 5-7 граммов в сутки.

### *Какими продуктами нельзя увлекаться?*

В перечне таких продуктов называют следующие:

- сахар и все продукты, в которых он содержится (вызывает брожение);
- мороженое;
- маргарин, кулинарный жир, майонез;
- все виды консервов;
- кофе;
- все виды ненатуральных («химических») напитков;
- колбасы и копчености;
- все жареное;
- изделия из белой муки, белый рис;
- дрожжевой хлеб;
- неоднократно разогретая или несвежая пища.

### *Симптомы неправильного питания*

- после приема пищи человек испытывает жажду;
- постоянная слабость, сонливость, угрюмость, потливость;
- моча темно-коричневого цвета с резким запахом, органика имеет резкий запах;
- слюна густая, постоянные запоры, периодически жидкий стул;
- белый налет на языке, запах изо рта;
- внезапно возникающие пульсирующие головные боли;
- плохой аппетит, сыпь на коже, черный налет на зубах;
- боли в печени, желудке, поджелудочной железе.

### *Особо полезные продукты*

Чеснок, зеленый лук, черника, калина, шиповник, тыква, лимон, курага, мед, яблочный уксус, сельдерей, пророщенные зерна злаков, любой травяной чай, боярышник, малина, земляника, морская капуста.

### *Задание - размышление*

- Оценить свой образ жизни с точки зрения укрепления физического и духовного здоровья (письменно, на листочках).

- Какие, по вашему мнению, элементы здорового образа жизни не нашли своего отражения в данном материале? Дайте им характеристику, обоснуйте их.

- Знать основные условия сохранения здоровья. Уметь их охарактеризовать.

- Гиподинамия - это закономерность развития человеческого общества или результат лени человека?

- Значение брака, семьи для здоровья человека.

## **Агитбригада для детей «Полезные продукты»**

Л.И. Чувакова,

учитель начальных классов.

Северская гимназия

Цель: закрепить знания о полезных продуктах.

Задачи: развитие мотивации здорового образа жизни, развитие артистических, коммуникативных способностей.

### *Ход занятия*

*На сцене стол, на нём разложены карточки с буквами так, что можно прочитать - «Полезные продукты». С обратной стороны каждой буквы нарисована картинка продукта. Звучит музыка.*

*Входит Пончик*

**Пончик:**

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно,

Ем я все и без разбора,

Потому что я обжора.

*Держится за живот*

**Пончик:**

Ой-ой-ой! У меня болит живот.

*Входят Синеглазка и Торопыжка.*

**Синеглазка:**

Поблелдел, родимый. Что это с тобой?

**Пончик:**

Очень плохо стало мне.  
Голова кружится,  
Ноги еле держат  
И в глазах двоится.

**Торопыжка:**

Сядь, тихонько, отдохни.  
Так нельзя, Пончик, пойми!

**Синеглазка:**

Позовите скорей Пилюлькина! Пончик заболел!

*Входит Знайка*

**Знайка:**

Питание - вещь серьезная.  
Можно, конечно, питаться вот так:  
Горсть кириешек, чипсов кулак.  
«Фантой» запить, конфеткой заесть  
Если кушать все подряд.  
Желудок испортить можно.  
Внутренности заболят.

*Входит Пилюлькин, осматривает Пончика, ставит градусник.*

**Торопыжка:**

В нашей школе есть программа  
Очень важная она  
Учит всех детей питаться.  
Быть здоровыми всегда.

**Пилюлькин:**

Вот, Пончик, не ходил ты в школу.  
Изучив программу эту,  
Наши дети сразу все  
Исключили из питания  
То, что кушать вредно всем

**Пончик:**

Если кириешки нельзя, что же мне тогда есть?

**Синеглазка:**

Я хочу тебе сказать:

Очень важно для здоровья  
Подтвердят все доктора.  
Надо фрукты, овощи есть всегда.

*Звучит музыка. Песни Капусты. Буква сменяется картинкой*

**Капуста:**

Всем известно: без капусты  
У тебя в кастрюле пусто.  
Коль капусту позабудешь,  
Есть борщи, и щи не будешь.

**Яблоко:**

Золотое, наливное -  
Вот я яблочко, какое.  
Улыбнусь я алым боком,  
Напою всех сладким соком.

*Звучит музыка. Песня Лука.*

**Лук:**

Хоть я овощ небольшой.  
Ты наплачешься со мной.  
Но не может жить без лука  
Кулинарная наука.

**Апельсин:**

В апельсинах витамины,  
Кальций, калий, углевод  
И еще в них очень много  
Органических кислот.

*Звучит музыка. Песня Помидора.*

**Помидор:**

У меня такие щёки красные.  
Помидоры, или же томаты.  
Из меня готовят блюда разные  
И кладут в различные салаты  
В щи, борщи, жаркое и салаты.

**Лимон:**



Хочешь сил восстановления.  
Улучшать пищеваренье?  
Ешь почаще ты лимон:  
Над желудком властен он.

*Звучит музыка. Песня Картофеля*

**Картофель:**

Без меня не выйдут суп или окрошка.  
В киселе я тоже есть.  
Правильно! Правильно!  
Вкусная картошка.  
Кто же я? Картошка.  
Правильно! Правильно!  
Вкусная картошка.

**Банан:**

Желтый, спелый я банан,  
Вкус приятный, сытный.  
У меня красивый стан.  
Очень аппетитный.

**Пончик:**

Пить хочу. Дайте «фанту» мне иль «колу».  
*Выходят девочки*

**Девочка 1:**

Зачем? Не пей, а меня послушай.  
Молоко, как хлеб, - всему голова!  
Витаминов в нем - ну просто тьма.  
Дарит всем здоровье, силу - молоко.  
Рост прибавит и румянца вам оно.  
Чтоб здоровым быть всегда  
День начинайте с молока.

**Девочка 2:**

С детства пью я молоко  
Вместо пепси, лимонада  
В нём и сила, и тепло!  
Молоко пить чаще надо!

Ведь оно волшебное,  
Молоко всем помогает,  
Доброе, полезное!  
Зубы, дёсны укрепляет!  
С ним расту я по часам,  
И совет хороший дам:  
Если пьёшь ты молоко!  
Чувствуешь себя легко

*Ставит на стол молоко.*

**Девочка 3:**

Я сметану так люблю.  
Сытная, полезная,  
Оторваться не могу  
Вкусная и нежная.

*Ставит на стол сметану.*

**Девочка 4:**

А я сливочки люблю.  
Вместо молока их пью.  
Очень вкусные они,  
Полезные напитки.

*Ставит на стол сливки*

**Девочка 5:**

Лакомство из молока и фруктов  
Аппетитно, сладко, вкусно.  
Лучше йогурта на свете нет.  
Йогурт - праздничная смесь.

*Ставит на стол йогурт*

**Девочка 6:**

Ну, а всех полезней пить  
На ночь простоквашу.  
Благотворно для желудка.  
Пить ее всем очень нужно.

*Ставит на стол простоквашу.*

**Девочка 1:**

Ежедневно, непременно!

С аппетитом нужно есть каждый день

**Девочка 2:**

Йогурт.

**Девочка 3:**

Сыр и простоквашу,

**Девочка 4:**

Молоко, кефир и кашу,

**Девочка 5:**

Масло сливочное тоже

**Девочка 6:**

И сметану,

**Девочка 7:**

И творожник.

**Пилюлькин:**

Пейте, дети, молоко, будете здоровы.

**Пончик:**

А какой самый питательный напиток?

**Девочка 1:**

Чай

**Девочка 2:**

Лимонад

**Девочка 3:**

Сок

**Девочка 4:**

Кофе

**Девочка 5:**

Нет, какао.

Какао! Какао!

Какая красота!

С какао, с какао

Сыта я до обеда!

Всем утром пить какао

Советую, друзья.

Вкуснятина такая!

Питательно всегда!

*Ставит на стол какао*

**Девочка 1:**

Зорко видеть мне помог

Из моркови вкусный сок.

В день пила его пять раз

И сняла усталость глаз.

**Девочка 2:**

Есть еще желудку друг,

Всем поможет от недуг.

Ты натри скорей картошку,

Выжми сок, попей немножко.

**Пончик:**

А что нужно есть, чтобы быть сильным?

**Девочка 1:**

Если хочешь сильным быть,

Съешь мясной кусок.

В нем белок тебе поможет

Подрасти, дружок.

*Картинка мясного блюда*

**Девочка 2:**

Витамины в мясе есть,

Их количество не счесть.

Нервы станут крепкими

И болезни редкими.

**Девочка 3:**

Если хочешь не болеть.

Здоровье крепкое иметь,

Кальмары и креветки

Полезней, чем конфетки.

**Пончик:**

А что мне есть, чтобы умным быть?

**Девочка 4:**

Если хочешь умным быть,  
Кушай рыбу разную.  
Это фосфор для мозгов  
И для костей прекрасно.

*Картинка рыбного блюда*

**Девочка 5:**

Морепродукты скорей оцени  
И на креветки с любовью взгляни.  
Йод нужен, чтоб умненьким стать  
И в обучении всех перегнуть.

*Картинка с кальмарами и креветками*

**Пилюлькин:**

Хороши продукты эти.  
Их полезней нет на свете.  
Будешь есть ты их всегда  
Будешь сильным навсегда.  
А теперь тебя проверим: что полезней есть всего.  
Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших

**Пончик:**

Фрукты, овощи, омлет.  
Творог, простоквашу.

**Пилюлькин:**

Если наш совет хороший,  
Ты похлопай нам в ладоши  
Не грызите лист капустный  
Он совсем, совсем не вкусный.  
Вафли, сахар, мармелад.  
Лучше ешьте шоколад.  
Это правильный совет?

**Пончик:**

Нет.

**Торопыжка:**

Эту книжку всем ребятам  
Мы советуем прочесть.  
Правильное питание –  
Условие здорового существования.

**Знайка:**

Уважаемые родители!  
Хотим мы вам сказать  
Чтоб видеть нас здоровыми,  
Весёлыми, счастливыми,  
Должны вы нам давать.  
Питание полезное  
Для здоровья обязательно  
Без добавок и красителей,  
Нам продукты нужны натуральные.  
Полезные и на вкус восхитительные.

## Ярмарка экзотических фруктов



Спектр целевых ориентаций

Дидактические (обучающие):

- формирование представлений об экзотических фруктах;
- расширение детского кругозора;
- активизация познавательной деятельности;

- формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности (выбор незнакомого фрукта при покупке).

Воспитывающие:

- формирование позиции в организации правильного питания;
- формирование понятия «здоровый образ жизни»;
- воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.

Развивающие:

- развитие внимания, памяти, речи, мышления;
- развитие умения сравнивать, сопоставлять, находить аналогии;
- развивать фантазию, творческие способности;
- развивать умение находить оптимальные решения;
- развитие мотивационной сферы.

Социализирующие:

- адаптация к условиям современной жизни;
- приобщение к ценностям и нормам общества;
- обучение общению.

Оборудование: *иллюстрации экзотических фруктов, слова с названиями фруктов, политическая карта мира, варенье из айвы, сок манго, фисташки, папайя, авокадо, фейхоа, гранат, ананас, хурма в свежем виде, компот из ананаса, сушеный инжир, кроссворд, карточки зашифрованных названий фруктов, поощрительные жетоны.*

Ребята распределяются по группам

**Библиотекарь:** Сегодня, ребята, мы побываем на ярмарке. Что такое ярмарка? Для чего ходят на ярмарку? (ответы детей). Наша ярмарка необычная. Здесь много экзотических фруктов.

«Экзотика» - греческое слово, означает «чужой», «иноземный», «причудливый», «необычный».

Как вы понимаете слово иноземный? Что значит причудливый?

Встречали ли вы такие фрукты в магазинах? (ответы детей)

*Звучит музыка. Входят Скоморохи.*

**Скоморох:**

Ой, вы, гости, господа,  
Заходите к нам сюда  
Здесь на рынке у нас  
Фрукты экзотические.  
Вы узнаете сейчас.  
Кто их вырастил для нас

Чем полезны нам они.

Вкус попробуете вы.

Фрукты эти разные.

Кислые и сладкие,

Красные, зелёные.

Все дети в них влюблённые.

Любит соки детвора

В соках сила, красота.

Яблочный, вишневый.

Наше в них здоровье.

*Звучит музыка из передачи «Улица Сезам»*

*Входит Зелибоба с корзиной*

**Зелибоба:**

Здравствуйте, ребята! Посмотрите, что у меня в корзине (*показывает корзину с фруктами*). Вы знаете, как называются эти фрукты?

**Дети:**

Апельсин, лимон, мандарин, банан.

**Зелибоба:**

А скажите, ребята, растут ли эти фрукты в Сибири?

**Дети:** Нет.

**Зелибоба:** Почему?

**Дети:**

Они растут в странах с теплым климатом.

**Зелибоба:**

Чем полезны эти продукты для здоровья?

**Скоморох:**

В них содержатся витамины и полезные вещества.

**Зелибоба:**

Что вы знаете о витаминах?

**Скоморох:**

Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С.

«Никогда не унываю

И улыбка на лице.

Потому что принимаю  
Витамины А, В, С».  
(Л. Зильберг).

**Зелибоба:**

Витамин А важен для зрения, витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам, витамин D делает ноги и руки крепкими.

*Зелибоба показывает движениями рук полезность витаминов.*

**Скоморох:**

Поиграем мы, ребята, в витаминную игру. Вы руками покажите для чего полезны нам А, В, С и D. Будьте внимательны.

*Показывает карточку с витамином, дети выполняют движения:*

*А - открывают и закрывают глаза, делают круговые движения.*

*В - показывают работу сердца.*

*С - дыхательные движения*

*D - приседание, круговые движения рук*

*В кабинете стоят столы полукругом. Возле каждого ученик в шапочке с изображением фрукта. На столах фрукты, варенье, соки.*

**Скоморох:**

Хорошо мы поиграли, витамины повторяли.

Зелибоба, а вот этот фрукт ты знаешь?

*Показывает редкий фрукт.*

**Зелибоба:**

А, ребята, мне помогут фрукт таинственный назвать?

*Дети затрудняются назвать данный фрукт.*

**Скоморох:**

На нашей ярмарке есть такой фрукт.

*Подходит к столу с редким фруктом.*

Вот прилавок с редким фруктом.

Он расскажет вам сейчас,

Где родился, чем полезен он для вас.

**Библиотекарь:**

Но, а прежде вам задание: отгадать его название.

*Каждой группе дана карточка с шифром.*

*Дети называют - Папайя.*

**Папайя:**

Папайя-дерево большое.

Плоды его вкусны, ценны.

Как дыня, сладкие внутри.

Они полезны для желудка.

Родина моя - Южная Америка. Мякоть похожа на тыкву, а вкусом напоминает малину. Варят из моих плодов компоты, делают салаты, едят сырыми или засахаренными. Масса плода достигает 4 кг. Среди витаминов, на первом месте витамин А. В жару папайя хорошо утоляет жажду.

**Библиотекарь:**

Кто из вас, ребята, покажет на карте место, где растет папайя?

*(ребёнок показывает место на карте)*

На что похожа папайя?

Какого витамина в нём больше всего?

Для чего полезен этот фрукт?

Вкус чего напоминает?

*На доске название фрукта и иллюстрация*

*Детву угощают кусочками фрукта.*

Кто быстрее из вас отгадает название следующего фрукта?

**Дети:** Авокадо.

**Авокадо:**

Висит груша, но не груша.

Диетический продукт

Много сахара в нём, масел.

Авокадо - крупный фрукт.

Я родом из Америки. Меня иначе называют: аллигаторова груша.

Мои плоды крупные, до 800 граммов. В мякоти много масла, богат



я белком, минеральными солями, во мне много сахара. Я считаюсь ценным диетическим продуктом. Мякоть моего плода едят ложкой с сахаром, молоком, лимоном и даже с солью. В моих семенах много растительного жира. Внутри меня косточка величиной с грецкий орех.

Библиотекарь:

Откуда родом авокадо? Покажите на карте.

Чем интересен этот фрукт?

На что похож?

Какие полезные вещества содержит авокадо?

*На доске вывешивается название фрукта и иллюстрация  
Детям предлагают попробовать кусочек фрукта.*

**Библиотекарь:**

Какой фрукт будет следующим?

*Библиотекарь показывает фрукт*

**Дети:** Айва.

**Айва:**

Тёплый климат нужен айве.

Сладкий, терпкий вкус имеет.

Поспевает в сентябре.

Но варенье любят все.

Я теплолюбивое растение. Расту на Кавказе, в Средней Азии и на юге США. Мои плоды по форме и цвету напоминают антоновские яблоки: круглые, жёлтые, с терпкой, сладкой и ароматной мякотью. Самое ценное в моих плодах - сахар, витамины С, Р. В.

Из минеральных веществ - железо и медь, их много в кожице и подкожном слое. Вкус моего плода не всем нравится, и поэтому в сыром виде мои плоды не едят, но варенье превосходное.

Предлагаю вам попробовать варенье из моих плодов.

Библиотекарь:

Ребята, где растёт айва?

Почему плоды не едят в свежем виде?

На что похожа айва?

Что самое ценное в этих плодах?

*Дети отмечают. Им предлагают попробовать варенье.  
На доске - название фрукта и картинка.*

**Библиотекарь:**

Какой фрукт следующий?

**Дети:** Манго.

**Манго:**

На высоких деревьях,

Мои сочные плоды

Дважды в год созревают

Средь густой листвы

Моя родина – Индия, Южная Азия. Плоды используют более 4000 лет. Свежие сочные плоды плохо сохраняются, их можно доставлять только воздушным транспортом. В мякоти содержится много сахара, аскорбиновая кислота, витамин В, каротин, минеральные вещества. Самый богатый витаминный слой находится под кожицей. Я - представитель семейства фицалковых. Ядрышки моих косточек можно употреблять в вареном, солёном и жареном виде

**Библиотекарь:**

Где же родина манго?

Почему их доставляют к нам самолётом?

Что содержится в мякоти манго?

*Детям предлагает попробовать сок и фисташки.  
На доске название и картинка.*

**Библиотекарь:**

Дети, что изображено на картинке?

**Дети:** Инжир.

**Инжир:**

Самый древний фрукт на свете,

Лечебный и любимый

Витаминный и полезный.

Сахарный инжир.

Моя родина - Средиземноморье. Расту я на вечнозелёном дереве, которое называют смоковница. В Библии смоковница -

символ плодородия, потому что с одного дерева собирают от 20 до 100 кг моих плодов три раза в год. Формой я похож на грушу. В моих плодах много сахара. Что интересно, содержание сахара увеличивается в сушеных плодах. Плоды богаты витаминами и минеральными веществами - железом и кальцием. В народной медицине меня используют как средство при многих простудных заболеваниях.

**Библиотекарь:**

Сколько раз в год плодоносит инжир?

Как называется дерево, на котором растёт инжир?

Чем полезен нам инжир?

*Детям предлагают попробовать сушеный инжир.*

*На доске - название фрукта и картинка.*

**Библиотекарь:** Ребята, на картинке изображён фрукт под названием фейхоа.

**Фейхоа:**

Я родом из Южной Америки, где теплый и влажный климат. Моё растение очень красиво цветёт яркими цветами. Плоды созревают в ноябре. Они кожистые тёмно-зелёные, размером с небольшое куриное яйцо. По вкусу напоминают аромат земляники и ананаса. В состав мякоти входят йод, витамины и аскорбиновая кислота. Поэтому меня считают ценным источником витаминов в зимнее время. Мои плоды хорошо сохраняют свои качества при транспортировке и могут храниться около месяца.

**Библиотекарь:** Ребята, покажите место на карте, где растёт фейхоа.

Что интересного вы узнали о фрукте?

Что напоминает по вкусу? Давайте проверим.

*Детям предлагают кусочки фейхоа.*

*На доске вывешивают название фрукта и картинку.*

**Аннона:**

Я удивительно полезный фрукт. Родом из Южной Америки. Плоды мои жёлтого или зелёного цвета, покрыты мягкими изогнутыми шипами. Белая мякоть по вкусу и аромату напоминает

манго, ананас и тает во рту, как крем или сметана. Мои плоды считают самыми вкусными. В них много сахара. Они прекрасное средство против дизентерии, цинги, помогают при высокой температуре. А вот семена мои ядовиты.

**Библиотекарь:**

Что узнали вы об анноне?

*На доске картинка и название фрукта.*

**Гранат:**

Есть гранат, не боевой,

С тёмно-красной кожурой,

Витамином С богатый.

А полезный, вкусный, сладкий.

Я расту в Италии, Испании, Индии. Мой плод крупный, тёмно-красного цвета и наполнен множеством розово-красных семян. Я полезен и вкусен. Мой сок богат витамином

С и благоприятно действует на состав крови, а также как жаропонижающее средство. Листья моего растения заваривают как чай. Корки от плодов используют как народное средство.

*Дети пробуют гранат.*

*На доске картинка и название фрукта.*

**Ананас:**

Я родом из Бразилии, похож на шишку и покрыт чешуйками. На макушке у меня чудесный хохолок. Тот, кто попробовал однажды, на всю жизнь запомнит мой вкус. Мякоть моя ароматная, кисловато-сладкая. В ней много витаминов А и В. Из моих плодов получают вкусный сок, варят компоты, варенье, готовят мармелад.

**Библиотекарь:**

Откуда родом ананас?

Чем необычен этот фрукт?

Какие витамины содержатся в нём?

*Детям предлагают кусочки ананаса, сок, компот.*

*На доске картинка и название фрукта.*

**Хурма:**

Посмотрите на меня.



Вы узнали, кто же я?  
 Желтоватый, сладкий плод  
 Среди зимы явился.  
 Не боюсь я холодов.  
 Хоть в тепле родился.  
 Я расту в Китае, Японии, Корее. Формой похож на крупную сливу или помидор. Желтовато-сладкие плоды мои не имеют запаха. Обладают приятным вяжущим вкусом. В мякоти много сахара и витаминов С, А. Вяжущий вкус придают мне дубильные вещества. Плоды едят сырыми или сушат, делают мармелад и варенье. Меня считают диетическим продуктом.

**Библиотекарь:**

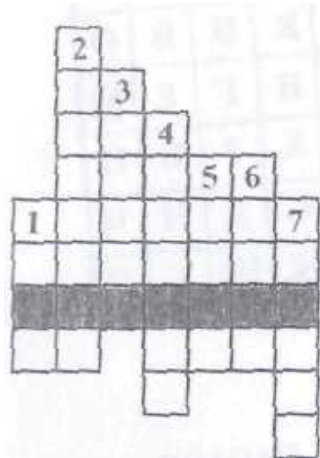
Где растёт хурма?  
 Чем полезна нам хурма?

*Предлагают попробовать хурму.*

**Зелибоба:**

Вот так фрукты! Много их в наших магазинах. Покупайте, потребляйте экзотические фрукты. Сил, здоровья прибавляйте. А сейчас проверю я, как вы усвоили полученную информацию. Предлагаю определить и дать название фрукту по его внешнему виду.

Соотнесите название фрукта с его иллюстрацией.



*Работа в группах*

*Каждая группа получает карточку с названиями и иллюстрациями фруктов. Надо к картинке с фруктом подобрать верное название*

**Зелибоба:** Ребята, предлагаю вам разгадать кроссворд

1. Его сырым не едят, но варенье превосходное (Айва)

2. Сегодня мы не говорили об этом фрукте, но он вам очень знаком. Новогодний стол украшают его оранжевые плоды.

(Апельсин)

3. В этом фрукте много косточек (Гранат)
4. Аллигаторова груша (Авокадо)
5. Зимние плоды без запаха (Хурма)
6. Много сахара в сушеных плодах (Инжир)
7. Плод с шипами (Аннона)

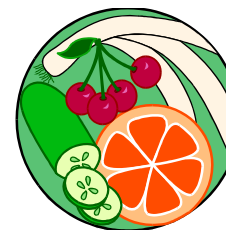
**Библиотекарь:** Ребята, предлагаю вам поиграть в игру «*Адрес фрукта напиши*». Задание следующее, на карточке с изображением домика и экзотического фрукта в нём, нужно написать адрес проживания этого фрукта.

**Зелибоба:** Приглашаю всех на танец экзотических фруктов.

*Звучит музыка, дети танцуют хороводный танец.*

**Библиотекарь:** Ребята, напишите на листочках, названия экзотических фруктов, которые вы запомнили. Тот, кто быстрее и больше всех перечислит фруктов, получит приз.

*Ярмарка закончилась, всех детей угощают фруктами.*





## Содержание

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Предисловие</b>                               | <b>с. 1</b>  |
| <b>Табак – страшный враг</b>                     | <b>с. 2</b>  |
| <b>Будьте здоровы!</b>                           | <b>с. 14</b> |
| <b>Агитбригада для детей «Полезные продукты»</b> | <b>с. 28</b> |
| <b>Ярмарка экзотических фруктов</b>              | <b>с. 36</b> |

Отпечатано с оригинал-макета, предоставленного заказчиком.

Подписано к печати: Заказ

Тираж 50. Ризография. Лицензия № 12-0128

г. Томск, пр. Ленина, 2 а.

Тел. 41-67-69, 41-85-70

8-913-845-7225