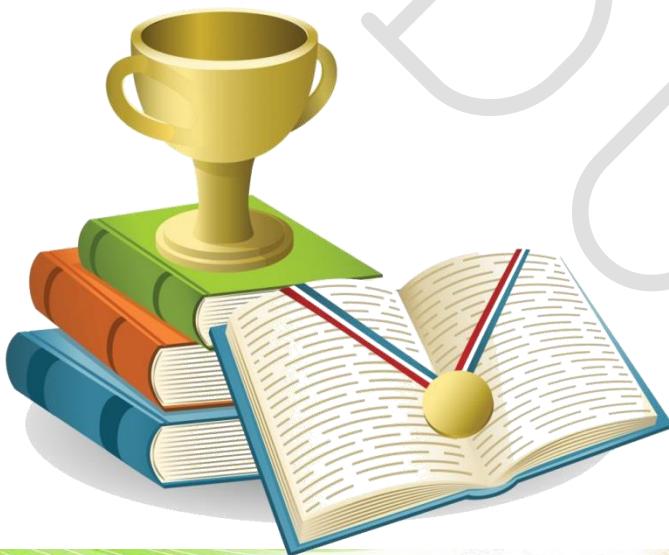


# **Библиотека – территория здравья**



Департамент по культуре и туризму  
Томской области

Областное государственное автономное  
учреждение культуры  
«Томская областная детско-юношеская библиотека»



## **Библиотека – территория здоровья**

Сборник творческих работ участников  
Областного смотра-конкурса  
работы муниципальных библиотек Томской области  
«Библиотека - территория здоровья»

Томск – 2018

Составитель:

**Суворина Ю. С.** – библиотекарь организационно - методического отдела Томской областной детско-юношеской библиотеки

Редактор:

**Духанина Л. Г.** – заместитель директора по инновационной деятельности Томской областной детско-юношеской библиотеки

Ответственный за выпуск:

**Разумнова В.П.** – директор Томской областной детско-юношеской библиотеки

«Библиотека – территория здоровья: сборник конкурсных работ» / Томская обл. дет.- юнош. б - ка.- Томск, 2018 – 73 с.

✉ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 а  
e-mail: [office@odub.tomsk.ru](mailto:office@odub.tomsk.ru)

☎ 8 (382) 2 26-56-69, 8 (382) 2 26-51-46

## **От составителя**

В настоящем сборнике размещены материалы (сценарии мероприятий, краткое описание проектов и программ, рекламной продукции, фотографии с библиотечных мероприятий) Областного смотра-конкурса (далее - Конкурс) работы муниципальных библиотек по привлечению детей и молодежи к здоровому образу жизни «Библиотека-территория здоровья».

Конкурс проходил с марта по октябрь 2017 года. На конкурс поступило 16 работ из городов Северска, Асино, Колпашево и 7-ми районов Томской области (Асиновского, Бакчарского, Верхнекетского, Молчановского, Зырянского, Каргасокского, Чайнского). На конкурс участники представили опыт работы по привлечению детей и молодёжи к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, организации сотрудничества учреждений культуры, образования и местных органов власти в решении задач в этом направлении.

## **Итоги Областного смотра-конкурса «Библиотека – территория здоровья»**

*Небаева В. А.,*  
заведующий организационно-методическим  
отделом ОГАУК «Томская областная  
детско-юношеская библиотека»

Из многообразия направлений деятельности библиотек, привлечение к здоровому образу жизни одно из важных. Поэтому помочь в формировании установки на здоровый образ жизни, это цель мероприятий, которые проходят в библиотеках Томской области.

Развиваются формы профилактической работы, сутью которой является – воспитание ответственности за собственное здоровье. Работая с ребятами, библиотекари используют интерактивные формы, где молодые люди являются не пассивными слушателями, а активными участниками библиотечных мероприятий. Накопленный опыт работы по привлечению к здоровому образу жизни позволил в 2017 году в Томской области провести среди муниципальных библиотек, работающих с детьми и молодёжью, смотр - конкурс «Библиотека – территория здоровья».

Конкурс проходил с марта по октябрь 2017 года в целях: активизации деятельности библиотек Томской области по привлечению детей и молодёжи к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, популяризации и пропаганды здорового образа жизни и профилактики асоциальных явлений среди детей и молодежи.

Для участников смотра-конкурса были определены следующие номинации:

- «Быть здоровым и позитивным!» на лучшее информационное и культурно-просветительское мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни (акции, недели здоровья, праздники, посвященные ЗОЖ и др.), развитие досуговых клубов и читательских объединений.
- «Vivat Здоровье» - использование Интернет в продвижении здорового образа жизни среди детей и молодёжи, создание мультимедийных социальных боктрейлеров, видеороликов, презентаций, размещение информации о деятельности библиотеки в социальных сетях.
- «Библио ЗОЖ» - издания печатных материалов (методические сборники, библиографические пособия, буклеты), направленных на популяризацию здорового образа жизни среди детей и молодёжи.

Учредителем конкурса выступил Департамент по культуре и туризму Томской области, организатором ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека».

В конкурсе приняли участие библиотеки из городов Северска, Асино, Колпашево и 7 районов Томской области (Асиновского, Бакчарского, Верхнекетского, Молчановского, Зырянского, Каргасокского, Чайнского). Всего на конкурс поступило 16 работ.

Члены оргкомитета в соответствии с критериями оценки рассмотрели работы, представленные участниками на Конкурс. В результате обсуждения и голосования было принято решение: присвоить 1, 2 и 3 места победителям в номинациях и наградить дипломами, призами.

В номинации «Быть здоровым и позитивным» первое место было присуждено Центральному детскому отделу библиотечного обслуживания МБУ «Библиотека» г. Колпашево Томской области. В конкурсной работе представлена информация о лучших информационных и культурно-просветительских мероприятиях, реализованных ЦДОБО, направленных на формирование здорового образа жизни среди детей и молодёжи.

Например, «Реальная виртуальность» - игровая оздоровительная программа для детей 10-12 лет, «Физкульт – привет!» - конкурсно-игровая программа для детей 7-9 лет, «Феи с планеты Здоровья» - игровая программа с элементами театрализации, «Влияние моды на здоровье», «Мобильный телефон: этикет и безопасность» - беседы с элементами викторины для ребят старших классов и др.

Благодаря разнообразию форм работы с читателями библиотекарям удалось привлечь новых пользователей к занятиям в клубах и читательских объединениях.

Второе место присуждено Новоколоминской библиотеке-филиалу, с. Новоколомино МБУК «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Чайнского района».

Конкурсную работу отличает информационное наполнение, яркое оформление, творческий подход к подаче материала, в котором отражено использование библиотекой традиционных и новых форм работы с читателями. Наличие видеороликов, электронных презентаций, отражающих работу библиотеки по привлечению к здоровому образу жизни все слои населения.

Третье место получила Библиотека-филиал №4, с. Ново-Кусково МБУ «Асиновская межпоселенческая централизованная библиотечная система».

В конкурсной работе представлена информация о разнообразных библиотечных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни молодого поколения: игра – путешествие «Город Здоровья» для детей 8-10 лет, урок – экскурсия «Путешествие в зелёную аптеку» для подростков, урок – размышление «Мобильная атака. Чем опасен мобильник?», дискуссия «Умей сказать «Нет» для ребят из старших классов. В приложении к конкурсной работе содержится яркий фотографический материал с библиотечных мероприятий, издательская продукция малых форм.

В номинации «Vivat Здоровье» первое место присуждено МБУ «Центральная городская библиотека», г. Северск. В конкурсной работе отражено активное использование библиотекой сети Интернет в продвижении здорового образа жизни среди детей и молодёжи, создание мультимедийных социальных буктрейлеров, видеороликов, презентаций, размещение информации о деятельности библиотеки в социальных сетях. Представлена информация о работе лектория «Школа здоровья и долголетия», фестивале «Пусть всегда будет завтра», конкурсе агитационного материала «Жизни – Да!» и др. Показаны примеры реализации социальных проектов, дана им качественная и количественная оценка. Представлен фотоотчёт «Пусть всегда будет завтра!»

Второе место и специальный приз ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» г.Томска получил Библиотечно-

эстетический центр МБУ «Асиновская межпоселенческая централизованная библиотечная система» г.Асино. В рамках конкурсной работы представлены материалы о проведении социальных Акций по привлечению молодого поколения к здоровому образу жизни, среди них XI районная молодёжная антинаркотическая акция «Маршрут здоровья». Отражена деятельность в социальных сетях и СМИ, представлены видеоролики, созданные библиотекой вместе с молодыми читателями.

Третье место присвоено Библиотеке-филиалу №1 МБУ «Асиновская межпоселенческая централизованная библиотечная система» г.Асино. В конкурсной работе отражено использование библиотекой сети Интернет в продвижении здорового образа жизни среди детей и молодёжи, создание презентаций, размещение информации о деятельности библиотеки в социальных сетях. Показаны примеры реализации социальных проектов, один из которых «Здоровое поколение – будущее России», акций под общим названием «Здоровым быть, в радости жить!».

В номинации «Библио ЗОЖ» первое место заслуженно присвоено МБУ «Центральная детская библиотека», г. Северск Томской области. В конкурсной работе представлены издания печатных материалов (методические сборники, библиографические пособия, буклеты), направленные на популяризацию здорового образа жизни детей и молодёжи. Печатные издания красочно оформлены, соответствуют читательскому адресу, в них отражена достоверная и полезная информация, как для взрослых, так и детей. Например, в буклете «Здоровый образ жизни» на тему «Если хочешь быть успешным...» детям даны краткие

советы. Они проиллюстрированы весёлыми, увлекательными картинками. В программе «Будь здоров без докторов!» представлены мероприятия по формированию здорового образа жизни у ребят 3-4 классов, в рекомендательном списке литературы «Время быть здоровым!» (к Всемирному дню Здоровья) отражена литература для дошкольников. Издания распространяются среди населения г. Северска.

Второе место присуждено МБУ «Каргасокская центральная районная библиотека», с. Каргасок. В рамках конкурсной работы представлены издания печатных материалов (библиографические пособия, буклеты, закладки, рекомендательные списки литературы), направленные на популяризацию здорового образа жизни детей и молодёжи. Печатные издания, представленные на конкурс, выполнены в едином стиле, преобладают яркие цвета, присутствует лаконичный стиль изложения. В рекомендательном указателе литературы «Энергия здоровья» молодому читателю предлагается литература по правильному питанию, книги о традиционных способах и методах поддержания здоровья, о целебных травах и их свойствах. Представлены наборы ярких, информативных закладок для подростков и юношества, мини-афиши о спорте и его пользе для здоровья. Издания распространяются среди населения с.Каргасок Томской области.

Третье место у МБУ «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Зырянского района» Межпоселенческая центральная библиотека, с.Зырянское. В конкурсной работе представлены издания печатных материалов (методические и библиографические пособия, буклеты, закладки, рекомендательные списки литературы),

направленные на популяризацию здорового образа жизни детей и молодёжи. Их отличает оригинальная цветовая гамма, достоверная и полезная информация, соответствие читательскому адресу. Например, в буклете «В здоровом теле-здоровый дух» представлены стихи, цитаты, мини-сказки о бережном отношении к здоровью, о важности спорта и гигиены в жизни человека. Для маленьких читателей был подготовлен рекомендательный список литературы «Спорт в жизни литературных героев», для родителей и детей был подготовлен информационный буклет «Подвижные зимние игры» в котором рассказывалось о подвижных зимних играх и представлен список книг по данной теме.

За активное участие в областном смотре-конкурсе работы муниципальных библиотек Томской области «Библиотека – территория здоровья» отмечены Благодарностями:

- Вавиловская библиотека-филиал №4 муниципального бюджетного учреждения культуры «Бакчарская межпоселенческая централизованная библиотечная система», д.Вавиловка;
- Детская библиотека муниципального бюджетного учреждения «Культура» Верхнекетского района, р.п. Белый Яр;
- Берлинский филиал муниципального бюджетного учреждения «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Зырянского района» с.Берлинка;
- Громышевский филиал муниципального бюджетного учреждения «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Зырянского района» с.Громышевка;

- Библиотека-филиал №21 муниципального бюджетного учреждения «Асиновская межпоселенческая централизованная библиотечная система», пос. Гарь;
- Тунгусовская сельская библиотека-филиал №7 муниципального бюджетного учреждения культуры «Молчановская межпоселенческая централизованная библиотечная система», с. Тунгусово;
- Центральная библиотека муниципального бюджетного учреждения «Библиотека», г. Колпашево.

***Первое место в номинации  
«Быть здоровым и позитивным»  
«Физкульт-привет!»***

*(Конкурсно-игровая программа для дошкольников)*

*Пиеничникова Т. В.,*

*библиотекарь Центрального детского отдела  
библиотечного обслуживания МБУ «Библиотека»,  
г. Колпашево*



**Ведущий:** Здравствуйте ребята. К нам приехал самый сильный, самый спортивный, самый здоровый медведь в мире - олимпийский Мишка. Но для начала я хочу посмотреть, какое у вас настроение!

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром делаем зарядку!

*(ведущий показывает движения, дети повторяют за ним).*

Вот здоровья в чём секрет - всем друзьям - «Физкульт - привет»! Молодцы! Настроение у вас отличное! Так давайте вместе, дружно, громко встретим нашего олимпийского Мишу! Похлопаем в ладоши. Потопаем ножками. Порычим, как медведи. А теперь все вместе - хлопаем, топаем, рычим!  
*(Звучит главная музыка Олимпийских игр. Входит Мишка, в руках держит шарики).*

**Мишка:** Всем привет! Я Мишка - символ летних областных игр «Стадион для всех». Ребята, вы занимаетесь спортом?  
*(Ответ детей)* Отлично! А зарядку утром делаете? Молодцы! Сейчас мы с вами будем делать олимпийскую зарядку. Итак, мальчики и девочки, потрясли ручками, ножками, вдох, выдох. Отлично! Все дружно встаем и повторяем за мной!

### **Игра «Олимпийская зарядка»**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем мы шагать!  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
Начинаем бег на месте!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем приседать!  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
Дружно прыгаем все вместе!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем танцевать!

Вы смотрите на меня  
И танцуйте так, как я!  
Громко хлопаем в ладоши,  
Крикнем дружно: «Спорту - да!»  
Праздник наш такой хороший,  
С днем здоровья, детвора!  
А теперь, давайте с вами поиграем в мою любимую игру.  
Ребята, чем вы дома суп кушаете? Ложками. А когда-нибудь  
вы ложками шарики переносили? (*Ответ детей*). А  
воздушные шарики переносили? Вот сейчас и перенесете из  
одного конца зала в другой.

### **Игра «Эстафета с воздушными шарами»**

*Задача игроков пронести шарики на большой ложке вокруг  
кубика и обратно. Затем передать эстафету следующему  
участнику.*

**Ведущая:** Ну, какие - то игры у тебя скучные, уснуть можно.  
Ты Мишка еще ленивее, чем я.

**Мишка:** Это еще почему?

**Ведущая:** А разве ты не знаешь детский стишок?

Идет медведь, качается,

Вздыхает на ходу:

«Вот доска кончается,

Сейчас я упаду».

**Мишка:** Неправда! Я другой стишок знаю.

Бежит медведь и прыгает,

Смеется на ходу:

«Закончу упражнение-

К другому перейду!»

А знаете ребята, как здорово быть олимпийским Мишкой: крепким, здоровым, жизнерадостным? Сейчас я вам это покажу. А вы мне поможете? Давайте немного побегаем.

### **Конкурс «Скакалка»**

*Добежать до конца зала, огибая все кубики, прыгая на скакалке. Передать скакалку следующему игроку.*

**Мишка:** Молодцы ребята. Из леса я принес с собой шишки, которыми вы сейчас будете пытаться попасть в ведро. Нас ждет самая настоящая стрельба. Я думаю, что это вы умеете делать отлично.

### **Игра «Меткий стрелок»**

*Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок шишкой в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.*

**Мишка:** Следующее задание такое: «Быстрый поезд»  
Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первый игрок в команде бежит до конца зала, обегает кеглю и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит.

**Ведущая:** У меня тоже есть задания для ребят! Отгадайте загадку и узнаете, какая игра будет следующей:

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «Шайбу!», «мимо», «бей» -  
Так идёт игра -... (хоккей).

### **Игра «Хоккей»**

*Задача игроков: шайбу клюшкой обвести вокруг кубика, и вернуться обратно. Передать следующему игроку шайбу и клюшку.*

**Ведущая:** Молодцы! Играем дальше:

Ног от радости не чуж,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Помогли мне в этом.....(лыжи).

### **Игра «Лыжи»**

*Игроки по очереди надевают лыжи и бегут вокруг кубика.*

**Мишка:** Все вы большие молодцы! А сейчас мы будем загадывать загадки о видах спорта, а вы их отгадывать.

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой –  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейбол)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)

Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... (эстафеты).  
**Мишка:** В завершении наших летних игр, мы с вами проведем Большую эстафету.

### Игра «Большая эстафета»

*Правила эстафеты таковы: вам нужно пробежать до кубика, перепрыгнув через обруч, затем взять там мешок, залезть в него, проскакать половину пути вылезти из мешка,*

*пробежать по скамейке и вернуться к своей команде, передать эстафету следующему игроку.*

**Мишка:** На этом наши «Малые Олимпийские игры» прошу считать закрытыми! А вас ждут настоящие XXXI Областные летние сельские спортивные игры «Стадион для всех», которые будут проходить в нашем городе 25 и 26 августа.

*Фото на память. Объявляется торжественная церемония награждения команд.*

**Ведущая:** До свидания, ребята, до новых встреч.

**Мишка:** Дружите со спортом и будьте здоровы!

***Второе место в номинации  
«Быть здоровым и позитивным»  
«Старик и рыбка»***

*(музыкальная сценка для детей старшего школьного возраста)*

Бухаркина Е. С., главный библиотекарь Новоколоминской библиотеки-филиала МБУК «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Чайского района»,  
с. Новоколомино

**Соседки:**

**1-я:** Да, бывают чудеса на свете.

Слыхали про Михалыча с нашей деревни?

**2-я:** И чего это с ним-то приключилось?

**1-я:** Ой, чаво учудил. Дело



было так...

(песня «Море-море» - Ю. Антонов)

Ветер по морю гуляет,

Вечер тучи разгоняет.

В этих водах 30 лет

Ловит рыбу старый дед.

(дед идёт, согнулся)

И сегодня он пришёл,

Взяв с собою валидол.

(песня «Насажу я на крючок хитрую наживку»)

**2-я:** Я то же вспомнила эту историю:

Невод в воду отпустил,

И хандрос его скрутил.

Разогнулся, помолясь.

Видит в сетях бьётся язь!

(Рыбка показалась)

**Дед кричит:** (Запись с ЮТЮБА: Язь! Язь! Язь!)

(Звучит песня - «А я рыба, я рыба, я живу в океане», рыба танцует, Дед тоже пританцовывает)

**Язь:** Слушай, деда, пощади!

В сине море отпусти

От меня-то толк какой?

Только рыба с чешуёй!

Ну, а я уж, так и быть,

Буду правою служить

За твоё за состраданье,

Буду исполнять желанья.

(Песня «Три желанья»)

**Соседки:**

**1-я:** Дед задумался- постой!

В жизни выпал шанс такой!

Чтоб у рыбки попросить?

Чем себя повеселить!

**Дед:** Мне уже под сотню лет.

Правда, счастья в жизни нет.

Есть старуха у меня,

Младше только на 3 дня.

Сделай, чтоб моя старуха

Стала снова молодуха.

(Звучит отрывок из песни «Рыбка Золотая»: «Я дворец не попрошу, мне дворца совсем не надо...»)

**Язь:** Будь по-твоему, отец,

Но и сам ты не юнец.

Тут стреляет, там болит,

Геморрой, радикулит.

Но куда тебе девицу?

Может, ляжешь подлечиться?

**Дед:** Ты мне, рыба, не перечь!

Я ещё успею лечь!

Исполняй моё желанье,

И спасибо за вниманье.

(Звучит песня - «Три желанья»)

**Соседки:**

**1-я:** Язь отчаянно вздохнул,

Только хвостиком махнул.

Дед очнулся, обомлел,

Аж, на корточки присел.

Поперхнулся и застыл,

Ясны очи закатил!

(Звучит песня - «А я иду такая Дольче Габбана». На сцену выходит молодая девушка)

**2-я:** Словно нежная мимоза

В сарафане цвета розы

Перед ним стоит краса

Светло-русая коса.

Потерял старик дар речи,

Распрямил худые плечи,

Улыбнулся и зардел,

Лет на 5 помолодел.

(Песня «Тик-так ходики, пролетают годики...»)

**Соседки:**

**1-я:** День проходит и второй,

Дед любуется красой.

А девица загрустила,

Сини очи потупила.

**Дед:** Что же, милая, с тобой?

**Молодица:** Не щёлкай челюстью вставной!

**Дед:** Может я тебе не люб,

Может в чём-то был я груб?

Не терзай мне больше душу.

**Молодица:** Хочешь правду? Что же - слушай!

**Соседки:**

**1-я:** Дева молвила в ответ:

**Молодица:** Хоть тебе и много лет

(В это время звучит музыка - «Марш спортсменов»- вначале



*(громко, затем текст на фоне мелодии)*

Ну, давай же по порядку-  
Ты не делаешь зарядку.  
У тебя есть лишний вес  
И жирком заплыл твой пресс.  
Мало спиши и много ешь,  
В волосах сверкает плешь.  
Может в чём-то и хорош,  
Но на принца не похож  
*(плачут, уходит, звучит песня «Море-море»)*

**Соседки:**

**2-я:** Разобиделся старик, буйной головой поник.  
К морю снова он идёт, рыбу жалобно зовёт.

**Дед:** Отзовись, ау, ты где?

**Язь:** Говорил же - быть беде.  
Ну конечно, ты умней,  
Что ты - черти в бороде.  
Ладно, добрый я сейчас.  
Помогу в последний раз.  
Слушай, лучше запиши.  
Вот тебе карандаши.

*(Звучит песня «Гимнастика» - В.Высотский, вначале громко, затем текст на фоне мелодии)*

Каждый день и в снег и в зной  
Будешь бегать ты трусцой,  
Отжиматься, приседать,  
Со скакалкою скакать.

Кричит вслед:  
Всё! Прощай! Не позабудь!  
Встанешь на здоровый путь.

**Соседки:**

**1-я:** И о – чудо! Годы вспять!

Старика-то не узнать. (на сцену вбегает парень под песню «*O боже, какой мужчина!*» Танцуют с молодицей)

Твёрдой поступью идёт,  
И таблеток он не пьёт.

В норме у него давленье.

Прям не дед, а загляденье!

**2-я:** Деда мы того видали,

С юбилеем поздравляли!

Будет жить здоровым дед

Ещё много-много лет!

**Дед и Молодица:** Мы хотим вам дать совет:

Чтоб дожить до сотни лет,

И с недугами не слечь –

Здоровье надо смолоду беречь!

(все участники сценки уходят под звуки спортивной музыки)

*Третье место в номинации  
«Быть здоровым и позитивным»  
«Город здоровья»*

*(Игра-путешествие для детей среднего школьного возраста)*

Из конкурсной работы библиотеки-филиала № 4,  
с. Ново-Кусково, МБУ «Асиновская межпоселенческая  
централизованная библиотечная система»

**Ведущий:** Добрый день наши юные читатели. Сегодня мы пригласили вас поговорить о здоровье. Как вы думаете, от чего оно зависит?



(Ответы детей)

Сейчас мы с вами совершим увлекательное путешествие в «Город здоровья». Я прошу вас разбраться на 3 команды. Каждой команде нужно выбрать капитана и придумать название. Итак,

наше путешествие начинается.

### Пункт «Здравпункт»

Задания: 1.ответить на вопросы, 2.собрать аптечку, 3.определить лекарственные травы по запаху.

#### 1 Вопросы:

- 1.Материал для перевязки. (*Бинт, пластырь...*)
- 2.Травма, нанесенная огнем. (*Ожог*)
- 3.Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Парез*)
- 4.Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (*В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания*).
- 5.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (*Можно подхватить блох, клещей, лишай*).
- 6.Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезней? (*иммунитет*)
- 7.Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (*дизентерия*)
- 8.Какие лекарственные растения



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

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

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

11.Сок этого растения используют вместо йода? (*Чистотел*).

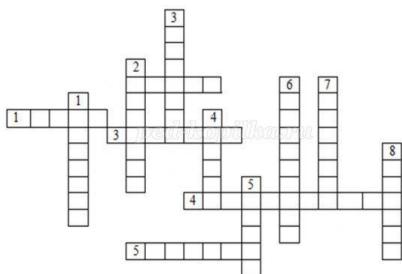
## **2.Собрать аптечку.**

Дети по одному подходят к столу, на котором разложены как предметы первой необходимости (*жгут, упаковки от таблеток, бинт, зелёнка, йод и т.д.*), так и другие вещи (*игрушки, канцелярия и т.д.*) Каждый выбирает предмет, который должен лежать в аптечке. (*Для проверки результатов на экране демонстрируются предметы аптечки, их краткое описание и способ применения*).

## **3.Определить лекарственные травы по запаху.**

Представитель команды с завязанными глазами должен по запаху определить лекарственное растение. Даются такие травы: мята, укроп, петрушка, смородина, чеснок, полынь, лук, тысячелистник (*на экране демонстрируются лекарственные травы, их названия и лечебные свойства*).

### **Кроссворд «Здоровье»**



**Пункт «Переулок  
«Кроссвордный»  
Задание:** разгадать  
кроссворд.

## **ПО ВЕРТИКАЛИ:**

- 1.Вещества, необходимые для укрепления организма.  
*(Витамины)*
- 2.Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь. *(Здоровье)*
3. То, к чему приводит систематическое переедание  
*(Ожирение)*
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.  
*(Ангина)*
- 5.Растирание тела для лечебных целей. *(Массаж)*
- 6.Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.  
*(Гимнастика)*
- 7.Любимое лекарство доктора Пилюлькина. *(Микстура)*
- 8.Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.  
*(Курение)*

## **ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

- 1.Медицинский инструмент для инъекций. *(шприц)*
  - 2.На ней сидят, чтобы похудеть. *(диета)*
  - 3.Состояние организма в инфекционный период. *(болезнь)*
  - 4.Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма. *(закаливание)*
  5. ... - залог здоровья *(чистота)*
- (Для проверки правильные ответы – выводятся на экран)*

## **Пункт «Дом знатоков»**

**Задания:** 1.ответить на вопросы, 2.собрать пословицы  
*(текст пословицы разделен на 2 части, необходимо сложить 2 нужные части).*

### **Вопросы:**

- 1.Кто предупреждает курильщиков о вреде курения?
- 2.Какой орган поражается у курильщиков прежде всего?
- 3.Самая опасная болезнь 21 века.
- 4.Его капля убивает лошадь.
- 5.Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным.
- 6.Какой цвет зубов у курильщиков?
- 7.Кто может заразить человека бешенством?
- 8.В каком возрасте полезно заниматься физической культурой?
- 9.В какое время года лучше всего начинать закаляться?
- 10.Кто такие «моржи»?
- 11.Кто такие йоги?
- 12.Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?

### **Пословицы:**

- Здоров будешь - *всё добудешь*.
- Здоровьем слаб, *так и духом не герой*.
- Умеренность – *мать здоровья*.
- Та душа не жива, что по лекарям пошла.
- В здоровом теле – *здоровый дух*.
- Курить – *здравью вредить*.
- Здоровье *всего дороже*.
- Береги платье снову, *а здоровье смолоду*.
- Здоров будешь – *всё добудешь*.
- (Для проверки правильные ответы – выводятся на экран).*

## **Пункт «Проспект художников»**

**Задание:** нарисовать предметы, символизирующие тему здоровья.

## **Пункт «Площадь «Театральная»**

**Задания:** разыграть ситуации.

Изобразите ситуацию, самочувствие и внешний вид человека после: - *ночной дискотеки.*

- *просмотра трёх фильмов про зомби.*

-*чрезмерного употребления газировки и чипсов.* - *долгой игры за компьютером или «зависания» в Интернете.* - *чрезмерно длительного и агрессивного катания на роликах.*

## **Пункт «Бульвар «Алфавит здоровья»**

**Содержание задания:** заполнить таблицу соответствующими понятиями (*по возможности на каждую букву*)

### **Пункт «Улица**

### **«Литературная»**

**Задание:** сочинить буриме.

..... с зарядки,

..... в порядке.

..... всегда,

..... холода.

..... – табак.

..... так.

..... береги

..... беги.

**«Алфавит здоровья»**

А -
В -
В -
Г -
Д -
Е -
Ж -
З -
И -
К -
Л -
М -
Н -
О -
П -
Р -
С -
Т -
У -
Ф -
Х -
Ц -
Ч -
Ш -
Щ -
Э -
Ю -
Я -

## **Пункт «Кинотеатр здоровье»**

Просмотр слайд-презентации «Здоровье – мудрых капитал» о последствиях курения, алкоголизма, неправильного питания и других вредных привычек. Просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма»

## **Пункт «Стадион»**

**Задание:** 1. Разминка, 2.эстафеты.

### **Разминка**

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каша – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет грядка, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

### **Эстафеты**

1.Бег в ластах

2.Попрыгунчик (*на большом мяче*)

3.Вести мяч

4.Прыгалки

5.Прыжки

6.Колесница (*палка и 2 веревки*) и т.д.

Вот и подошла к концу наша встреча. Просим всех пройти в наш **«Фитобар»**

Для детей приготовлены напитки из трав и ягод с небольшим добавлением сахара (*чай из листочеков смородины, малины, мяты, морс из клюквы, брусники, чёрной смородины*).

До скорых встреч! Будьте здоровы!

**Первое место в номинации «Vivat Здоровье»  
«Уроки доктора Неболейкина»**

*(Интерактивная беседа для учащихся начальных классов)*

*Аникина Е. С.,*

библиотекарь отдела «Гармония», МБУ «Центральная городская библиотека», г. Северск

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Этим словом мы приветствуем друг друга при встрече. А что означает слово «здравствуйте»? (*дети отвечают*).



Оно означает здоровье, здоровье – от него и произошло слово «здравствуйте». То есть мы, когда произносим это слово, желаем другим людям здоровья. Как вы думаете, почему люди

чаще всего желают друг другу здоровья? (*ответы детей*).

Здоровье очень важно для каждого человека, ведь если он часто болеет, то не может нормально учиться и работать, много времени уходит на лечение, у него часто бывает плохое настроение и жизнь у такого человека становится скучной и грустной. А теперь скажите мне, как выглядит здоровый человек? Какой он? (*ответы детей*).

И все мы хотим быть именно такими. А что для этого нужно делать или не делать ничего? (*дети отвечают*).

Это подтверждают пословицы и поговорки о здоровье, которые мы часто употребляем в разговоре. Давайте вспомним их сейчас (по первым частям): в здоровом теле – здоровый дух, чистота – залог здоровья, болен – лечись, а здоров – берегись, если хочешь быть здоров – закаляйся, здоровье в порядке – спасибо зарядке, держи голову в холода, живот – в голоде, а ноги – в тепле. Эти и многие другие пословицы о ЗОЖ – это народная мудрость, накопленная веками, т.е. люди ещё в глубокой древности придавали здоровью огромное значение.

Вы, наверное, слышали пословицу «береги здоровье смолоду, а платье – снову». Что она означает? (*ответы детей*).

Заботиться о своем здоровье надо начинать уже в раннем детстве, а не когда человек заболеет. И многие болезни можно получить именно в школьные годы. Чтобы узнать, как правильно надо заботиться о своем здоровье и сохранить его на долгие годы, мы отправимся в гости к доктору Неболейкину. Он расскажет нам об этом на своих уроках. Но сначала – внимание на экран. **Доктор Неболейкин** назовет нам 4 самые важные правила здоровья:

занятия спортом, правильное питание, соблюдение гигиены лица и тела и соблюдение режима дня.

А теперь отправляемся в путь (*звенит звонок*).

Далее проводятся четыре урока, темы которых соответствуют правилам здоровья, данные Доктором Неболейкиным.

*Пример одного из них приводится ниже:*

### **Урок Правильное питание.**

**Ведущий:** Как вы думаете, есть ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (*ответы детей*)

Действительно, ещё с древних времен люди придавали питанию огромное значение. Они считали, что пища – это источник здоровья, силы и энергии, необходимые нам для жизни. Многие русские врачи ещё сто лет назад считали, что те, кто питается правильно, могут жить до 120-150 лет. Т.е. нашему организму не всё равно, какие продукты мы употребляем. Ведь неправильное питание снижает его защитные силы, он ослабевает и уже не может бороться с болезнями, которые в нем возникают. Есть даже такая пословица: «Ешь правильно и лекарство не понадобится». А какие ещё пословицы о питании вы знаете? (*когда я ем, то... глух и нем, завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин - ...отдай врагу, аппетит приходит ...во время еды, гречневая каша –... матушка наша, а хлебец ржаной – ...отец наш родной, хорошего понемножку, сладкого ...не досытай*).

Поэтому питаться надо правильно, т.е. кушать продукты, полезные для здоровья. А какие продукты являются полезными? (*ответы детей*).

Чтобы расти здоровыми, бодрыми и сильными, обязательно нужно, чтобы вместе с пищей в наш организм попадали такие важные вещества, как белки, жиры и углеводы. Неболейкин расскажет нам, в каких продуктах они содержатся.

### **Доктор Неболейкин:**

Белки – это вещества, необходимые нам, чтобы мы росли. Из белков строится наше тело – наши мышцы почти на половину состоят из белков. Белки можно сравнить с кирпичиками, из которых складываются кости, мышцы и кожа человека. Содержатся белки в самых разных продуктах: мясе, рыбе, молоке, сыре, кефире, яйцах, а также в растительных продуктах – фасоли, горохе, бобах.

Углеводы – это те вещества, которые дают нам силу, энергию. Мы ходим, бегаем, работаем физически, потому что у нас есть силы, энергия. Углеводов много в сахаре (в продуктах, в которых содержится сахар - сладости), в овощах, фруктах, крупах, хлебе и макаронах.

Наконец, жиры – это вещества, которые наше тело запасает на случай, если не будет хватать питания. Они защищают нас от холода. Жиры содержатся в сливочном и подсолнечном маслах, сметане, орехах. Конечно, ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья. Поэтому наше питание должно быть разнообразным, в нем ежедневно должны присутствовать белки, жиры и углеводы.

**Ведущий:** Ещё в наш рацион необходимо включать и витамины. Они содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Витамины оберегают нас от болезней, особенно от простуды. Давайте сейчас поиграем в игру «Вершки и корешки». Я

буду называть овощ. Если мы едим подземную часть растения, корень, вы будете приседать, а если наземную – вытягивать руки вверх (*картофель, капуста, свёкла, помидор, морковь, перец, огурец, редька, фасоль, кабачок*).

**Доктор Неболейкин:** Минеральные вещества тоже очень нужны нашему организму, чтобы кости и зубы были прочными, кожа гладкой, а глаза хорошо видели. Это такие вещества, как железо, кальций, фосфор, йод и др. Их можно получить из мясных, молочных, рыбных продуктов. Еще, ребята, помимо пищи мы должны ежедневно пить простую чистую воду. Ведь наш организм больше чем на половину состоит из воды, вода поддерживает все процессы, которые происходят в нем. Она постоянно необходима каждой нашей клетке, иначе они просто засохнут и погибнут.

**Ведущий:** Но для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила:

1. Стараться есть в одно и то же время (4-5 раз в день).
2. Не есть всухомятку.
3. Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному перевариванию пищи.
4. Нужно есть не спеша, хорошо пережевывая пищу.
5. Во время еды не читайте, не смотрите ТВ, не ешьте сидя за компьютером – пища из-за этого плохо переваривается.

**Доктор Неболейкин:** Помните, что правильный режим питания – это путь к успеху и основа долголетия. Какие продукты вредны для организма? (дети отвечают: *сладости и выпечка: печенье, булочки, конфеты, шоколад, пирожные, а также чипсы, сухарики, гамбургеры, газировка*. Вредно есть

*часто кетчуп, майонез и консервы. Следует ограничивать сильно соленые, острые и жареные продукты).*

**Ведущий:** Почему они вредны? (*дети отвечают: кроме съедобных веществ, в них входят ещё и несъедобные: красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса - почитайте этикетку*).

Все эти вещества являются искусственными, химическими, не выращенными в природе. И, как поведут они себя в нашем организме, неизвестно. Но пользы уж точно не принесут никакой, только навредить могут. Например, разовьются болезни желудка и печени, аллергия (сыпь на коже), ожирение (как от чипсов и газировки) и многие другие болезни. И будет человек долго болеть и мучиться.

Послушайте стихотворение про одного мальчика «Обед»:

«У меня сегодня был такой обед:

Полкило варенья, полмешка конфет.

Пол-арбуза с тортом, апельсин с халвой,

Я ещё не мертвый, но полуживой».

Он не ест уж полнедели,

Он не спит уж пять ночей,

У его стоят постели

Каждый день по пять врачей.

**Доктор Неболейкин:** Почему мальчик заболел? (*ответы детей*).

Почему ещё так вредны сладости: в них содержится много сахара и, если есть их часто и помногу, на теле будет откладываться лишний жир, на зубах появится кариес и может развиться такая тяжелая и страшная болезнь, как сахарный диабет, когда сладкого нельзя будет, есть совсем.

Запомните, ребята, вкусно – не всегда значит полезно для здоровья.

**Ведущий:** Но я могу вас утешить: существуют не только вредные, но и полезные сладости. Ими вы можете заменять так любимые вами конфеты, печенье, чипсы: это зефир (белый), мармелад (но не жевательные конфеты, а обычный), сухофрукты (изюм, финики, курага, чернослив), мёд (2-3 чайных ложки), но всё это в небольших количествах.

В заключение этого урока мы поиграем в игру «**Съедобное-несъедобное**». Я буду кидать вам по очереди мяч, и называть продукт, а вы должны поймать его и сказать съедобный он или несъедобный.

***Второе место в номинации «Vivat Здоровье»***

**Быть здоровым и позитивным**

*(описание опыта работы читального зала)*

*Великосельская И. И.,*

*библиотекарь Библиотечно-эстетического центра*

*МБУ «Асиновская межпоселенческая  
централизованная библиотечная система», г. Асино*

Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании нашего населения, особенно молодежи. Асиновская библиотека, как один из главных информационных центров города, вносит посильный вклад в профилактику данной проблемы. Работа нашей библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют

организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Цель всех наших мероприятий - не устрашать, а укреплять психику подростка, вместо запретов - объяснять, вместо монолога - вести диалог, прорабатывать конфликты вместо их замалчивания, донести до каждого, что быть здоровым сегодня стало модно и престижно.

Более 10 лет в центральной библиотеке проходит районная молодежная антинаркотическая акция «Маршрут здоровья». Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди школьников и студенческой молодежи города. Это совместный проект читального зала Асиновской библиотеки и Асиновского отдела по наркоконтролю. Для реализации проекта были определены следующие направления деятельности:

1. Вовлечение молодежи в общественную, творческую жизнь. Проведение мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни.
2. Повышение информационной осведомленности молодых людей о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, девiantное поведение.

В рамках акции для ребят были организованы встречи с заместителем прокурора И.С. Дроздовым, врачом-инфекционистом Т.В. Ложкиной, ведущим экспертно-криминалистического отдела Асиновского МРО УФСКН И.С. Славкиной, ветераном спорта СИ. Агеевым. Также

проводились «круглые столы», тематические игры, беседы, выставки, лекции, родительские собрания, КВН.

Изучая опыт работы по профилактике наркотической зависимости, мы, следуя последним разработкам психологов всего мира, выбрали подход, основанный на укреплении здоровья. Раньше мы проводили антинаркотические акции в праздничной атмосфере и писали на плакатах «Мы против наркотиков», «Нет наркотикам!».



Психологи же советуют избегать таких слов в названиях, так как в этом случае дети неосознанно связывают праздник со словом «Наркотик» и начинают воспринимать наркотик, как праздник. Выбранная нами модель

укрепления здоровья строится на развитии альтернативных привычек (спорт, активный досуг, здоровый образ жизни, и т.д.) Мы надеялись, что такой подход в деле профилактики сможет привести к действенным результатам в этом направлении, сформулировать стойкую психологическую установку на здоровый образ жизни. И, кажется, не ошиблись.

В 2014 году, в Год Олимпиады, впервые проводится Конкурс агитбригад, где главными героями праздника были не наркотик и сигарета, а слово «спорт». Асиновские школьники смело, и уверенно заявили «Наш выбор - здоровый образ жизни». Так в последующие 2015, 2016 и

2017 годы называется наш конкурс творческих работ, который проводится на заключительном этапе акции «Маршрут здоровья». Нашей целью было дать возможность проявить самостоятельность, творчество и побудить к нахождению оптимальных решений в деле проведения профилактики своих сверстников. В Конкурсе ребята сами являются активными участниками, а не пассивными потребителями информации. В своих выступлениях они сами формируют духовно-нравственные установки, собственные оценки и суждения.

В 2016 году конкурс проходил по 3 номинациям:

- 1.«**Всегда на позитивной волне!**» - стихи и песни о ЗОЖ.
- 2.«**Мы не скажем, а покажем**» - ролик или презентация о здоровом образе жизни вашего класса.
- 3.«**Помогаю быть здоровым!**» - реклама спортивного инвентаря (канат, лыжи, коньки, мяч и т.д.).

Поддерживает и финансирует конкурс отдел по молодежной политике Управления культуры, спорта и молодёжи Асиновского района.

По итогам акции «Маршрут здоровья» составляются ежегодные информационные путеводители, отчеты. Информацию о проведении районной антинаркотической молодежной акции размещаем на сайте нашей библиотеки (<http://asino.lib.tomsk.ru>), в соцсетях «Одноклассники» (группа «Библиотеки Асиновского района») и в местных газетах «Диссонанс» и «Образ жизни».

Антинаркотическому просвещению в нашей библиотеке способствует богатый фонд литературы, возможность для самовыражения (предоставление

площадок), выбор форм и методов работы в этом направлении специалистами библиотеки.

Наше здоровье зависит от образа жизни и состояния души. И пусть библиотека продолжает оставаться территорией здоровья, а наш «маршрут» будет всегда проходить на «отлично»!

*Третье место в номинации «Vivat Здоровье»*  
**Акция «Здоровым быть, в радости жить!»**

*Серкова О. М.,*  
главный библиотекарь библиотеки-филиала № 1,  
МБУ «Асиновская межпоселенческая  
централизованная библиотечная система», г. Асино

Библиотека предоставляет ребятам полезную информацию о сохранении здоровья, о пользе спорта не только в виде обзоров книжных новинок, популярной периодики, Интернет-ресурсов, но и проводит различные мероприятия по здоровому образу жизни.

В течение 3 лет библиотека работает **по проекту «Здоровое поколение – будущее России»**. В рамках реализации данного проекта ежегодно проводится акция «Здоровым быть, в радости жить!», которая пользуется у ребят большой популярностью.

Цель акции: профилактика гиподинамии, вредных привычек и асоциального поведения, развитие толерантности.

Основная идея акции: Комплексное формирование у обучающихся целостной картины здорового образа жизни, включающей физические, психологические, социальные

аспекты и показывает, что в нашей школе имеются все условия для обеспечения ЗОЖ. Работа строится на вовлечении обучающихся в интересные для них формы организации досуга (игры, общение, творческие конкурсы, молодежные исследования), альтернативные вредным привычкам и асоциальному поведению.

Акция ненавязчиво стимулирует школьников заняться регулярными тренировками – этот модуль ориентирован не только на поддержку физического здоровья детей, но и на укрепление уверенности в себе, чувства собственного достоинства, оптимизм. При регулярных тренировках ребенок может укрепить мышцы, контролировать массу тела, компенсировать гиподинамию школьных занятий. Регулярные занятия физическими упражнениями – это самый простой начальный способ вести активный образ жизни.

Сроки проведения акции: ежегодно с 06.11 – 10.11.2016 - 17 г.г.

Целевая группа: обучающиеся МОУ «ОШ № 5, г.Асино» 1 – 9 классов – 257 человек.

Продолжительность: 5 дней.

Режим школы подразумевает работу в 1 смену. В ней обучаются 257 школьников. В течение одной смены на перемены отводится 80 минут отдыха. К сожалению, случается пассивное проведение перемен, когда школьники вынуждены организовывать себя самостоятельно, что приводит к «отсидыванию» за партой в ожидании звонка на следующий урок или лавочке коридора школы.

Акция реализуется в период самой длинной четверти, когда снижается общая работоспособность всех обучающихся. Мероприятия не требуют долговременной

подготовки и проводятся на переменах. В составе судейских бригад находятся классные руководители, учителя физической культуры, библиотекари, вожатая и администрация.

#### Описание мероприятия:

Акция начинается с линейки по параллелям, где классным коллективам предлагается подробный план мероприятий. Каждому классу раздаются приглашения посетить территорию здоровья; в приглашениях указан маршрут по территории здоровья, за учебный день каждый класс принимает участие в различных мероприятиях. В конце каждого дня подводятся предварительные итоги. На информационных стенах вывешивается план работы и результаты по дням.

День первый – составление бюллетеня здоровья по разным показателям. С этого дня на переменах звучат музыкальные комплексы ритмической гимнастики, где обучающиеся могут выполнять комплекс, как со словесным сопровождением, так и придумать свой, или просто потанцевать. «Веселые старты» для 1 классов.

День второй – С этого дня редколлегия классов начинает готовить плакаты на тему «Мы выбираем спорт», а младшие школьники рисунки.

В фойе школы на первом этаже проходит шахматный блиц - турнир для всех обучающихся и учителей, время игры - перемена, турнир судят вожатая и учитель ОБЖ.

В спортивном зале в это время проходит «Волшебная веревочка» - прыжки через короткую скакалку, участники – все желающие, время конкурса перемена. Для каждого возраста устанавливается свой норматив.

«Веселые старты» для 2 классов.

День третий – Соревнования по «дартсу», участники, все желающие 5 – 8 класс, индивидуальный зачет.

Соревнования по гиревому спорту для учащихся 9 классов.

«Веселые старты» для 3 классов.

День четвертый – Анкетирование «Думай до, а не после» проводят библиотекари со старшеклассниками 7- 9 классов.

«Кузнечик» - соревнования по прыжкам в длину с места для учащихся 5 – 9 классов, выполнение программного норматива.

«Веселые старты» для 4 классов.

День пятый – Оформление учащимися 5 – 9 классов, 1 – 2 этажи школы украшаются плакатами «Мы выбираем спорт».

«Перетягивание каната», для обучающихся 5 – 8 классов.

Линейка здоровья для обучающихся 1 – 4 классов – подведение итогов.

Дискотека «Музыкальный ринг территории здоровья».

Награждение.

На перспективу, предполагается дальнейшее ежегодное проведение таких недель здоровья, так как проблема организации перемен остается открытой и будет актуальна в любое время обучения для любых категорий обучающихся.

## ***Первое место в номинации «Библио ЗОЖ»***

### ***«Мы за здоровый образ жизни»***

*(познавательный час для детей среднего  
школьного возраста)*

*Монасырова М.В.,*

*заведующий отделом обслуживания «Школьник»*

*МБУ «Центральная детская библиотека»,*

*ЗАТО Северск*

**Ведущий:** Здравствуйте! При встрече мы всегда говорим друг другу это хорошее, доброе слово. Как вы думаете, почему в приветствии заложено пожелание здоровья? *(Ответы детей)*

Потому что это - главная ценность нашей жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Не зря люди сложили немало пословиц и поговорок о здоровье, как о самом ценном в жизни. Давайте вместе с вами их вспомним. Я начну - а вы продолжите:

- В здоровом теле -...(здоровый дух).
- Здоровье - всего...(дороже).
- Береги платье с нову, а здоровье ... (смолоду).
- Здоров будешь - всё... (добудешь).
- Не рад больной и золотой ... (кровати).
- Было бы здоровье, а счастье...(найдётся).

Молодцы! Многие из вас считают, что забота о здоровье - дело рук ваших родителей и врачей, обязанных лечить вас и оберегать от заболеваний. Но это не совсем верно! Давайте сейчас посмотрим, из чего складывается ваш день. *(Ответы детей. Вопросы: Как вы начинаете утро? Умываетесь? Делаете зарядку? Что едите на завтрак? Опрятно ли вы*

*одеваетесь? Гуляете ли после школы? Ссоритесь с друзьями? Смотрите телевизор, играете на компьютере?)*

А вы знаете, что неправильный распорядок дня может стать причиной многих болезней, недомоганий, ухудшения настроения? Помочь себе можно, правильно организовав свой рабочий день с учётом здорового образа жизни. Ребята, а кто из вас скажет, что такое ЗОЖ? (*Ответы детей*) Все верно - это здоровый образ жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения Здоровый образ жизни, включает в себя:

- правильное питание
- двигательную активность
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь и забота о близких.

А вот несколько советов для тех, кто хочет прожить долгую счастливую жизнь:

- берегите здоровье с юных лет;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- спите не менее 7-8 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
- все проблемы решаемы, решите их с помощью

- понимающих взрослых - мамы, папы, родных и близких;
- обязательно имейте свои увлечения, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;

Регулярные физические нагрузки и физкультура очень важны для вашего здоровья. Они предохраняют организм от заболеваний. По мнению учёных ежедневные упражнения прибавляют в среднем 6-9 лет жизни! Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить нам достаточную физическую нагрузку. Кто из вас знает, где в нашем городе можно заняться физкультурой и спортом? (*Ответы детей*)

Многие не занимаются физкультурой, так как считают, что очень заняты и физически не подготовлены. Специалисты же считают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно в течение 30 минут. Занятие можно разбить на небольшие порции: например, утром вы быстрым шагом идете к автобусной остановке, в течение 10 минут прогуливаетесь днем и 15 минут вечером. В крайнем случае, можно заниматься утром и вечером по 15 минут дома на тренажерах.

Интересный факт: учёными подсчитано, что длина кровеносных сосудов, пронизывающих человеческое тело, от самых крупных до мельчайших - составляет 150 километров! У человека, который целый день сидит за уроками или компом, активно функционирует всего лишь сотня метров! Это и является причиной усталости от недостатка кровоснабжения мозга.

Для поддержания здоровья необходимо правильное питание. В рационе должны преобладать растительные и

кисломолочные продукты. О правильно подобранном рационе написано в статье «Жизнь на «отлично» в журнале Трамплин.-2006.-№6.-С. 10-11.

Вот послушайте: «*Начинай свой день не с бутербродов с колбасой и всяких там «завтраков чемпионов», а с обычной... каши! Если тебе вдруг захотелось перекусить, съешь горстку любых орехов или яблок....*».

Еще в давние времена люди заметили, что во время длительных плаваний по морям, пребывания в местах заключений и в период неурожаев часто имели место массовые тяжелые заболевания, причина которых долго была неизвестна. Предполагали, что они вызываются особыми микробами или употреблением в пищу недоброкачественных, испорченных продуктов. Последнее объяснение как будто подтверждалось тем, что при переходе на правильное питание со свежими продуктами болезни быстро излечивались. Последующие исследования ученых позволили сделать заключение, что в натуральных продуктах кроме уже известных веществ - белков, жиров, углеводов и минеральных солей, содержатся какие-то небольшие дозы неизвестных, но необходимых для жизни веществ, названных витаминами.

Ребята, а как вы думаете, употребляем ли мы в пищу вредные продукты? (*Ответы детей*). Давайте подумаем: полезны ли такие продукты, как чипсы? (*Ответы детей*). В них содержится огромное количество канцерогенов - это очень вредные вещества, которые накапливаются в организме и вызывают в дальнейшем различные заболевания.

Вредна или полезна газированная вода? (*Ответы детей*). Она содержит углекислый газ, который создаёт

дополнительную нагрузку на кровеносную и дыхательную системы. Из-за большого содержания сахара она разрушает зубы.

А чем вредны фаст – фуды? (*Ответы детей*). Верно! Это «быстрая еда», в которой содержатся пищевые добавки (их около 3 000).

Зачем они нужны, спросите вы? Они увеличивают срок хранения, улучшают внешний вид изделий, усиливают вкус, из-за этого хочется кушать эти продукты не останавливаясь. Но при этом фаст-фуды наносят вред нашему организму. Чаще всего это пищевые аллергии, гастриты.

Среди множества факторов, подрывающих здоровье человека, немалое место занимает употребление никотина, наркотиков и алкогольных напитков. Все вы это прекрасно знаете, наверняка, прослушали не одну лекцию в школе и дома.

*Я хочу познакомить вас с письмом в газете «Диалог», которое пришло от юного читателя Андрея. Он рассказывал, что «его лучший друг летом отдыхал на даче и познакомился с компанией ребят, которые курят. Они и его научили курить. Я знаю, что это очень вредно. Не хочу потерять друга, если откажусь курить. Как мне быть. Подскажите...»*

Давайте сейчас мы с вами придумаем варианты поведения в данной ситуации и дадим свои советы. (*Ответы детей*)

- Предложим другу более интересное занятие - спорт, шахматы, музыка и т.д.
- Расскажу, что это вредно.
- Свожу в больницу, в сосудистую хирургию - пусть

посмотрит на последствия курения.

- Если не поможет, предъявлю ультиматум: «Либо я, либо курение!»

А сейчас я предлагаю вам поиграть в Игру-утверждения.

На экране вы увидите утверждения. Давайте подумаем и порассуждаем, верны они или нет:

Табак - это не наркотик (неверно, так как в табаке содержится никотин, а это официально признанное наркотическое вещество)

Курение вредно для здоровья (Верно, в любых сигаретах - что бы ни утверждали в рекламе! - много веществ, негативно влияющих на организм, и прежде всего на дыхательную и сердечно - сосудистую системы)

Курение ухудшает состояние кожи (Верно, у курящего сохнет и шелушится кожа, слоятся и ломаются ногти, желтеют зубы)

Курение снимает стресс (Неверно, курение просто снижает чувствительность к переживаниям. Эту кратковременную передышку курильщик воспринимает как избавление от стресса. Табак, как и любой наркотик, даёт лишь временное «обезболивание», цена которому - зависимость).

Я думаю, что комментарии излишни... Ученые полагают, что к 2020 году от болезней, вызванных потреблением никотина, умрут 8,5 млн. жителей нашей планеты. Стоит задуматься? Да!

Поднимая бокал с шампанским, смакуя вкус пива, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на организм подобно наркотическим веществам - вначале возбуждающее, затем парализующее и разрушающее.

Особенно сильный удар он наносит печени: после приёма всего лишь 1 стакана пива она вынуждена очищать кровь в течение 2-3-х недель!

«Вино входит, ум выходит» - эту старую русскую пословицу нужно всегда помнить каждому человеку. На Руси, между прочим, был утверждён орден «За пьянство», которым в 17-18 веках награждали...пьяниц! Это чугунная восьмиугольная пластина с ошейником, весом около 4 кг, с надписью «За пьянство» Представьте себе выпивоху с такой «медалью», которую он был обязан носить очень длительное время.

Приведу высказывания великих русских писателей. А.С. Пушкин подчёркивал: «Человек пьющий ни на что не годен», а Ф.М. Достоевский говорил: «Водка скотинит человека».

Все вы прекрасно знаете, что сегодня перед российским обществом, на одно из первых мест выходит проблема наркомании. По статистике в 2008 году на 40 жителей Томской области приходится 1 наркоман. А основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11-14 и 15-17 лет. А волнует ли эта ситуация современных тинэйджеров-северян? Выяснить это помогло анкетирование, которое проходила наша библиотека летом этого года. Было опрошено 66 читателей. Вот, что ребята ответили: на экране, (информация параллельно зачитывается из буклета «Есть выбор: жизнь без наркотиков»).

Но немалый вред организму наносят и негативные мысли и эмоции. Даже короткая вспышка гнева может привести к разрушению здоровья. Зависть, ревность, жадность и злость делают то же самое, но более медленно. Неслучайно долгожители, - в основном, люди с

оптимистическим настроем. Известный психотерапевт В. Леви утверждает, что психофизическая тренировка по управлению своими мыслями и эмоциями, переводу их в «положительное» состояние, играет важную роль в нашей жизни.

Сейчас мы ответим на вопросы теста «Любите ли вы смеяться?» //Мы.-1999.-№9.-С136.

На каждый вопрос отвечайте «да» или «нет». Положительные ответы вы должны посчитать.

1. Любите ли вы смеяться?
2. Умеете ли вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?
3. Согласны ли вы с мнением, что любовь - самая смешная вещь в мире?
4. Смеётесь ли вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?
5. Если вы заметили, что вас обманывают, можете ли вы не показать вида?
6. Рассказывают ли ваши родные, друзья анекдоты, весёлые истории?
7. Если вы находитесь в кругу своих друзей, то хотите ли выглядеть самым остроумным, быть центром внимания?
8. Когда вы в плохом настроении - не раздражает ли вас смех окружающих?
9. Из всех жанров не предпочитаете ли вы комедию?
10. Считаете ли вы себя человеком чувством юмора?

Результаты: **Если вы ответили «да» на 6 и более вопросов**, то у вас с чувством юмора всё в порядке. И это помогает вам даже в самые трудные периоды жизни. **Если у вас 5 и менее ответов «да»**, то с чувством юмора у вас

плоховато. А ведь смех, улыбка - это показатель здоровья, стабильности, успеха в жизни. С ними легче преодолевать неприятности. Попытайтесь же изменить себя и посмотреть на жизнь со смешной стороны, не принимайте всё слишком всерьёз.

Страйтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным при помощи волевого усилия, самоконтроля, тренировки. Психологи советуют воздержаться от криков и споров по мелочам. Можно ведь громко заявить: «Я рассержен тем-то...».

Народная мудрость советует: *«Прежде чем нагрубить - сосчитай до десяти»*. А древнегреческие философы говорили: *«Не позволяй своему языку опережать твою мысль»*. Современные психологи предлагают: *«Когда говоришь, что думаешь - думай, что говоришь»*.

Врачи же говорят о пользе добра и юмора, шутки, комплемента. Светлые мысли и доброта ко всем окружающим - это сильный фактор здоровья.

Ученые считают, что на самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух.

Здоровье - это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растративайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье, приумножайте свой капитал здоровым образом жизни.

***Второе место в номинации «БиблиоЗОЖ»***  
**Рекламная продукция в деятельности библиотеки**  
Яровикова Л. В.,  
заведующий отделом обслуживания и библиотечного  
развития МБУ «Каргасокская центральная  
районная библиотека», с. Каргасок

На протяжении многих лет МБУК «Каргасокская центральная районная библиотека» уделяет внимание формированию фонда литературой по разным методикам оздоровления, физкультуре и спорту, по психологии позитивного мышления, то есть по всем отраслям знания, которые способствуют физическому, духовному, эмоциональному благополучию человека.

С целью систематизировать издания по этой теме, сделать их более привлекательными и доступными читателю, в 2015 году был издан рекомендательно-библиографический указатель «Энергия здоровья», куда вошли 78 лучших изданий, организованных по разделам.

В раздел «Слагаемые здоровья» включены книги по основным вопросам валеологии: причинах возникновения заболеваний, патологических симптомах и методах профилактики немедикоментозными средствами. Разделы «Питаемся правильно» и «Лекарства от природы» говорят сами за себя. В раздел «Движение для красоты и здоровья» включены книги о традиционных методах поддержания здоровья: гимнастике, лечебной физкультуре, разных типах массажа – японском, точечном, китайском лечебно - оздоровительном, косметическом и антицеллюлитном, тайском. Также включены книги по оздоровительным и

укрепляющим системам цигун и тай-ци, калланетике. В книгах раздела «Системы оздоровления» представлены нетрадиционные методы профилактики многих недугов, разработанные и внедрённые в практику известными авторами В. В Болотовым, П. Брэггом, С. М. Бубновским, Г. П. Малаховым, М. С. Норбековым, японским натуропатом Кацудзо Ниши, система лечения позвоночника, В. Дикуля. Описаны популярные теории Н. А. Семёновой, Г. С. Шаталовой, мастер-класс здорового образа жизни Ю. А. Андреева. Дыхательные практики А. Н. Стрельниковой, доктора П. Бутейко. Поддержать психическое здоровье читателям помогут рекомендации Луизы Хей, Владимира Леви, С.С. Коновалова, новейшей методики нейролингвистического программирования С. Ковалёва, новой модели сознания доктора В. В. Синельникова, А. Г. Свияш, гештальт-самотерапии и многих других авторов.



выписывает библиотека, каждый источник снабжён аннотацией. Указатель содержит обращение к читателю и сам по себе несёт большой информативный материал, поэтому пользуется большой популярностью.

Издание снабжено алфавитным указателем авторов и заглавий, кроме книг включает в себя перечень периодических изданий, которые

изданий, которые снабжён аннотацией. Указатель содержит обращение к читателю и сам по себе несёт большой информативный материал, поэтому пользуется большой популярностью.

А все вновь поступающие издания отражаются в бюллетенях новых поступлений, где отражается литература по разным отраслям знания, включая книги о здоровье. Чем отличается юный читатель от взрослого? На юношеский возраст приходится учёба в школе, экзамены, поступление в институт, получение диплома, армия, начало трудовой деятельности, карьера, образование семьи, рождение детей. То есть самый насыщенный событиями, делами, заботами и проблемами период, в отличие от взрослого поколения, у которого в основном жизнь вошла уже в ровное русло. И, может быть, этим и объясняется, что у нынешней молодёжи не так популярны крупные литературные формы. В такой бурный период своей жизни юные читатели нередко стараются в сжатой форме получить максимум информации. И в этой ситуации буклеты, книжные закладки, открытки среди молодёжи оказываются самой востребованной формой. С 2009 года к Всемирному дню здоровья в библиотеке проходит Декада здоровья, которая включает в свою программу книжные и медиавыставки, выставки периодических изданий, обзоры, викторины, акции, информационные часы и беседы. И, конечно, издаются всевозможные буклеты, закладки, листовки, которые содержат в себе как издания библиотеки, так и сами по себе несут конкретную информацию. Книжная закладка «7 апреля – день здоровья» предлагает периодические издания, которые выписывает библиотека по здоровью и спорту, красочный буклет «Если хочешь быть здоров...» содержит конкретные советы, как зарядить свой иммунитет. Закладки «Питаемся правильно», включают в себя как книги, так и конкретные рекомендации по правильному питанию, листовки «10

составляющих активного долголетия» называют десять советов от ведущих учёных в области геронтологии.

Был издан буклет «Дыхание – это совсем непросто!», посвящённый правильному дыханию, изданы книжные закладки «Меню на здоровье». В них отражены не только книги по здоровому питанию, но и даны 12 основных правил здорового питания.

В 2017 году популярный среди наших читателей журнал «ФиС» отметил своё 95-летие. К этому событию в арт-фойе библиотеки была оформлена иллюстративная выставка «Мы за здоровый образ жизни!» и листовка-плакат, посвящённая юбилею ФиС, на которой были оформлены не только издания, но и призывные цитаты и афоризмы о спорте, а также спортивнвентарь. В течение всего периода работы выставка пользовалась большой популярностью.

К Олимпиаде-2014 был издан набор книжных закладок «Сильнее! Быстрее! Начитаннее!», который оказался очень востребованным среди юношества. Благодаря этим закладкам удалось наиболее полно раскрыть фонд литературы по спорту. А обложку набора книжных закладок украсили спортивные юношеские команды Каргаска, ставшие победителями соревнований разного уровня, в том числе и Всероссийских.

В 2015 году в Каргаске состоялись Областные зимние спортивные игры «Снежные узоры». Гостям библиотеки, спортсменам, приехавшим на игры, библиотека дарила на память закладки.

Быть здоровым невозможно и без эмоционального благополучия. В Международный день счастья 20 марта в библиотеке прошла акция «Рецепты счастливой жизни». Юные читатели с удовольствием писали на магнитной доске советы как быть счастливым и выбирали понравившиеся листовки себе на память: «Пусть в жизни не будет чёрных полос!», юмористические «Рецепты на каждый день» или «10 заповедей хорошего настроения». А в рамках Декады здоровья прошла акция «Будь на позитиве!»: все читатели, пришедшие в эти дни в библиотеку, получали листовки и книжные закладки «10 дельных советов для вашего здоровья», «10 заповедей хорошего настроения».



Компьютер, мобильный телефон, интернет стали повседневной и неотъемлемой частью нашей жизни. И редко кто задумывается, что необдуманное пользование смартфонами, интернетом может привести к серьёзным психологическим и физиологическим проблемам. Чтобы оградить детей, подростков и их родителей от возможных проблем библиотекой издаются буклеты, призванные научить правилам безопасного поведения в интернете, дают советы, как защитить свой компьютер и как защитить себя в онлайн,

предостерегают, к каким последствиям может привести интернет-зависимость.

Считается, что 80 процентов информации мы воспринимаем через зрение. И на наш взгляд издание малых печатных форм среди юношества находит наибольший отклик. Такая форма носит ненавязчивый характер и у подростков складывается впечатление, что это они сами сделали для себя правильный выбор. Тем более, что в последние годы наблюдается тенденция стремления молодёжи к здоровому образу жизни и на сегодняшний день многие готовы и открыты к восприятию того, что поможет им стать крепче, энергичнее, успешнее. И мы, библиотека, стараемся им в этом помочь!

*Третье место в номинации «БиблиоЗОЖ»*

**Игра-викторина «Здоровье не купишь - его разум дарит»  
(для детей среднего школьного возраста)**

Симонова С. В.,  
заведующий отделом обслуживания МБУ «МЦБС  
Зырянского района», с. Зырянское

**Подготовительный период:** разделиться на 2 команды, придумать названия командам, девиз.

**Оформление и оборудование:** картинки и плакаты о спорте, здоровье, шары, игровое поле для игры «Крестики – нолики», музыка, задания для конкурса капитанов, чистые листы, кроссворды, буклеты «В здоровом теле - здоровый дух».

**Вступительное слово:** Ведущий: в век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена,

прежде всего, дорого здоровье. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, то есть от образа жизни.

Девизом нашего мероприятия возьмём поговорку: «Здоровье не купишь - его разум дарит».

У нас играют 2 команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз.

(представления команд)

### I конкурс:

А начнём мы с игры - викторины «Крестики-нолики». В игре участвуют 2 команды. Одна команда игроков называется «крестики», другая «нолики». При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» и «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

- 1) как только у какой-либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;
- 2) каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

### Вопросы для игры:

1-ая игра:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (*Здоровье*)
2. Что милей всего на свете? (*Сон*)
3. Массовое заболевание людей. (*Эпидемия*)
4. Рациональное распределение времени. (*Режим*)
5. Тренировка организма холодом. (*Закаливание*)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (*Кровь*)
7. Наука о чистоте. (*Гигиена*)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (*Микроб*)
9. Добровольное отравление никотином. (*Курение*)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (*Суворов*)

В случае равного количества баллов, вопрос на засыпку:

- 1.Ледовая площадка (*каток*).
- 2.Специалист по поднятию тяжестей (*штангист*).
- 3.Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (*гантели*).
- 4.Она является залогом здоровья (*чистота*).
- 5.Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - ... (*волан*).
- 6.Теннисная площадка (*корт*).
- 7.Решающая характеристика внешности для баскетболиста (*рост*).
- 8.Спортивный переходящий приз (*кубок*).
- 9.Что стремится установить спортсмен? (*Рекорд*).

2-ая игра:

1. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (*Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка*)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества Что это? (*Вода*).

3. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (*Минеральная*).
  4. Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему? (*Нужна при температуре 1-2С болезнестворные бактерии погибают*).
  5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (*Витамин Д*).
  6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (*Сон*).
  7. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? (*Витамины разрушаются к весне*).
  8. Что нужно после долгой ходьбы сделать усталому путнику? (*Надо лечь, чтобы ноги были выше головы*).
  9. Можно ли после бега сесть и отдохнуть? (*Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах*)
  10. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это? (*Плавание*).
  11. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблеме с желудком. Что это? (*Жевательная резинка*).
  12. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (*Душ*).
- Итак, справились отлично. Команда-победитель получает 10 баллов. Проигравшие команды получают по 5 баллов.

## Конкурс II

**Ведущий:** Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

**Ребята:** Овощи, фрукты, ягоды.

**Ведущий:** Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка).

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к	
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а	
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р	
и	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т	
о	к	н	и	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	е	н	ф	
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е	
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л	
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь	
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в	
д	ы	и	я	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	и	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н	
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а	
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	и	
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р	

### Ответы:

морковь, помидор,  
огурец, тыква, лук,  
капуста, апельсин,  
мандалин, лимон,  
яблоко, виноград,  
слива, арбуз, кукуруза,  
перец, гранат, груша,  
картофель, свёкла,  
ананас, вишня, дыня,  
черешня, клубника,  
банан, манго.

### Конкурс III:

**Ведущий:** Перейдём к следующему конкурсу. Он называется «Походка спортсмена». Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки. Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку.

*Ведущий на своём примере показывает, ребята должны угадать, кого изобразил ведущий (изобразить бегуна, которому наступили на ногу). Начинает первая команда.*

### **Карточки:**

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок  
(Ребята показывают и отгадывают)

Судьи оценивают команды.

**Ведущий:** Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд.

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное! Его приносит...

**Ребята:** Спорт.

### **Конкурс IV:**

**Ведущий:** Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам необходимо написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом как обычно служит музыка. Начали!

*Какая команда напишет больше, та и победила.*

### **Конкурс V:**

Ведущий: «Здоровье не купишь» - под таким девизом мы проведем наш блицтурнир. За правильный ответ – один балл. Быстро поднимайте руку и отвечайте на вопрос.

1. Весной растет, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок – на медок.

Лечит от гриппа, кашля, хрипа. (*Липа*)

2. Растет она вокруг  
Она и враг и друг.  
Как иглы - волоски,  
Покрыли все листки.  
Сломи хоть волосок –  
И капнет едкий сок –  
На кожу - хоть ори!  
О-о-ой, волдыри!  
Но если дружишь с ней,  
Ты многих здоровей:  
В ней витаминов - клад,  
Весной ее едят. (*Крапива*)

3. Есть корень кривой и рогатый,  
Целебною силой богатый,  
И может два века он ждать человека  
В чащобе лесной, под кедровой сосной. (*Женъиень*)

4. Почему я от дороги  
Далеко не отхожу?  
Если ты поранил ноги,  
Я им помощь окажу.  
Приложу ладошку к ране, -  
Боль утихнет и опять  
Будут ноги по дороге  
В ногу с солнышком шагать. (*Подорожник*)

5. Он шипы свои выставил колкие,  
Шипы у него, как иголки.  
Но мы не шипы у него соберем, -

Полезных плодов для аптеки нарвем. (*Шиповник*)

6. Травка та растет на склонах  
И на холмиках зеленых,  
Запах крепок и душист,  
А ее зеленый лист  
Нам идет на чай.  
Что за травка? Отгадай. (*Душица*)

**Ведущий:** В завершении нашего мероприятия я хочу, чтобы вы определили размер своего здоровья с помощью методики русского врача Н.М. Амосова. Он предложил определять размер здоровья - это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья (красный жетон).
- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья (зеленый жетон).
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий (синий жетон).

Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и прикрепите свои жетоны на доску (или бросьте в соответствующий сосуд).

*Ведущий делает вывод о размере здоровья участников в целом.*

### **Заключительный этап:**

**Ведущий:** Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда.... (*Вручаются призы, грамоты*) (*всем вручаются*

*буклеты о здоровом образе жизни «В здоровом теле - здоровый дух» и витаминки).*

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что наша встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

Помните: «Здоровье не купишь - его разум дарит».

## **Приложение**

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

об организации и проведении областного смотра-конкурса  
работы муниципальных библиотек Томской области  
«Библиотека - территория здоровья»  
(март – октябрь 2017 г.)

*В рамках Года медицинской профилактики на  
территории Томской области*

#### **1. Общие положения**

- 1.1. Настоящее Положение регламентирует статус и порядок проведения областного смотра-конкурса «Библиотека - территория здоровья» (далее – смотр-конкурс).
- 1.2. Смотр-конкурс проводится с 15 февраля по 31 октября 2017 г.
- 1.3. К участию в смотре-конкурсе приглашаются муниципальные библиотеки Томской области, обслуживающие детей и молодёжь (библиотеки сельских поселений, районные и городские).
- 1.4. Учредитель смотра-конкурса - Департамент по культуре и туризму Томской области.
- 1.5. Организаторы смотра-конкурса - ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека», ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики».
- 1.6. Оргкомитет смотра-конкурса осуществляет функции жюри, подводит итоги, награждает участников, освещает ход и итоги смотра-конкурса в средствах массовой информации.
- 1.7. Содействие в организации смотра-конкурса могут

оказывать любые организации, поддерживающие деятельность библиотек, в том числе принимающие участие в финансировании конкурсных мероприятий.

## **2. Цели и задачи смотра-конкурса**

2.1. Смотр-конкурс проводится в целях:

- активизации деятельности библиотек Томской области по привлечению детей и молодёжи к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту,
  - популяризации и пропаганды здорового образа жизни и профилактики асоциальных явлений среди детей и молодежи
- 2.2. Задачи смотра-конкурса:
- выявление и распространение лучшего опыта работы библиотек по формированию культуры здоровья,
  - развитие системы сотрудничества библиотек с учебными, общеобразовательными учреждениями, учреждениями социальной защиты, здравоохранения и общественными организациями.

## **3. Условия проведения смотра-конкурса**

31. Для участников смотра-конкурса определены следующие номинации:

- «**Быть здоровым и позитивным!**» - лучшее информационное и культурно-просветительское мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни (акции, недели здоровья, праздники, посвящённые ЗОЖ и др.), развитие досуговых клубов и читательских объединений.
- «**Vivat Здоровье**» - использование Интернет технологий в продвижении здорового образа жизни среди детей и

молодёжи, создание мультимедийных социальных буктрейлеров, видеороликов, презентаций, размещение информации о деятельности библиотеки в социальных сетях.

- «**Библио ЗОЖ**» - издания печатных материалов (методические сборники, библиографические пособия, буклеты), направленных на популяризацию здорового образа жизни детей и молодёжи.

3.2. Библиотеки, желающие принять участие в смотре-конкурсе, направляют свои материалы до 30 октября 2017 года в Томскую областную детскую-юношескую библиотеку по адресу: 634061, г.Томск, пр.Фрунзе, 92-а, организационно-методический отдел, e-mail: [metod@odub.tomsk.ru](mailto:metod@odub.tomsk.ru), тел.26-56-69.

Небаева Виктория Анатольевна - заведующая организационно-методическим отделом ТОДЮБ, Суворина Юлия Сергеевна - ведущий библиотекарь организационно - методического отдела ОГАУК «ТОДЮБ».

3.3. По итогам смотра-конкурса будет создан сборник работ победителей. Электронный формат сборника будет размещен на сайте ОГАУК «ТОДЮБ» <http://odub.tomsk.ru>

3.4. Материалы, представленные позднее установленных сроков, не рассматриваются.

3.5. Предоставленные на конкурс материалы не возвращаются, рецензии не выдаются.

#### **4. Требования к конкурсным материалам**

4.1. Конкурсные материалы должны содержать описание опыта работы библиотеки по привлечению детей и молодёжи к здоровому образу жизни (не более 10 стр. формат А-4,

кегль 12) за последние три года и должны быть заверены руководителем учреждения.

4.2. Конкурсные материалы предоставляются в печатном и электронном виде. На титульном листе размещается название номинации смотра-конкурса, полное наименование библиотеки, почтовый адрес, номера телефонов, факсов и электронной почты, адрес Web-сайта, Ф.И.О. руководителя библиотеки, составителей конкурсного материала.

В приложении к конкурсной работе приветствуются рекламные, сценарные и фотоматериалы.

4.3. Критерии оценок конкурсных работ в номинациях:

- **«Быть здоровым и позитивным!»**

- соответствие работы заявленной теме,
- использование инновационных форм индивидуальной и массовой работы,
- вовлечение детей и молодёжи в сферу социального творчества, предоставление условий для выражения своего отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

- **«Vivat Здоровье»**

- соответствие работы заявленной теме,
- аргументированность и глубина раскрытия темы,
- доступность и мобильность доставки информации до потребителя,
- эффективное использование рекламных, социальных методик и технологий,
- социальная значимость, новизна идеи, оригинальность.

- **«Библио ЗОЖ»**

- соответствие работы заявленной теме,
- соответствие читательскому адресу,
- достоверная и полезная информация,
- лаконичный, точный стиль изложения,
- новизна идеи, оригинальность, красочность,
- популяризация деятельности библиотеки на муниципальном, региональном и всероссийском уровне.

## **5. Подведение итогов областного смотра-конкурса**

- 5.1. Подведение итогов смотра-конкурса проводится на заключительном заседании оргкомитета. Итоги отражаются в решении (протоколе) заседания оргкомитета.
- 5.2. По итогам смотра-конкурса в каждой номинации определяются победители (I, II, III места). Победители конкурса награждаются дипломами и памятными призами.

## **Состав оргкомитета смотра-конкурса**

1. Рачковский Павел Юрьевич - начальник отдела культурного наследия и этнокультурной политики Департамента по культуре и туризму Томской области
2. Патракина Наталья Алексеевна - главный специалист Департамента по культуре и туризму Томской области
3. Разумнова Валентина Петровна - директор ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека»
4. Линок Елена Алексеевна - главный врач ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
5. Духанина Людмила Георгиевна - заместитель директора по инновационной деятельности ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека»

6. Верес Елена Геннадьевна – начальник отдела межведомственных связей и комплексных программ профилактики ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
7. Небаева Виктория Анатольевна - заведующий организационно-методическим отделом ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека»
8. Суворина Юлия Сергеевна - ведущий библиотекарь организационно-методического отдела ОГАУК «Томская областная детско-юношеская библиотека»

## **Содержание**

От составителя	3
<i>Небаева В. А. «Библиотека – территория здоровья»</i>	4
<i>Пшииничникова Т. В. «Физкульт–привет!»</i>	11
<i>Бухаркина Е. С. «Старик и рыбка»</i>	17
<i>Из конкурсной работы. «Город здоровья»</i>	22
<i>Аникина Е. С. «Уроки доктора Неболейкина»</i>	29
<i>Великосельская И. И. Быть здоровым и позитивным</i>	35
<i>Серкова О. М. Акция «Здоровым быть, в радости жить!»</i>	39
<i>Монасырова М. В. «Мы за здоровый образ жизни»</i>	43
<i>Ярокова Л. В. Рекламная продукция в деятельности библиотеки</i>	52
<i>Симонова С. В. Игра-викторина «Здоровье не купишь – его разум дарит»</i>	57
<i>Приложение Положение об организации и проведении Областного смотра-конкурса работы муниципальных библиотек Томской области «Библиотека - территория здоровья»</i>	66