**Библиотечный урок «Здоровье»**

**Цели:**

- дать воспитанникам представление о том, что такое здоровый образ жизни;

- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред;

- развивать творческие способности,  память, внимание, познавательный интерес;

- стимулировать общению детей, прививать любовь к спорту.

**Библиотекарь**

 - Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я все вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено, пожелание друг другу здоровья? Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги.   Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего и старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: « В здоровом теле – здоровый дух.

Потеряв здоровье, люди идут к врачу. А когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

 Как вы думаете от чего зависит состояние нашего здоровья?

(Слайд 1)Давайте прочитаем:

* на 20% - от влияния окружающей среды,
* на 20% - от наследственности,
* на 10% - от уровня развития медицины,
* на 50% - от условий и способа жизни.

(Слайд 2)**Главные факторы здоровья** – движение, закаливание, питание, режим.

(Слайд3)

Движение- залог здоровья

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться.

(Слайд4)

Русские люди испокон веков были здоровыми, крепкими, сильными.

Древние греки считали: если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай. Спорт – это кусочек жизни, спрессованный во времени и пространстве, со своими горестями и радостями, слезами поражения и триумфом победы, красотой движений и веселой игрой мышщ.

(Слайд5)

**Угадаем виды спорта по картинкам:**

-хоккей

-коньки

-плавание

-футбол

-большой теннис

-бокс

-баскетбол

**Библиотекарь**

**А теперь проведём небольшую викторину:**

1. Летний вариант коньков – ролики.
2. Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли – волейбол.
3. Брасс, баттерфляй, кроль – плавание.
4. Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам – борьба.
5. В этой игре используются тридцать две фигуры черного и белого цветов, которые располагаются на доске, состоящей из шестидесяти четырех клеток – шахматы.
6. соревнование  в этом виде спорта проводятся на рапирах, шпагах и саблях – фехтование

**Конкурс «Спортивный инвентарь и снаряжение»**

1. Он может быть сделан из резины или пробки, обшит кожей – мяч.
2. Они помогают спортсмену плыть быстрее – ласты.
3. Прибор, с помощью которого человек может дышать под водой – акваланг.
4. Через нее кидают мяч в волейболе – сетка.
5. Их защищает вратарь – ворота.
6. Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка – маты.
7. Она защищает глаза спортсмена от воды – маска.
8. Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе – клюшка.

(Слайд6)

Начинаем разговор о правильном питании,

Представляем уникальный курс образовательный.

Здоровая пища, редкие блюда,

Очень вкусны и полезны, к тому же!

Сила и бодрость выходят отсюда,

Правильно кушать каждому нужно!

Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть».

(Слайд7)

Кто скажет, в чём же польза правильного питания?

Витамин А отвечает за рост и зрение.

Витамин В отвечает за хорошую работу сердца.

Витамин С помогает бороться с простудой.

(Слайд8)

Все ли продукты, которые мы употребляем в пищу полезны?

Давайте выберем продукты, которые принесут нам пользу…

(Слайд9)

Следующий, главный фактор нашего здоровья это закаливание.

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Всех полезней

Солнце, воздух и вода!

От болезней помогают нам всегда!

От всех болезней

Нам полезней –

Солнце, воздух и вода!

(Слайд10)

Секреты закаливания:

Утром бег и душ бодрящий

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет!

(Слайд11)

**Режим дня**

Чтобы быть всегда здоровым

И стремиться к знаньям новым,

Чтобы стресс, усталость снять –

Соблюдайте режим дня!

(Слайд12)

**Мой режим дня**

Ведут часы секундам счёт.

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час.

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать.

Зарядку делать.

Руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок.

Умыться и поесть.

Успеет встать он за станок.

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай.

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок.

Ты мог уверенно сказать:

Хороший был денёк!

(Слайд13)

А теперь поговорим о факторах ухудшающие состояние здоровья.

Как вы думаете, какие это факторы?

-никотин

-алкоголь

- наркотики

Эти слова известны каждому взрослому, подростку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень много молодых людей. Подростки, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

(Слайд14)

« Табак причиняет вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации » О.Бальзак

(Слайд15)

Табакокурение (или просто курение) – приобретённая вредная привычка вдыхания дыма тлеющих высушенных листьев табака. Самым важным компонентом табачного дыма является никотин. Регулярное употребление никотина вызывает табачную зависимость. Продолжительное и частое курение табака причиняет большой вред здоровью курильщиков и окружающим их людей.

Чем опасен никотин?

Никотин относится к ядам. В малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. А в больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток нервной системы. Курильщик постепенно глупеет, память ослабевает. А в результате понижается трудоспособность. Появляется хроническое воспаление голосовых связок. Голос у курильщика хриплый и неприятный. В табачном дыму обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.. Получается, что в течение 30 лет средний курильщик выкуривает около 20 тысяч сигарет или 160 килограммов табака.

  К счастью, многие, даже длительное время курившие люди, сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить .

 Лев Николаевич Толстой бросил курить и гордо сообщал: «…Стал другим человеком. Просиживаю по пять часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение».

  Птицы погибают, если к их клювам всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

(Слайд16)

Алкоголь – это вещество , которое сопровождает наибольшую смертность среди молодёжи . Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом. Он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. Если человек пьет регулярно, то возникает язва желудка, рак. Страдают головной мозг, что может привести к инсульту, и  печень. Часто человек  в состоянии алкогольного опьянения опасен для окружающих. Именно пьянство в ответе за разрушение семей. Ссоры, драки – ужасный удел таких семей. Человек в пьяном виде не может контролировать свои поступки, что приводит к ужасным последствиям: самоубийствам, дорожно – транспортным происшествиям.

(Слайд17)

**АЛКОГОЛИЗМ**- заболевание , которое вызывается систематическим употреблением алкогольных напитков , что характеризуется патологической тягой к ним, приводит к физическим и психическим расстройствам и нарушает социальные отношения личности, которая страдает этим заболеванием.

(Слайд18)

Наркомания - « белая смерть», которая уносит из жизни миллионы людей

Это сильнейший яд для организма. К наркотикам привыкают очень быстро, а это ведет к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, к конфликтам. Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, после этого не живет дольше пяти лет.

(Слайд19)

Наркомания - группа заболеваний, которая возникает вследствие систематического, в возрастающем количестве употребления веществ, которые включены в утверждённый на официальном уровне список наркотиков. Проявлениями наркомании является психическая и физическая зависимость от этих веществ, а также развитие абстиненции вследствие окончания их приёма.

Какой же вред обществу несут все эти пагубные привычки?(вопрос к обучающимся)

-Болезни, смерть, горе.

-Нарушение развития, снижение трудоспособности.

-Проблемы на работе.

-Снижение спортивных достижений.

(Слайд20)

 Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить внимание на слова: «Каждый – кузнец собственного здоровья». Мы должны сделать все для своего счастья и здоровья, чтобы не болеть и не огорчать своих родителей.

 Я думаю, что после  наших встреч и бесед про здоровый образ жизни, вы выберете для себя верный путь. А наркотики, сигареты и спиртные напитки никогда не смогут стать вашими друзьями.

(Слайд21)обучающиеся говорят хором

Вредным привычкам – нет!

Здоровому образу жизни – да!

Мы выбираем здоровье!

Скажи наркотикам – нет!

Скажи никотину – нет!

Скажи здоровью – да!

**Спасибо за внимание**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 c.  
2. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 c.  
3. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 c.  
4. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 c.  
5. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: ПО России, 2004. - 416 c.