

# **Я здоров`я бережу, сам собі допоможу**

*(сценарій літературно-пізнавального конкурсу)*

**Мета:** залучення дітей до читання, популяризація літератури про здоров`я, формування у користувачів культури здорового способу життя, почуття відповідальності за збереження свого здоров`я та здоров`я інших людей.

## **Обладнання та матеріали:**

- плакатами з написами: «Ми – за здоровий спосіб життя!», «Я сам своє здоров`я бережу!», «Наше здоров`я в наших руках!»;
- кольорові маркери / фломастери, папір;
- картки зі словами «здорова» та «хвора»;
- червоні та зелені картки для вікторини;
- картки з анаграмами;
- комплекти карток з прислів`ями

**Бібліотекар:** Доброго дня, любі друзі! Вітаємо вас у нашій бібліотеці! Щиро сподіваємось, що всі ви здорові! Адже найцінніше, що має людина – це здоров`я! Та воно не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Воно потребує турботи та рівноваги протягом усього життя. А чи знаєте ви, як саме треба піклуватись про здоров`я? І взагалі, що ви знаєте про здоров`я і про те, як треба підтримувати себе у формі? Пропонуємо вам з`ясувати це, прийнявши участь у нашому літературно-пізнавальному конкурсі «Я здоров`я бережу, сам собі допоможу». Сподіваємось, вам буде цікаво, ви будете гідними суперниками, продемонструєте нам свої знання, а також винахідливість, кмітливість і просто отримаєте задоволення! А головне, сподіваємось, що ви назавжди запам`ятаєте, наскільки важливо бути здоровим! Бажаємо вам удачі і перемоги!

**Вед. 1:** А оцінювати наш конкурс будуть судді (бібліотекар представляє суддів). Шановні судді, вашим завданням є уважно спостереження за нашим конкурсом та чесне суддівство.

**Вед. 2:** Любі друзі! Здоров`я – це безцінний дар, що дає людині природа! Хвора і слабка людина не може працювати на повну силу, вона думає тільки про те, що у неї болить, а от здоровому – все здорово! Пропонуємо вам на початку нашого конкурсу пограти в дуже легку і просту гру «Розрізни», щоб ми з вами зрозуміли, наскільки важливо для людини бути здоровим, щоб повноцінно жити. Кожній команді ми роздамо по дві картки зі словами «здорова» і «хвора». Ми будемо називати прикметник, який характеризує певний стан людини, а вам потрібно зрозуміти про хвору людину чи про здорового йдеться і підняти необхідну картку. Хто швидше це зробить, отримає 1 бал.

**Вед. 1:**Картка «Здорова»Картка «Хвора»

Добра

Зла

Щаслива

Сердита

Весела

Похмура

Усміхнена

Пригнічена

Привітна

Ображена

Працьовита

Втомлена

Щира

Сумна

**Вед. 2:**Всі ви молодці! Ви сповнені сил та енергії, ви багатомрієте, плануєте своє майбутнє, пізнаєте навколишній світ. Друзі, ви маєте розуміти, що своє здоров'я ви тримаєте у власних руках. І тільки від вас залежить, якими ви будете. Кожного дня все більше молоді обирають здоровий спосіб життя, спрямовують зусилля на збереження та зміцнення свого здоров'я. Адже здорова людина – це справжній сучасний еталон краси. Узагальнені дані наукових досліджень щодо впливу на здоров'я різних чинників доводять, що воно залежить:

- на 20 % - від спадковості;
- на 10 % - від системи охорони здоров'я;
- на 20 % - від екології;
- на 50 % - від нашого способу життя

**Вед. 1:**А ви знаєте, любі друзі, що наше з вами здоров'я підриває так званий «триголовий дракон»? Та насправді цей «дракон», нажаль, має набагато більше «голів», ніж три. А які саме «голови» є у цього «дракона», якви вважаєте? Пропонуємо вам трохи подумати, згадати все, що ви знаєте про здорових та хворих людей, а також включити фантазію і прийняти участь узмаганні «Малюємо разом». Кожній команді потрібно намалювати такого «дракона», який, як ви вважаєте, підриває наше здоров'я. *(Бібліотекарі роздають аркуші паперу та кольорові маркери. Намалювання читачам дається 5 хвилин, по його закінченні бібліотекарі збирають малюнки, судді оцінюють роботи. Малюнок тієї команди, наякому буде зображено більше «голів дракона», отримує 3 бали, а той, де їх буде менше - 2 бали)*

**Вед. 2:** Друзі, всі ви молодці! Дуже гарно справились із завданням! Нажаль, багато «голів» має «дракон», що підриває наше здоров'я! Та все ж таки основні - це зловживання алкоголем, куріння і наркоманія. «Алкоголь робить більше спустошень, ніж три історичних лиха разом узяті: голод, чума, війни». У. Гладстон

**Вед. 1:**Алкоголізм - це підступна хвороба. Спочатку спиртні напої уживаються рідко, від випадку до випадку. Невеликі дози алкоголю не викликають сп'яніння, але покращують настрої. Поступово кількість випитого збільшується, стає більше

приводів для пиятики, з'являється бажання приймати алкоголь регулярно. Людина не може без нього жити, стає його рабом.

**Вед. 2:** Пам'ятайте, діти, що середня тривалість життя хворих алкоголізмом складає всього 35 - 40 років. При цьому основними причинами смерті є хвороби внутрішніх органів, ураження центральної нервової системи, самогубства, нещасні випадки, насильницька смерть. Алкоголізм займає третє місце в світі серед причин смертності. І це не тільки через міцні спиртні напої. Пиво, яке більшість підлітків вважають нешкідливим, є дуже підступним напоєм і дуже швидко викликає звикання. Існує, навіть, такий термін як «пивний алкоголізм». Та незважаючи на невелику, порівняно з горілкою, кількість алкоголю пиво має ще більші руйнівні наслідки для людини саме через те, що його не сприймають як шкідливе і багато людей вживають його в дуже великих кількостях. Щорічно на планеті від алкогольного отруєння вмирає 5-6 мільйонів чоловік.

**Вед. 1:** Друга «голова дракона», що підриває наше здоров'я – це куріння.

Куріння – не стиль, не мода, не шанс.

Куріння – це лише заборона для нас.

І що ж ти такого в курінні знайдеш?

Нічого, лише сам себе ти уб'єш.

Немає такого органу і клітини, які б не вражалися тютюном в процесі куріння.

Пам'ятайте, діти! Помилковою є думка про те, що якщо людина не палить сама, але постійно вдихає дим, то це не наносить їй ніякої шкоди. Навпаки, легені такої людини страждають ще більше, ніж у курця! Тому намагайтесь уникати тих місць, де палять, а якщо так сталося вимушено, частіше провітрюйте приміщення.

**Вед. 2:** Третя «голова дракона» – це наркоманія. «Наркоманія – це багаторічна насолода смертю» Франсуа Моріак

**Вед. 1:**

Якщо хочеш сховатись, втекти від сім'ї,

Забути всі біди й проблеми свої,

В наркотиках відповідь ти не шукай,

А краще сідай за книжки й читай!

Спокуса це справді велика для нас,

Але краще думай про нинішній час:

Про школу, сім'ю та про цінність життя,

Не бійся дивитись в своє майбуття.

**Вед. 2:** Наркотики - це речовини, вживання яких призводить до наркотичної залежності, пригнічення психічного стану і фізичного здоров'я людини. Будь-який наркотик є отрутою. Потрапити у наркотичну залежність легко, позбутися її надзвичайно важко. Вживати наркотики - це означає вбивати себе задля блага чужих людей, які багатіють на вашому нещасті, при цьому вони самі ніколи не вживають наркотики. Небезпека перших доз наркотиків полягає в оманному враженні людини про те, що в ній нічого не змінюється і можна зупинитися в будь-який момент.

**Вед. 1:** Наркоманія - це:

- висока смертність;
- психози, легкодухість, розпад особистості, нездатність до роботи та навчання;
- злочинність;
- глибока хвороба, різке обмеження особистісної свободи, зниження перспектив і можливостей, спустошення та деградація особистості;
- виродження і вимирання здорового людства.

**Вед. 2:** Друзі, ви маєте пам'ятати, що наркоманія – одна з основних причин захворювання людини на СНІД (Синдром Набутого ІмуноДефіциту) – це руйнування імунної системи організму, яка захищає його від інфекцій. Хворобу викликає Вірус Імунодефіциту Людини (ВІЛ), який потрапляє в організм людини різними шляхами.

**Вед. 1:** У жінок, які вживають наркотики під час вагітності, здебільшого народжуються мертві або хворі діти. Та навіть, якщо жінка змогла кинути цю згубну звичку і через деякий час захоче мати дітей, свій негативний вплив їх вживання все одно спричинить.

**Вед. 2:** Запам'ятайте назавжди! Наркотики - це смертельно небезпечно. Ніколи ні під яким приводом не починайте приймати їх. Там, де наркотики, там завжди біди і нещастя. Перша доза наркотику - це відправна точка до швидкої загибелі. Рішуча відмова від прийому першої дози наркотику є найбільш надійним методом профілактики наркоманії.

**Вед. 1:** Отже, шановні читачі, ми вже знаємо, наскільки погано впливають на наше здоров'я шкідливі звички. І для підтвердження цього ми пропонуємо капітанам команд допомогти нам провести просту, але досить цікаву вправу «Скріпка».

**Бібліотекар** (даєкожному капітану звичайну канцелярську скріпку). Діти, уявіть, що ці канцелярські скріпки – це наше здоров'я. Ми пропонуємо капітанам скласти їх у будь-яку іншу фігурку або форму, тобто деформувати їх так само, як ми це робимо в житті зі своїм здоров'ям, коли куримо, вживаємо спиртні напої, наркотики, тобто губимо, згинаємо та деформуємо його. (Капітани згинають скріпки). А тепер давайте

представимо, що ми зрозуміли згубність шкідливих звичок і захотіли повернути своє здоров'я. Тож ми просимо наших капітанів зігнути скріпки у початкову форму. (Капітани намагаються зігнути скріпки у початкову форму і це їм не вдається). Діти, ви бачите, що навіть звичайну просту канцелярську скріпку зробити такою ж, як вона була на початку вправи, нам не вдалося. Так само відбувається і з нашим здоров'ям – неможливо повністю відновити те, що занапастив і зруйнував. Тому ви маєте добре пам'ятати, що треба берегти здоров'я змалку, піклуватись про нього, щоб завжди бути здоровим!

**Вед. 2:** А тепер, шановні читачі, ми пропонуємо вам прийняти участь у вікторині «Так чи ні?». Кожна команда отримає картки червоного і зеленого кольору. Ми будемо ставити вам запитання, якщо ви вважаєте, що відповідь має бути позитивною, підіймайте зелену картку, а якщо негативною – червону картку. Судді уважно слідкуватимуть за кольором піднятих вами карток і за кожну правильну нараховуватимуть 2 бали. А після закінчення змагання ми з вами вголос проговоримо всі запитання і відповіді на них.

**Вед. 1:**

**(Рекомендовані запитання до вікторини):**

- Здоров'я складається з п'яти складових: фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне благополуччя (Так)
- Щоб бути здоровим, потрібно їсти багатосолодкого (Ні)
- Наркомани живуть 30-40 років (Так)
- Обтирання – різновид водного оздоровлення (Так)
- У чіпсах багато вітамінів (Ні)
- Щорічно на планеті від алкогольного отруєння вмирає 5-6 мільйонів чоловік (Так)
- Гігієна – це галузь медицини, яка вивчає вплив умов життя, праці на людину і розробляє профілактики різних захворювань, зберігає здоров'я і подовжує життя (Так)
- Щоб бути здоровим, треба ходити без шапки в холодну пору (Ні)
- Правильне харчування – запорука здоров'я (Так)
- Вітамін А сприяє росту, допомагає нормальному зору (Так)
- Загартовування – це комплекс заходів, спрямований на підвищення стійкості організму до холоду (Так)
- Нікотин досягає клітин мозку через 7 секунд після початку куріння і починає їх пригнічувати (Так)
- Вуглеводи містяться в молочних продуктах (Ні)
- Здоров'я на 50 % залежить від нашого способу життя (Так)
- Не можна стати наркоманом, спробувавши наркотик 2-3 рази (Ні)
- Пасивне куріння не шкідливе (Ні)

- Алкоголізм – не хвороба, а спосіб життя (Ні)
- Не обов'язково дотримуватись режиму дня (Ні)

**Вед. 2:** Дуже гарно ви відповідали! Молодці! А тепер ми пропонуємо вам прийняти участь у грі «Шифровка». Ми роздамо вам картки зі словами-анаграмами, ви маєте за 5 хвилин їх розгадати. За кожну правильно розгадану анаграму команда отримає 2 бали.

***Приклад:***

Для першої команди:

Наркотик – корканит

Здоров'я – в`язород

Вітаміни – матівіни

Спорт - ртосп

Режим – жирем

Для другої команди:

Гігієна – єгііан

Нікотин – конитін

Алкоголік – калголоік

Зарядка - дазярка

Хвороба – борохав

**Вед. 1:** Любі діти! Ми всі знаємо, наскільки важливо бути здоровим! Недаремно люди склали стільки прислів'їв і приказок про здоров'я та здоровий спосіб життя. А які знаєте ви? Давайте з вами це перевіримо! Пропонуємо вам пограти в гру «Доповни прислів'я». Кожній команді ми роздамо подва комплекти карток. В першому комплекті знаходяться картки, на яких написаний початок прислів'я, а вдругому – картки із закінченням цих прислів'їв. Вам потрібно за 3 хвилини правильно з'єднати початок прислів'я із його закінченням. За кожне правильно з'єднане прислів'я команда отримуватиме по 1 балу. Переможе та команда, яка отримає більшу кількість балів і, відповідно, правильно з'єднає більше прислів'їв, ніж команда-суперниця.

***Рекомендовані прислів'я для гри:***

Для першої команди:

1. Здоров'я – ... ..найдорожчий скарб.
2. Здоров'я більше варто, ніж... ..багатство.
3. Вартість здоров'я знає лише той, ... ..хто його втратив.
4. Здоров'я за гроші... ..не купиш.
5. У здоровому тілі - ... ..здоровий дух
6. Здоров'я маємо – не дбаємо, а згубивши – ... ..плачемо.
7. Турбота про здоров'я - ... ..кращі ліки.
8. Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — ... ..доки молодий.
9. Як немає сили, то й світ... ..не милий.

10. Було б здоров'я — все інше... ..наживемо.

Для другої команди:

1. Бережи одержу знова, ... ..а здоров'я змолоду.
2. Здоров'я – усьому... ..голова.
3. Без здоров'я немає... ..щастя.
4. Хвороб безліч, а здоров'я... ..одне.
5. Бережіть здоров'я - його в крамниці... ..не купиш.
6. Хто горілку любить, той... ..сам себе губить.
7. Здоров'я в порядку – дякуй... ..зарядці.
8. Ніхто не потурбується за тебе краще, ніж... ..ти сам.
9. Здоров'ю ціни... ..немає.
10. Не бігаєш здоровим, побіжиш,... ..коли захворієш.

**Вед. 2:** Тож, діти, пам'ятайте, щоб бути здоровим, потрібно:

- дотримуватись режиму дня;
- слідкувати за гігієною тіла;
- мати здоровий сон;
- правильно харчуватися;
- загартовуватися;
- займатися спортом;
- активно відпочивати;
- сказати «ні» шкідливим звичкам;
- не бути лінивим, завжди працювати на користь собі і людям

**Вед. 1:** Друзі, ви просто молодці! Ви були дуже активними і гарно змагалися!

Сподіваємось, що вам сподобалось! А зараз я передаю слово нашим суддям для оголошення переможця сьогоднішнього літературно-пізнавального конкурсу. (Судді оголошують кількість набраних командами балів і називають команду-переможця, бібліотекарі нагороджують переможців символічними подарунками)

**Бібліотекар:** І пам'ятайте, любі друзі, що все залежить в першу чергу від вас самих! Щоб бути особистістю, не обов'язково сліпо вірити всім, або наслідувати приклад товаришів з вашої компанії. Сьогодні в моді здоровий спосіб життя. Запам'ятайте, що без цигарок, алкоголю та наркотиків досягти поваги серед однолітків можна! Знайте собі ціну і вас цінуватимуть оточуючі. Думайте про себе, а не про те, що про вас подумують інші. Живіть своїм повноцінним життям, бережіть своє здоров'я, займайтесь спортом. Сьогодні дає вам так багато можливостей розкрити власний потенціал, заробити авторитет, звернути на себе увагу і досягти успіху. Все у ваших руках! Майбутнє за вами, якщо ви будете здоровими, сильними, енергійними, незалежними і будете сміливо йти вперед!

Рекомендований матеріал для куточка «Їх торкнулись шкідливі звички»:

- Брітні Спірс – популярна поп-співачка, через надмірне вживання алкоголю і наркотиків була позбавлена батьківських прав на двох синів. Довго лікувалась від алкогольної та наркотичної залежності, боролась з депресіями. З часом змогла побороти свої шкідливі звички.
- Дрю Беррімор – актриса, надмірно вживала наркотики, алкоголь, робила спробу самогубства. Стала постійною пацієнткою реабілітаційних клінік, з часом змогла впоратись зі згубною звичкою.
- Міккі Рурк – відомий актор, напади депресії вгамовував алкоголем та наркотиками, пізніше додав ще й антидепресанти. Із красеня перетворився на змученого і хворого старця.
- Джиммі Хендрікс – культовий музикант кінця 60-х років ХХ століття, вживав героїн, помер у 27 років дорогою до лікарні. Офіційна причина смерті – передозування снодійного.
- Джим Моррісон – лідер групи «The Doors», у 27 років у нього стався серцевий напад, спричинений надмірним вживанням наркотиків.
- Курт Кубейн – вокаліст групи «Nirvana», в 26 років покінчив життя самогубством через героїнову депресію.
- Елвіс Преслі – популярний співак, кіноактор. У 42 роки помер від серцевого нападу, спровокованого надмірною дозою барбітуратів.

15

- Всі права захищені. ПОВД ім. Панаса Мирного
- Сід Вішес – бас-гітарист групи «Sex Pistols», у 21 рік загинув від передозування героїну. Знаходився під слідством за вбивство дружини Ненсі, яку зарівав під час наркотичного безумства.
- Уолт Дисней – американський мультиплікатор. Зловживав курінням, помер у 65 років від раку легенів.
- Уїтні Х`юстон – співачка з дуже сильним голосом, надмірно вживала алкоголь і наркотики, через що втратила чудовий тембр свого голосу. Померла в 47 років, захлинувшись у ванній, перебувала під дією наркотиків, а також заспокійливих та розслаблюючих лікарських препаратів.
- Дженіс Джоплін - одна з найвидатніших вокалісток в історії рок-музики. Померла від передозування наркотиків у 27 років.
- Томмі Болін – гітарист гурту «Deep Purple». Для його музики характерне поєднання сили і витонченої краси. Був новатором у роботі зі звуком. У молодому віці завоював визнання серед джазових та рок-музикантів. Помер у 25 років через передозування наркотиків.



- Рівер Фенікс - американський актор, помер у 23 роки на вході в нічний клуб від передозування героїну.
- Джіа Каранджі - одна з перших у світі супермоделей, померла в 26 років після довгої і тяжкої боротьби зі СНІДом, на прикладі своєї страшної долі показала всьому світу згубний вплив наркотиків на людину.
- Володимир Висоцький – відомий радянський актор та співак. У 42 роки помер від серцевої недостатності, спричиненої алкогольною та наркотичною залежністю.
- Лев Новіков – відомий стиліст, фотограф, модел`єр, візажист, один з найкращих художників з гриму, помер від СНІДу.
- Ігор Чумічкін – гітарист російського рок-гурту «Аліса», викинувся з вікна під впливом наркотиків.
- Махно – гітарист гурту «Гражданская оборона», в 27 років випав з вікна в стані наркотичного сп`яніння.
- Анатолій Кожем`якін – видатний футболіст, у стані алкогольного сп`яніння впав у шахту ліфта і розбився насмерть.
- Лев Яшин – видатний воротар футбольної команди «Динамо» (Москва), зловживав алкоголем та табакокурінням, через що спочатку в нього розвився гастрит, який перейшов у виразку, потім стався інсульт, в результаті чого стали погано функціонувати одна рука і нога. Та Яшин не відмовлявся від куріння. Після 50 років у нього почалась гангрена на лівій нозі, яка була викликана облітерацією судин через інтенсивне куріння. В результаті йому ампутували ногу. Помер у 61 рік після ускладнень, викликаних курінням та зтяжною гангrenoю.