

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 11
а. Башанта Арзгирского района Ставропольского края

Сценарий библиотечного мероприятия на тему:

«Здоровье-главное условие человеческого счастья».

Библиотекарь: Рожко Оксана Викторовна

2023 г.

Библиотечный урок: «Здоровье-главное условие человеческого счастья».

Оформление: книжная выставка «Здоровье. Народная медицина о ЗОЖ»

Здоровье еще не все. Но все ничто без *здоровья*.

Сократ

Цель:

- формирование потребности у подростков здорового образа жизни;
- поддержание здорового образа жизни;
- соблюдение правил сохранения и поддержания здоровья;
- пропаганда и привитие интереса к печатным изданиям о здоровье.

Задачи:

- пропаганда ЗОЖ;
- формирование здорового отношения к себе и окружающим;
- выработка потребности заботиться о своём здоровье.

Ход мероприятия:

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда чувствуется, что этого самого здоровья становится всё меньше. Книги и периодические издания, представленные на ней, будут полезны всем неравнодушным к

состоянию своего собственного здоровья. Здесь каждый может найти множество народных рецептов — изумительной коллекции народной мудрости, собранной по крупицам на протяжении многих веков, для профилактики и лечения большого количества болезней внутренних органов, а также рецепты народной медицины по уходу за своим телом и кожей.

На протяжении всего времени своего существования и развития, человеку вольно и невольно приходилось испытать на себе свойства и действие растений, которые росли вокруг него. Таким образом, человек обрёл опыт применения лекарственных растений. Даже в настоящее время, когда развита фармакология и фармацевтическая промышленность, их использование остаётся актуальным.

На выставке также представлен материал о лекарственных растениях нашего края, траволечении и фитотерапии, их ботанической характеристикой, химическим составом и лечебными свойствами, о способах применения лекарственных растений при лечении различных заболеваний.

Самое главное и ценное в жизни человека сокровище- это ЗДОРОВЬЕ. Ведь жизнь человека зависит от его здоровья. Это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье. При встрече мы желаем друг другу здоровья, спрашиваем о здоровье и желаем его друг другу.

Давайте вспомним, какие пословицы и поговорки есть о здоровье:

Здоровье дороже... (денег).
Береги платье снову, а здоровье...(смолоду).
Здоров будешь всё... (добудешь).
Чистота- залог... (здоровья).
В здоровом теле - здоровый...(дух).
Двигайся больше, проживёшь ...(дольше).

Болезнь человека не ... (красит).
Ешь чеснок и лук - не возьмёт ни один... (недуг).
Ходи больше - жить будешь ... (дольше)

Немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил, что 90% нашего счастья основано на здоровье, и при нем все становится источником наслаждения, тогда как без него никакие блага не могут доставить удовольствие. Здоровье-это состояние благополучия. Благополучия и физического и духовного.

Физическое здоровье- это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма. Здоровый образ жизни является основной составляющей счастливой жизни.

К основным правилам здорового образа жизни относятся:

- рациональное питание;
- закаливание организма;
- физические упражнения;
- режим дня;
- искоренение вредных привычек.

Питание. Должно быть равновесие между энергиями- получаемой и расходуемой. Если человек получает энергии больше, чем расходует- человек полнеет. Сейчас более 30% населения имеют лишний вес, это приводит к атеросклерозу, гипертонии и к целому ряду других недугов. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах и углеводах. Питаться лучше четыре-пять раз в день, промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. Физические упражнения активизируют деятельность всех органов и систем для поддержания организма в сложный момент нагрузки,

укрепляются мышечная, костно- связочные системы. Все это приводит к хорошему самочувствию, приподнятому настроению, хорошему сну. Любой активный отдых бывает малоэффективным, если не соблюдать режим дня. Правильный режим дня воспитывает организованность, целеустремленность действий, приучает к самодисциплине. Ученые утверждают, что режим дня- основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли. Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.

Из нашей беседы следует, что здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека.

В библиотеках очень много книг, в которых можно найти советы, как сохранить здоровье. Есть медицинские энциклопедии, в которых все рассказано об организме, его работе, о заболеваниях и как их лечить. Это очень серьезные книги. А есть еще художественная литература- рассказы, сказки, повести, романы, поэмы и другие жанры, в которых затронуты темы здоровья человека, болезни и их исцеление. Я думаю, вы их знаете, читали. Давайте их вспомним.

Викторина «По страницам книг о здоровье»:

1. Как фамилия писателя, доктора в одном лице? В каких произведениях он касается медицинской темы? (*А. П. Чехов, рассказы "Лошадиная фамилия", "Хирургия"*)
2. В рассказе О. Генри "Последний лист" героиня тяжело болела. Доктор сказал, что у неё шанс выжить один из десяти, но только в том случае, если она захочет жить. Но пациентка решила, что умрёт, как только упадёт на землю последний лист со старого-престарого плюща, который находился на старой кирпичной стене перед окном. Листья падали и падали. И остался последний. Каждое утро девочка смотрела в окно, а он всё не падал и не падал. Девочка выздоровела.

Почему последний лист не падал? (*его нарисовал художник, который узнал о болезни девочки и её мыслях о смерти, решил нарисовать лист плюща прямо на стене*)

3. В одном из рассказов А.И. Куприна заболевшей девочке, чтобы она поправилась, приводят животное, очень большое. У девочки после встречи с животным появился аппетит и она стала выздоравливать. Кого привели? Как называется рассказ? (*слон, рассказ "Слон"*)

4. В одном из рассказов А.И. Куприна маленькой девочке, родители которой оказались в сложной жизненной ситуации, и у них не было денег ни на лекарства, ни на то, чтобы пригласить доктора домой - оказал помощь доктор. За лечение он даже не взял денег, а наоборот - дал, чтобы девочке купили лекарство. Это был доктор Пирогов. За его доброту, помощь Пирогова этого называли... Как? (*чудесный доктор; из рассказа "Чудесный доктор"*)

Молодцы, вы отлично справились с заданиями. Я надеюсь, что сегодняшний день не прошел для вас даром, и вы узнали для себя много полезного. А самое главное – вы узнали, что ваше здоровье зависит только от вас.

Мне хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Хочется верить, что те знания, которые вы сегодня получили, и книги, которые вы читаете, помогут вам в вашей жизни.

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути

важнейшее условие.

С. Я. Маршак

Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны! До новых встреч в стенах нашей библиотеки!

Используемая литература:

А. П. Чехов, рассказы "Лошадиная фамилия", "Хирургия" М. 1995г.

С. Я. Маршак. Стихи детям. М. 1984г.

А.И. Куприна "Чудесный доктор") М. 1983

О. Генри "Последний лист" М. 1981г.