

**МКУК «ЦБС ИГО СК» г. Изобильный
Районная детская библиотека
Медиацентр**

ЗОЖик

(из опыта работы)



г. Изобильный

Перед библиотеками, обслуживающими детей стоит множество первоочередных задач, и не последнюю среди них занимает воспитание здорового образа жизни среди детей и подростков

С этой целью районной детской библиотекой разработана и успешно реализуется программа клуба «ЗОЖиК» (здоровый образ жизни и класс для детей младшего школьного возраста). Вам предлагается ряд занятий по данной тематике.

Вводное занятие.

Обзор литературы «Книжная азбука здоровья».

Здравствуйте!

Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Приветствуя таким словом, мы иногда не подозреваем до конца его смысла. А ведь, прежде всего в этом слове заложено пожелания здоровья. Говоря «здравствуйте», мы желаем человеку здравствовать - быть здоровым, веселым, счастливым.

А кто из нас не хочет быть сильным, красивым, здоровым. Еще в древние времена люди стремились к совершенству тела и души. Не даром древние греки придумали Олимпийские игры, где демонстрировалась сила, ловкость, грация, красота тела. В те далекие времена, когда проводились Олимпийские игры, прекращались войны, которые так часто вспыхивали между различными греческими городами. Люди со всех концов страны могли беспрепятственно пройти к Олимпии, на Олимпиаду запрещалось приходить с оружием. Одним словом – время Олимпийских игр – было временем мира, радости и спортивных достижений.

В древней Спарте также уделялось большое внимание здоровью. С самого раннего детства детей закаливали, уделяли большое внимание их физическому развитию. В те

времена даже существовала такая страшная традиция: слабых и с физическими недостатками новорожденных детей сбрасывали со скалы в море. Считалось, что жить должны только сильные и красивые люди. Поэтому с 3 лет мальчиков воспитывали в жестких условиях: одевали в облегченную одежду, т.е. закаливали, ходили они в любое время года босиком, в 4 года их уже сажали на лошадь, а к 7 годам это были уже маленькие воины. Не намного отличалось и воспитание девочек.

Одним словом – быть здоровым всегда было престижным и актуальным. Можно сказать иначе – здоровье – это бесценный дар, который преподносит нам природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Но как часто люди растрачивают этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Поэтому, мы взрослые, хотим помочь вам стать крепкими, здоровыми, научиться противостоять различным соблазнам и вредным привычкам. Для того, чтобы научить вас всему этому мы и решили организовать клуб «ЗОЖИК», его название можно расшифровать так: Здоровый Образ Жизни Класса.

Посещая клуб «ЗОЖИК», вы узнаете много интересного о здоровом образе жизни, о полезной и вредной пище, о личной гигиене и о том, что полезно и что опасно для вашего молодого, растущего организма. Полученные знания, навыки помогут стать вам бодрыми, здоровыми, красивыми и веселыми.

А для начала я попрошу заполнить вас вот эти анкеты, которые помогут нам в дальнейшей работе.

Ребята, обратите внимание вот на эту выставку. Я не зря заострила ваше внимание на ней, мне хотелось бы на нашем первом обзорном заседании, познакомить вас с

литературой, которая написана специально для вас. Это все книги о том, как стать здоровым и красивым. Итак ...

Ребята, хочу предложить вашему вниманию книгу **Григория Юдина «Главное чудо света»**. Наверное, вы знаете, что на земле существует 7 чудес света это – Александрийский маяк, статуя Зевса в Олимпии, «висячие сады Семирамиды», пирамида Хеопса, храм Артемиды в Эфесе, Галикарнасский мавзолей, Колосс Родосский, но все эти чудеса не идут ни в какое сравнение с главным чудом света – ребенком. И это в очередной раз доказывает Григорий Юдин. В своей книге автор рассказывает, какой это долгий и сложный процесс – появление ребенка на свет, подробно рассказывает, из чего состоит человек, как функционирует его организм.

Книга написана в форме диалога отца с сыном, читая, ее вы будите просто разговаривать с взрослым человеком. К тому же, здесь вы найдете много красивых и ярких иллюстраций и ответы на все ваши вопросы: из чего мы состоим, как дышим, для чего нам нужен, например язык (стр. 58 -59).

А что такое чудесное яблоко? (глаз) И сколько крови процеживают почки за сутки? (8 ванн крови). Каковы возможности человека? (стр. 144). И сколько лет может прожить человек?

Обо всем этом расскажет эта книга.

Следующая книга, с которой я хотела бы вас познакомить, вас называется **«Расту здоровым», написал ее американский врач Роберт Ротенберг**. Основная цель книги – удовлетворить законные права ребенка на знание. Прочитав эту книгу, ты узнаешь много интересного для себя. Например, как устроен твой организм, как он живет, и как работают твои органы.

В книге даны советы и сведения о том, как сохранить хорошее здоровье. А герои диснеевских мультфильмов не

только украшают страницы этой книги, но и делают текст более понятным и доставит вам удовольствие.

Вот, например, обратите внимание на этот рисунок (стр. 486). Что мы видим? Слезы. А что такое слезы? Когда и зачем мы плачем? Откуда берутся слезы? Мы не знаем. Давайте откроем страничку и прочтем, что (стр.485)

Следующая книга **Николая Коростылева называется «50 уроков здоровья»**. Уже название этой книге говорит, о чем в ней пойдет речь. А пойдет речь, конечно же, о том, как стать здоровым, как этому учиться. Открываем ее и читаем обращение автора к читателям (стр. 5)

Теперь откроем один из уроков, например 25. О чем же в нем говорить? А говорить в нем о ногтях и волосах. Послушайте (стр.54 -55)

А эта книга настоящий учебник, она даже так и называется **«Занимательная анатомия»**. Здесь коротко и красочно описано о работе головного мозга и как он связан с остальными органами человека. Вот, что говорить в этой умной книжке о мозге, (стр.3) а более подробнее о работе этого главного органа вы узнаете, если пролистаете страницы этой книги.

Еще одна очень интересная и полезная книга носит название **«Румяные щечки»**. Здесь вы найдете много сказок, рассказов, игр, считалок. Вас ждут новые друзья: Гантелькин, доктор Градусник, Чижик – Пыжик компания маленьких человечков – больших знатоков физкультуры, правильного питания и других полезных правил. Вот один из советов Доктора Градусника (стр. 124)

И последняя книга, о которой я хотела бы вам рассказать сегодня, называется **«Петька микроб»**, а написал, ее замечательный детский писатель Григорий Остер. О чем же эта книга – микробе, который жил в капле воды (стр. 3-4).

Вот такие интересные и занимательные книги есть в нашей библиотеке. На наших занятиях мы не раз будем обращаться к ним и узнаем много нового и интересного. А на сегодня все. Я прощаюсь с вами, ребята до следующей встречи, которая состоится совсем скоро. На следующем занятии мы поговорим с вами о.... А сегодня до свидания.

Сценарий «Главное чудо света»

ВЕДУЩИЙ: Добрый день, мои маленькие друзья. Сегодня мы поговорим о человеке, о нас с вами.

Говорят, первобытному человеку жилось очень плохо. Каждую минуту он рисковал попасть на обед саблезубому тигру, его мог затоптать мамонт, придавить упавший с горы камень или пораженное молнией дерево.... А потому, дескать, он в лучшем случае проживал всего лишь до 30 лет. Конечно, в наши дни ждать атаки тигра уже не приходится, хотя бы по той причине, что саблезубые тигры давно вымерли, а обыкновенные стали так редки, что их самих держат в заповедниках или зоопарках под надежной охраной, чтобы люди не перебили последних.

Тем не менее, число напастей на нас людей, отнюдь не уменьшилось. И дело не только и не столько в том, что молнии продолжают сверкать, а деревья и камни падать. Большую часть нынешних опасностей мы создаем себе сами.

Окружающий нас мир очень разнообразен и интересен. Каждый день мы открываем для себя много нового и интересного.

Но довольно часто мы не задумываемся, что в этом мире полно неожиданностей, которые могут быть опасны для нашего здоровья и даже жизни, что кроме добра где-то рядом ходит зло.

*Как сберечь свое здоровье?
Как отделить хорошее от плохого, полезное от
вредного?
Как распознать опасность?
Как уберечь себя от несчастья?
Как вовремя принять нужное, единственно правильное
решение?*

На эти вопросы мы постараемся ответить вам на наших занятиях, занятиях клуба «ЗОЖик», который расшифровывается следующим образом – здоровый образ жизни и класс. А поскольку наши занятия будут посвящены в какой-то мере медицине я не смогу обойтись без помощника. Как вы думаете, кто это будут? Я вам подскажу. Помните, у Корнея Чуковского есть такие слова:

Он под деревом сидит
Приходи к нему лечиться
И корова, и волчица,
И жучок, и червячок,
И медведица!
Всех излечит, исцелит
Добрый доктор (Айболит)

БАБА – ЯГА: (Появляется в белом халате и колпаке)
Здравствуйте, здравствуйте, мои дорогие.

ВЕДУЩИЙ: Постой, постой, Баба- Яга, ты откуда взялась, что ты сделала с нашим уважаемым Айболитом. Неужто съела? Как ты могла? Ведь теперь весь литературный и сказочный мир останется без медицинской помощи! Что ты наделала?

БАБА – ЯГА: (Ворчливо) Ну чего раскудахталась, как моя старая избушка. Никого я не ела, что я тебе людоедка что-ли? Начиталась сказок всяких про меня и паникуешь. Меня сам наш уважаемый доктор попросил помочь тебе в

таком важном деле, как приобщение ребяток к здоровому образу жизни. Вот он и письмо вам передал. (Передает письмо)

ВЕДУЩИЙ: А что же случилось с Айболитом, почему сам к нам не пришел?

БАБА-ЯГА: А ты письмецо-то открой, да прочитай, а я пока всем детям по ложке рыбьего жира дам, укольчик какой-нибудь поставлю, горчичники на спинку и на грудку прилеплю. Давайте, ребятки, вставайте в очередь. Да не забудьте мне уши показать.

ВЕДУЩИЙ: (открывает письмо) Погоди, Баба-яга, что-то ты рьяно взялась за свои обязанности. Давай прежде письмо прочитаем, а потом уж решим, что нам делать.

Добрый день, дорогие ребята. К моему большому сожалению, не могу присутствовать на вашем первом заседании клуба «ЗОЖик» по причине болезни моих любимых животных. Срочно отправился на Занзибару, в Калахари и Сахару, на гору Фернандо – По, где гуляет Гипоппо-попо по широкой Лимпопо. Вместо себя посылаю, мою самую способную и примерную ученицу – медсестру Бабушку-Ягу.

С уважением всегда ваш доктор Айболит.

Ничего себе новости. А что там случилось с животными, чем они заболели.

БАБА-ЯГА: (Сварливо) Чем, чем? Всем. Родителей не слушали, мороженное ведрами кушали, бананы с кожурой лопали, ананасы, и авокадо не мытые трескали, вот теперь у них болячки всяческие и приключились, животы разболелись. А мой любимый доктор, теперь их спасает и лечит. А я вас лечить буду, сейчас всем микстуры горькой дам, температуру измеряю, в постель всех уложу и вкуснятинки всякой лишу.

ВЕДУЩИЙ: Бабушка-Яга, ты не торопись. Мы-то, вроде не больные. Руки перед едой моем, зубы чистим, мороженым не объедаемся. Правда, ребята, не обманываю я Бабу- Ягу (Ответы детей). Не надо нас в постель укладывать и горькой микстурой поить.

БАБА-ЯГА: (Смеется) Ну, что здорово я вас провела, поверили мне, что я вас сейчас лечить буду. Это я пошутила, попугать вас решила. Ведь я как ни как вредная да сварливая старушенция по сказкам.

ВЕДУЩИЙ: Ну что ты, не всегда ты не добрая, иногда прямо таки и душкой бываешь, а напугала ты нас это точно. Мы ведь собрались здесь для того, чтобы, научиться не болеть, а ты сразу уколы, микстуры горькие.

БАБА-ЯГА: Ну, раз вы собрались не болеть, давайте проведем сейчас игру-занятие «Солнечный зайчик». Детки, вы ведь знаете, что такое солнечный зайчик (Ответы детей). Правильно, солнечный зайчик – это лучик солнышка. Вот мы сейчас и поиграем с солнышком.

ВЕДУЩИЙ: Итак, усаживайтесь поудобней, закрывайте глазки. Представьте себе, что солнечный зайчик прыгнул вам на лоб, погладьте его. А теперь он прыгнул на нос, на щеки, погладим их, а теперь зайчик прыгнул вам на шею, плечи, растираем и их, зайчик быстро перепрыгнул на ваш животик, погладим и его. А теперь откройте глазки и помашите ему кистями рук, скажите «до свидания» солнечному зайчику.

БАБА – ЯГА: (Повторяет с детьми все движения. Потягивается). Да хорошей была игра - массаж. Ну что продолжим. Многоуважаемые девочки и мальчики, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым, умным? Вот сейчас мы и проверим. Я буду задавать вопросы, а вы отвечать на них, но не просто отвечать.

ВЕДУЩИЙ: Как это не просто, ты нам объясни, пожалуйста, что нам надо делать.

БАБА-ЯГА: Конечно, объясню. Я задаю вопрос «Что надо делать, чтобы быть здоровым» например – трудиться, вы хором отвечаете «ДА» и поднимаете вверх руки, а если я говорю неверный ответ: например в луже купаться, вы отвечаете «НЕТ» и делаете руками соответствующий жест **ВЕДУЩИЙ:** Вот так? (Показывает)

БАБА – ЯГА: Да, именно так. Начинаем? (Ответы детей)
Тогда будьте внимательней. Мы начинаем наш блиц – конкурс.

Что надо делать, чтобы быть здоровым

- Трудиться
- Лениться
- Соблюдать чистоту
- Закаляться
- Мало двигаться
- Делать зарядку
- Есть много сладкого
- Быть веселым
- Заниматься спортом
- Ходить без шапки
- Брать без спроса таблетки
- Гулять на свежем воздухе
- Грустить
- Просиживать часами за телевизором и компьютером
- Мыть чаще руки
- Соблюдать гигиену
- Унывать
- Сосать сосульки и есть грязный снег
- Одеваться по погоде
- Простужаться
- Поздно ложиться спать
- Соблюдать режим дня

Молодцы, ребята на все вопросы, верно, ответили, но все же мы хотели бы дать вам несколько полезных советов

Рано вставать,
Рано в кровать,
Завтра весь день
Ты не будешь зевать.

ВЕДУЩИЙ: Трудный и долгий
День впереди -
Каждую мышцу
С утра заряди.

БАБА –ЯГА: Ешь не спеша,
Пусть работают скулы,
Вы ведь дети,
А не акулы!

ВЕДУЩИЙ: Вредно ребятам
Лежачее чтение-
Вредно для книги
И вредно для зрения.

БАБА-ЯГА: Не бойся воды,
Мойся!
Стройся в ряды,
Стройся!

ВЕДУЩИЙ: Вовремя пей,
Вовремя ешь –
Будешь до старости
Крепок и свеж!

БАБА – ЯГА: Вот такие простые советы вам нужно запомнить и выполнять, для того чтобы вырасти сильными, здоровыми и красивыми.

ВЕДУЩИЙ: А в заключение нашей встречи я предлагаю вам посмотреть один мультфильм. («Про бегемота, который боялся прививок») Ребята, внимательно посмотрите этот мультфильм, потому что после его просмотра вы получите задание. Почему же с бегемотом случилась такая неприятность?

(После просмотра ответы детей). Я очень рада, что вы сделали правильные выводы, и мы надеемся, что доктора и прививки вас пугать никогда не будут. А на этом наша встреча заканчивается. До свидания, до новых встреч

Сценарий.

Страна Витаминация

ВЕДУЩИЙ: Добрый день, мальчики и девочки. Очень рада видеть вас на очередном заседании нашего клуба. У нас с вами сегодня очень интересная и вкусная тема – называется она «Витамины». Ну-ка, кто из вас, ребята, знает о витаминах (Ответы детей). Все, что вы сказали совершенно верно. Но все же, я расскажу вам подробнее о витаминах и их значении в нашей жизни.

НЕЗНАЙКА: Привет, девчонки и мальчишки! Мы так давно с вами не встречались, что я даже соскучился. А о чем мы с вами сегодня будем говорить?

ВЕДУЩИЙ: О витаминах, и о том, как они важны для нас.

НЕЗНАЙКА: Фу, про витамины не интересно...

Все витамины - ерунда,

Все витамины - не еда.

Вот лучше дай ты нам совет

Насчет конфет.

ВЕДУЩИЙ: Ай-ай-ай, Незнайка, опять ты за свое. Ну, разве можно думать только о конфетах и сладостях?

НЕЗНАЙКА: Ну почему только о сладостях? Я еще много чего люблю, например супчики из стаканчиков, сухарики различные, конфетки и жвачки.

Суп «в стакане» - это круто!
Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот – доги
Уплетаю за обе щеки!

Чипсы – просто объеденье!
Я хрещу их в упоенье!

Компот варить, мне нет нужды-
Я даже не пытаюсь!
Вот порошок – добавлю воды
И соком наслаждаюсь!

«Чупа – чупсы» я люблю,
Их просто обожаю.
И «кока – колу» часто пью
И вам их предлагаю.

И жвачки, и конфеты,
Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупсики», хот – доги
Всем нам очень нравятся!

Правильно я говорю, ребята (Ответы детей). Это очень полезные продукты, питательные, там полно витаминов. На каждой упаковке написано, вот посмотри, протягивает упаковку (чипсов или сухариков), читай тут написано: витамин Е- 124, 333, 412, 313. Это все очень полезно для детского организма.

ВЕДУЩИЙ: К сожалению, Незнайка, я должна тебя разочаровать – такая пища совсем не полезна детям, да и взрослым тоже, она даже вредна. Но сегодня я не буду

особо вдаваться в подробности, мы поговорим об этом в следующий раз. А сейчас давай разберемся с мнимыми витаминами, всякими там Е, глютаминами и прочими. Дело в том, что это совсем не витамины, а даже наоборот – это химические добавки, которые не всегда безвредны для организма. Так что надо стараться, как можно меньше употреблять в пищу эти «вкусности».

НЕЗНАЙКА: А как же витамин Е, он же существует.

ВЕДУЩИЙ: Конечно, существует. Вот сейчас давай вместе с ребятами и разберемся, что же такое витамины, где их можно найти и в чем их польза. Вы ведь уже знаете азбуку, и поэтому выучить азбуку витаминов, вам не составит труда.

НЕНАЙКА: Что опять учить? Не хочу и не буду!

ВЕДУЩИЙ: Подожди, Незнайка, не бузи, во – первых, учить особо ничего и не надо, а во- вторых, витаминов не так уж и много

НЕЗНАЙКА: Ага, не много, вот скажите, ребята, сколько букв в алфавите, (Ответы детей) вот столько букв и в витаминах.

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, и снова ты не прав. Ты не торопись и не волнуйся, а лучше внимательно послушай, и помоги мне.

НЕЗНАЙКА: (ворчливо) Помоги, помоги, а что мне за это будет?

ВЕДУЩИЙ: А будут тебе за это знания. Ты вырастешь здоровым, красивым и умным, потому что будешь знать какие витамины необходимо принимать, для роста, зрения и так далее.

НЕЗНАЙКА: Ну ладно, давай рассказывай.

ВЕДУЩИЙ: Итак, каждый из нас имеет имя и фамилию, так и витамины, только вместо фамилий у них буквы. Существуют А, В, С, D, Е и К.

НЕЗНАЙКА: А для чего эти витамины, да и вообще, что это такое?

ВЕДУЩИЙ: Витамины – это вещества, необходимые для нашего организма. Для того чтобы все наши органы работали, как часы и нужны витамины, они являются своеобразными помощниками. Например, витамин А и D называют витаминами роста. Без них не вырастишь высоким и крепким. При нехватке витамина А снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес.

А витамин, что в рыбьем жире,
В желтке яиц, голландском сыре,
В молочной свеженькой еде
Зовется витамином D.
Он защита от рахита,
В нем большая сила скрыта.

Витамин D нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в свой рацион яйца, масло, рыбу в масле.

НЕЗНАЙКА: Так вот почему некоторые мои друзья – сказочные герои такие маленькие.

Ребята, вы знаете о ком я говорю. Давайте вспомним вместе (Ответы детей: мальчик – с - пальчик, Карлик – Нос, гномы, коротышки и др.) И что, им совсем нельзя помочь? Как жалко, что они никогда не вырастут.

ВЕДУЩИЙ: Ну почему же нельзя, очень даже можно. Ведь они еще дети и помочь им можно.

НЕЗНАЙКА: А как? Дай, пожалуйста, рецепт. Я побегу в аптеку, в больницу, куда там еще бежать надо?.

ВЕДУЩИЙ: Да куда бежать особо и не надо. Можно, конечно, сходить в аптеку и купить эти витамины, но можно сделать и иначе – проще и вкусней.

НЕЗНАЙКА: И как же это?

ВЕДУЩИЙ: Всего лишь на всего нужно принимать в пищу: сливочное масло, яйца, морковь, сладкий перец, кукурузу, зеленый горошек...

НЕЗНАЙКА: (перебивает, смеется) А еще лебеду, осот, крапиву.

ВЕДУЩИЙ: Ну не знаю про лебеду и осот, а вот крапива, очень даже богата витаминами А и С.

НЕЗНАЙКА: Так она же жжется.

ВЕДУЩИЙ: Ну и что. Ее нужно аккуратно срывать, желательнее в перчатках. А еще

Кто любит молоко коровье
И кто растит цыплят, гусей,
Должны дружить с крапивною листвою
В ней витамины А и С
Гораздо больше, чем в яйце,
Чем в овощах, картошке, фруктах
И многих пищевых продуктах.

Да к тому же, из побегов крапивы получается отличный суп. Вкусный и полезный.

НЕЗНАЙКА: Та-а-а-к, очень интересно. Никогда не думал, что вреднючка крапива так полезна. Но жевать мне ее ну совсем не хочется.

ВЕДУЩИЙ: Так тебе и нет необходимости ее каждый день жевать. Но вот весной все же попробуй приготовить суп с листьями крапивы – очень даже вкусно. А если, к тому же, корова, а так же куры и гуси едят листья крапивы, то к тебе в организм витамины попадают с молоком, яйцами и мясом.

НЕЗНАЙКА: Вот здорово! А, вот тут несколько раз прозвучал витамин С. Это что за фрукт?

ВЕДУЩИЙ: О, это очень нужный фрукт. Ведь именно он является стражем нашего здоровья. Он очень необходим для сопротивляемости болезням. Витамин С охраняет нас от гриппа, кори, ангины, коклюша, дифтерии, воспаления легких и многих других болезней. Благодаря ему, быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах.

НЕЗНАЙКА: Ай да умница, этот витамин С. А в каких продуктах он содержится?

ВЕДУЩИЙ: Этот замечательный витамин содержится, прежде всего, в лимонах, смородине, киви, яблоках, горохе, капусте.

НЕЗНАЙКА: Крапиве.

ВЕДУЩИЙ: Совершенно верно, Незнайка, а вот витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет нервную систему, помогают хорошо учиться, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основными источниками витаминов группы В являются: мясо, печень, крупа, яйца, молоко, орехи. А еще очень важный витамин Е, который противостоит старению, его много во всевозможных зерновых, масленичных растениях.

НЕЗНАЙКА: А я знаю, кому нужно побольше употреблять витамина Е. Ребята, догадались? (Ответы детей) Ну, конечно - это Баба – Яга. Обязательно порекомендую ей такую диету. Она тогда еще 500 лет жить будет.

ВЕДУЩИЙ: Какой ты заботливый, Незнайка. и в заключении я расскажу вам о витамине К, который просто необходим человеку, поскольку отвечает за свертываемость крови. Ведь в нашей жизни, иногда, случаются и порезы и ушибы, а этот замечательный витамин помогает останавливаться кровотечению, и, следовательно, способствует заживлению ран.

НЕЗНАЙКА: Ну, надо же, оказывается витамины так важны, для нас. Без них прямо – таки нельзя. Скажи, пожалуйста, а я вот знаю, что витамины продаются в аптеках. Они вкусные и сладкие, их можно лопать, сколько хочешь?

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, ни в коем случае витамины нельзя принимать без нормы, это все же лекарство, хоть и полезное, но его необходимо принимать в определенных дозах. Ваши мамы и папы об этом отлично знают, поэтому, слушайте их, и не лопайте, как ты говоришь, Незнайка их

без разрешения. Сейчас на улице зима, нашему организму трудно справляться с недостатком тепла, света, витаминов, так давайте поможем ему.

НЕЗНАЙКА: Давайте, давайте, и я знаю даже как. Нужно лопать яблоки, апельсины, капусту, морковку, свеклу, лук

ВЕДУЩИЙ: А кстати, о яблоках, вы знаете, что яблоко называют королем витаминов, в яблочках очень много полезных и нужных веществ, поэтому употреблять их в пищу необходимо ежедневно. Обязательно нужно кушать каши, рыбу, мясо, и тогда ваш организм скажет вам - спасибо. И запомните, ребята, что витамины – наши друзья, без которых нам никак нельзя.

НЕЗНАЙКА: Ребята, а давайте сейчас проверим, как вы усвоили сегодняшнее задание – поиграем? Я буду задавать вам вопросы, и предлагать несколько вариантов ответов, а вы выберете правильный. Согласны?

1. Какой из этих продуктов не делают из молока
 - Сыр
 - Творог
 - *Хлеб*
 - Сметана
2. Из какого растения пекут белый хлеб
 - Картофеля
 - *Пшеницы*
 - Авокадо
 - крапивы
3. Главный источник витаминов
 - *Фрукты*
 - Конфеты
 - Фанта
 - Мороженное
4. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный
 - Суп
 - *Сок*
 - Компот

- Кисель
5. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?
- Винегрет
 - Укроп
 - Петрушка
 - *Салат*
6. Приготовление, какого блюда не обходится без свеклы?
- Пюре
 - Запеканка
 - Уха
 - *Борщ*
7. Какого витамина много в черной смородине, лимоне?
- А
 - В
 - С
 - Д

ВЕДУЩИЙ: Молодцы, ребята, на все вопросы верно ответили. И теперь знаете, как необходимы витамины нашему организму. А мы желаем вам, прежде всего, здоровья, расти умненькими, красивыми, а помогут вам в этом наши знакомые (Дети вместе – витамины)

Сценарий.

«Твой день – твоё здоровье»

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами очередное заседание клуба «ЗОЖИК». Тема его занятия - режим дня. Проведем мы это заседание в форме спектакля. Поэтому усаживайтесь поудобней - представление начинается.

Итак, здравствуйте дорогие, зрители! Сказочку познавательную послушать, не хотите ли? Как начинаются

сказки вы, конечно, знаете, давайте вспомним вместе (В некотором царстве, в некотором государстве; за тридевять земель; живало-бывало). А мы начнем просто... жили-были молодец Андрей и девица Катерина. Оба в школе учились, оба в один класс ходили

КАТЯ: Здравствуйте, мальчики

АНДРЕЙ: Здравствуйте, девочки.

КАТЯ: О том, что означает слово – здравствуйте, вы уже знаете.

АНДРЕЙ: А сегодня мы расскажем вам о том, что наше здоровье – в наших руках.

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар
Не глобус это и не арбуз –
Здоровье. – Очень ценный груз

КАТЯ: Быть здоровым – это здорово, а вот что для этого нужно делать, вы знаете?

АНДРЕЙ: Я знаю

КАТЯ: И что же?

АНДРЕЙ: Прежде всего, познакомить их с Ленюшкой.

КАТЯ: С Ленюшкой?! Да ты что? Это же...

АНДРЕЙ: Постой, постой, пусть ребята сами потом решат, нужно ли им походить на Ленюшку или нет.

КАТЯ: Ну, хорошо! А как мы познакомим ребят с Ленюшкой?

АНДРЕЙ: Да очень просто. При помощи маленького спектакля.

(Звучит музыка. Катюшка и Андрюшка выводят упирающуюся чумазую, лохматую и «толстую» девочку)

ЛЕНЮШКА: Куда вы меня тащите? Я спать хочу-у-у-у, я есть хочу-у-у-у. Ой, кто это? (Прячется за Катюшку. В это время Андрюшка надевает халат, шапочку, очки, садиться за стол)

КАТЯ: Ленюшка, не капризничай, ты же сама говорила, что хочешь на прием к доктору.

ЛЕНЮШКА: (вздыхает) Ну, ладно. Действительно пора уж. Здравствуйте, доктор. Помогите мне, пожалуйста.

ДОКТОР:(поднимает голову, отшатывается) Здра-а-а-вствуйте, хотя, глядя на вас этого не скажешь. Что с вами случилось? Что вас беспокоит?

ЛЕНЮШКА: (вздыхает) Я не знаю, доктор, но мне очень плохо: у меня нет сил, я плохо сплю, ничего не успеваю делать, все мое тело болит, настроение плохое, а главное со мной никто не хочет дружить.

ДОКТОР: Так-так-так, а расскажите-ка нам, милая барышня, все поподробнее и сначала.

ЛЕНЮШКА: (показывает портрет младенца) Я родилась здоровым, красивым ребенком, с хорошим ростом и весом 2кг.800г., 50 см.. Потом росла, росла и подросла.

ДОКТОР: А позвольте, Ленюшка, вам задать вопрос. Как вы росли? В каких условиях?

ЛЕНЮШКА: Как? Как? Так же как и Витя.

ДОКТОР: Какой Витя.

ЛЕНЮШКА: Вы не знаете Витю? Да ведь про него написал стихотворение С.Михалков, оно называется «Мимоза». Вот послушайте:

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?

Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?

Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть

Если утром сладок сон –
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон –
Целый день в галошах он.

Вот так я жила до семи лет, не знала ни горя, ни печали пока в школу не пошла. А как пошла в школу, вот тут-то и началось....(машет рукой)

ДОКТОР: (подходит к Ленюшке: щупает лоб, считает пульс, потом садиться за стол). Ну, что же все ясно. Расскажи нам, Ленюшка, как начинается и проходит твой день.

ЛЕНЮШКА: (садится на стул, загибает пальцы) Значит так. Утром я просыпаюсь за 15 минут до начала уроков, не умываюсь, не завтракаю, не расчесываюсь – бегу в школу, а то ведь пропуск поставят. На уроках сижу, зеваю, ничего не соображаю, ну конечно, двойки получаю, бывает, даже на уроках засыпаю. А к концу занятий есть хочу-у-у, аж живот сводит, и, знаете, доктор, даже в глазах темнеет. После уроков быстрее бегу домой и быстрее за стол. Ем побыстрее и повкуснее: колбасу, особенно копченную люблю, сосиски, чипсы, конфеты, пирожные, вафли, орешки. Все это «Фантой», «Спрайтом» запиваю, люблю эти напитки очень, у меня в холодильнике всегда пара бутылочек этого напитка стоит

ДОКТОР: (хватается за голову) Стоп, стоп. Ты, что же это ешь сразу, все вместе и каждый день?

ЛЕНЮШКА: Да. Ну, так вот, на чем я остановилась? Одним словом, наемся я много и вкусно, и без сил на диван валюсь. Включаю телевизор и смотрю мультики всякие, сериалы детские и не совсем детские, бывает - засыпаю так сладко, правда сны страшные снятся про всякие там ужасы. Потом просыпаюсь с головной болью и сажусь за уроки. Минут за 20 делаю их все. А потом приходят родители, мы плотненько закусываем полуфабрикатами, ну знаете там: пельмешки, варенички, пицца, блинчики (мечтательно прикрывает глаза), и опять к телику. Знаете, сколько интересных сериалов идет по вечерам про любовь, про бандитов, про колдовство и всякое прочее, щелкаем с канала на канал и так пока не уснем. И так каждый день. Все бы хорошо вот только мой вес (встает, оглядывает себя) 100кг., (показывает на органы) у меня большое сердце, легкие, желудок, позвоночник, зубы, нервы (начинает хныкать). Доктор, что со мной? Помогите...

ДОКТОР: (снимает очки) Диагноз ясен. Вы, больная ведете неправильный образ жизни, нужна срочная помощь, вот мои рекомендации, выполняйте их. До свидания. Выздоровливайте. (уходит)

ЛЕНЮШКА: Ну и что мне с этим делать? (читает): режим дня, питания, физкультура, гигиена, а это, что еще такое?

КАТЯ: А это, Ленюшка, рецепт красоты и здоровья. Хочешь быть красивой и здоровой. Тогда начинай свой день с зарядки. (выполняют простые физические упражнения)

Хорошо проснуться сразу
И, стряхнув остатки сна,
Надышаться полной грудью
Свежим ветром у окна.

АНДРЕЙ:

Распахнуто окошко
Нам холод нипочем!
Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем.

ЛЕНЮШКА: Что такое физкультура?

КАТЯ: Это стройная фигура.
Это мышцы на всем теле
Это легкость во всем деле.

После утренней зарядки мы принимаем водные процедуры
АНДРЕЙ: Затем мы заправляем кровать, одеваемся и идем завтракать.

ЛЕНЮШКА: А что у нас на завтрак? Надеюсь, пирожное и шоколадка?

КАТЯ: Ну, уж нет! На завтрак манная каша, чай с лимоном, бутерброд с сыром.

ЛЕНЮШКА: Жаль, конечно, что нет пирожных, но я так поняла, что каша полезна для нашего растущего организма, поэтому я ее теперь тоже буду, есть на завтрак.

АНДРЕЙ: Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций. Просыпаться надо с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, нужно верить, что справишься с ними. Надо выработать привычку каждый день, улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения.

КАТЯ: И вот в хорошем настроении мы приходим в школу. Уроки пролетают незаметно. Мы выполняем все, что говорит учитель. А на перемене бегаем, смеемся, дурачимся.

ЛЕНЮШКА: А у меня настроение что-то не очень. Его поднять можно как-нибудь?

АНДРЕЙ: Думаю – да. Если хочешь, можешь провести с ребятами конкурс «Загадок – шуток»

ЛЕНЮШКА: С удовольствием

1. Когда мальчика называют женским именем? (Соня)
2. Кто говорит на всех языках? (Эхо)

3. На что похожа половина яблока? *(На другую половину)*
4. Сколько яиц можно съесть натощак? *(Одно)*
5. Какой рукой лучше размешивать чай? *(Лучше размешивать ложкой)*
6. Из какой посуды ничего нельзя поесть? *(Из пустой)*
7. Почему львы едят сырое мясо? *(Потому что не умеют готовить)*
8. Что можно приготовить, но нельзя съесть? *(Уроки)*
9. Может ли петух назвать себя курицей? *(Если он снесет яйцо)*
10. Какой малыш рождается с усами? *(Котенок)*
11. Что делает петух, когда поджимает ногу? *(Стоит на другой)*
12. Когда ученик похож на метлу? *(Когда стоит в углу)*
13. Что такое школьное счастье? *(Когда учитель заболел)*
14. Как объять мир? *(При помощи глобуса)*
15. Человек произошел от обезьяны. А матрос от кого? *(От зебры)*

АНДРЕЙ: Ну что, Ленюшка, настроение поднялось?

ЛЕНЮШКА: Да.

КАТЯ: Если так, то пора обедать. Диетологи говорят, что для правильного питания важно приучить себя есть в определенное время, придерживаясь при этом двух условий: умеренность и разнообразия.

ЛЕНЮШКА: А что у нас сегодня на обед? Я люблю колбасу, сардельки, сосиски...

КАТЯ: Ленюшка, ты опять за свое. Нет на обед у нас: борщ со сметаной, салат из капусты, и рыба с картофельным гарниром. Так что привыкай правильно питаться.

АНДРЕЙ: Немного отдохнули, а теперь сделаем уроки, пока никто не мешает. А потом выполним задание родителей: подметем пол, купим хлеб, выгуляем собаку, заберем из детского сада младшую сестренку.

КАТЯ: А вот и родители с работы пришли, всех зовут домой на ужин!

АНДРЕЙ: А после ужина нас ждут разговоры с мамой, папой, бабушкой и много –много чего интересного и хорошего.

ЛЕНЮШКА: Ох! И до чего же я устала сегодня, и глаза у меня слипаются. На часах 9 и я иду спать.

КАТЯ: А как же сериалы?

ЛЕНЮШКА: Да ну их. Мне завтра в семь вставать.

ВСЕ: (хором) Вот и закончился день.

ВЕДУЩИЙ: И наш спектакль тоже. Ребята, мы думаем, что вы теперь знаете, как правильно планировать свой день, чтобы вырасти здоровыми и красивыми. Будьте здоровы! И помните ... Ваше здоровье в ваших руках! До свидания, до новых встреч!

Сценарий Наш друг «Мойдодыр»

ВЕДУЩИЙ: Добрый день, девочки и мальчики. Вот и пришло время нашей очередной встречи в клубе «ЗОЖиК». И сегодня у нас с вами очень интересная и полезная тема – тема гигиены. А помощником сегодня у меня будет один очень забавный и веселый мальчишка, а зовут его (Ответы детей), правильно - Незнайка. Ау, Незнайка, выходи, ты где?

НЕЗНАЙКА: (Стонет, держится рукой за щеку) Ой-ой-ой, ну чего ты кричишь, не помощник я тебе сегодня – у меня зубы болят, ой-ой-ой.

ВЕДУЩИЙ: Бедненький, Незнаечка, сильно болят зубки?

НЕЗНАЙКА:(Громко) Ой-ой-ой, бедненький, я несчастненький, мои зубки болят, да еще «фрюс» какой-то у меня объявился, ой-ей-ей.

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, нужно немедленно отправляться в больницу, чтобы полечить зуб, а иначе ты вообще потеряешь все зубы, и будешь питаться одной манной кашей.

НЕЗНАЙКА: Не хочу-у-у-у-у одной кашей, а доктора бою-о-о-юсь, он мне больно сделает.

ВЕДУЩИЙ: Ну, допустим больней, чем сейчас тебе уже не будет. Да и доктор осторожненько смотрит твои зубы и полечит. Так что отправляйся к Айболиту, лечи зубы, а затем, мы ждем тебя. А пока ты будешь на приеме, мы с ребятами мультик посмотрим, который имеет непосредственное отношение к твоему случаю.

НЕЗНАЙКА: Ладно, ладно, пойду, а то сил больше нет.(Уходит)

Просмотр мультфильма «Птичка Тари».

ВЕДУЩИЙ: Ну что, ребята, понравился мультфильм? А мы продолжим нашу встречу. Что-то наш Незнайка задерживается, но ждать мы его не будем, итак, что же такое гигиена?

НЕЗНАЙКА: (Появляется, напевает) А я знаю, что такое гигиена, ла-ла-ла, гигиена, это такая дикая и грязная собака, ла-ла-ла, которая визгливо хохочет и подло ворует объедки у львов и гепардов.

ВЕДУЩИЙ: А вот и наш больной, что ты такой веселый, Незнаечка?

НЕЗНАЙКА: Ура, зубы больше не болят. Доктор так здорово их полечил, и не капельки больно не было.

ВЕДУЩИЙ: Вот и молодец, что не испугался доктора, а вот по поводу гигиены, ты не прав.

НЕЗНАЙКА: Как это не прав, очень даже прав, я сам по телевизору видел и слышал, есть такое животное, называется гигиена, и живет она где-то там в Америке.

ВЕДУЩИЙ: Да нет, Незнайка, ты перепутал, ты говоришь о гиене, действительно, в природе существует такое животное, но оно, хотя и похоже на собаку, все - таки

ближе к кошкам и мангустам, но речь сейчас не о гигиене, а о гигиене. Гигея, если возвращаться в мифологию – дочь бога врачевания Асклепия и Эпионы. Гигея - это богиня здоровья, и вот ее – то именем люди и называли чистоту и аккуратность. Гигиена необходима всем и людям и животным. Ведь каждое утро, проснувшись надо умываться, чистить зубы. К тому же, ежедневно за своим внешним видом необходимо следить, чтобы руки были чистыми, ногти подстриженными, одежда и обувь должны быть аккуратными.

НЕЗНАЙКА: Да ну, зачем умываться, зубы чистить каждый день, да еще и за одеждой следить. Я вот, например, умываюсь, раз в месяц, зубы вообще не чищу, а спать ложусь одетым, а зачем раздеваться, ведь утром опять придется одеваться.

ВЕДУЩИЙ: Вот потому – то у тебя и зубы разболелись, что ты за ними не ухаживаешь, да и с водными процедурами ты не очень- то дружишь.

НЕЗНАЙКА: Да, не дружишь, не дружишь, а как заболело от твоих водных процедур и гигиены?

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, что за глупости ты говоришь?

НЕЗНАЙКА: И вовсе не глупости, у меня есть поучительный пример. Вот послушайте:

Жил на свете мальчик странный –
Просыпался поутру.
И бежал скорее в ванну
Умываться. Я не вру.

Руки мыл зачем-то с мылом
И лицо с мочалкой тер...
На руках все пальцы смыл он,
Щеки в дырках до сих пор.

Сыну мама запретила
Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,
Перекрыла в ванной кран.

Мальчик был упрямый,
Маму слушать не хотел,
Умывался по утрам он
И, конечно, заболел.

Так к нему позвали разных,
Самых лучших докторов,
И диагноз был таков:
«Если мальчик будет грязный,
Будет он всегда здоров».
Вы мне верите?

ВЕДУЩИЙ: Ну, ты, Незнайка, придумал, большей глупости мы в жизни не слышали, правда, ребята. (Ответы детей).

НЕЗНАЙКА: Нет, это правда, мальчик очень сильно заболел, и его еле спасли, вот.

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, это не правда. Понимаешь, чистота никогда никому не делала вреда. Дети, которые всегда следят за своей чистотой и почти некогда не болеют. Ведь если мы перед едой помоем руки, микробы не попадут к нам в кишечник. Будем постоянно умываться – наши поры, которых очень много в коже, будут легко дышать и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

Если же мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи, в которой любят жить вредные бактерии, и они не попадут нам внутрь, а, следовательно, мы не будем болеть. То же можно сказать и о носовом платке. Он необходим при кашле или чихании, надо отворачиваться или прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей. А о чистоте белого воротничка и обуви я уже не говорю. Это само собой понятно: ужасно

стыдно показываться в неряшливом виде. В своей мятой одежде, нечищенной обуви ты можешь стать грязным пятном на улице, в школе, классе.

НЕЗНАЙКА: А я с тобой не согласен. Давай спросим у ребят их мнение. (Обращается к детям.) Ребята рассудите нас. Сейчас мы будем вам задавать вопросы. А вы своими ответами нас рассудите. Если вы считаете, что совет хороший – хлопайте в ладоши, а если – нет, говорите-«Нет».

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад
Блеск зубам чтобы придать.
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика –
И почистить зубики.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать

Ну, зачем, скажите мыться,
Если скоро спать ложиться?
Зачем кроватку застилать,
Если в ней же потом спать?
И зачем мне мыть посуду –
Снова в ней кушать буду?

ВЕДУЩИЙ: Ну что, Незнайка, убедился, что ты не прав?

НЕЗНАЙКА: Убедился, убедился. Если ребята так считают, значит, все, верно, ты говоришь. Что еще расскажешь мне, да и ребятам заодно интересного?

ВЕДУЩИЙ: Ну, например, ты знаешь, что волосы у человека за год отрастают на 12-15 сантиметров, и чтобы они были красивыми, здоровыми, густыми, за ними необходимо ухаживать. Прежде всего, ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. По мере необходимости голову следует мыть горячей водой с шампунем, чтобы всегда выглядеть опрятным и аккуратным. А еще во все времена неряшливость считалась не только неуважением к себе, но и к окружающим. Поэтому, дорогие, ребята, давайте будем уважать окружающих и, прежде всего себя.

НЕЗНАЙКА: Я согласен, чтобы меня уважали, и других я тоже уважать буду, а вы ребята? (Ответы детей). Значит, договорились, будем соблюдать, правила гигиены, а так же следить за своей одеждой и обувью и все будут о нас говорить: «какие красивые и гигиенистые дети», я даже стихотворение сочинил, послушайте.

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом,
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастут противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули бояться воды и простуд,
А иногда вообще не растут

Будь здоров, забудь про лень,
Зубы чисти каждый день!

Рано утром не ленись,
На зарядку становись!

Грязные руки грозят бедой,
Мойте их с мылом перед едой!
У нас в библиотеке есть закон:
Вход неряхам запрещен!

ВЕДУЩИЙ: Незнайка, ты у нас просто изобретатель новых смешных слов. В русском языке нет такого слова «гигиенистый», но все равно я очень рада, что определенные выводы из сегодняшней встречи ты сделал. А теперь, не хочешь ли ты ребятам загадать загадки?

НЕЗНАЙКА: Конечно, хочу, а загадки будут не простые, а касающиеся нашего сегодняшнего разговора. Ну что начинаем?

Хожу – брожу не по лесам.
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

(Расческа)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко.
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Резинка Акулинка

Пошла, гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спинку до красна.

(Мочалка)

Дождик теплый и густой,

это дождик не простой.

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов!

(Душ)

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу.

(Вода)

ВЕДУЩИЙ: И в заключении, ребята, мы вручаем вам памятку, которая поможет вам соблюдать правила гигиены. А теперь давайте посмотрим мультфильм с прекрасным названием «Мойдодыр»

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер, перед тем, как ложиться спать.
- Чисти зубы утром и вечером
- Принимай горячий душ каждый день и мойся не реже чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли пота поры, которыми дышит наша кожа.

- Вернувшись с улицы, обязательно вымойте руки
- Научитесь сами следить за ногтями и стричь их
- Одежда должна быть чистой и опрятной. Выходя из дома, тщательно посмотри на себя в зеркало – все ли в порядке в твоём внешнем виде
- Всегда при себе нужно иметь носовой платок.
- Надо регулярно следить за своей одеждой: своевременно чистить, чинить и гладить.

АНКЕТА

Дорогой, друг!

Предлагаем тебе ответить на ряд вопросов. Нам бы хотелось бы знать, что ты думаешь о своём здоровье, какими знаниями обладаешь по этой теме, как относишься к вредным привычкам, что делаешь для сохранения своего здоровья. Мы обращаемся к тебе с просьбой: отвечать на наши вопросы честно. Твои ответы помогут нам в дальнейшей работе по данному вопросу.

1. Как ты думаешь, что значит «быть здоровым»? _____
2. Нужно ли делать что – нибудь для того, чтобы быть здоровым?

3. Считаешь ли ты, что занятие физкультурой способствует укреплению здоровья? _____

4. Что ты знаешь о пользе витаминов? _____

5. Знаешь ли ты, как устроен человек?

6. «Вредные привычки» - что это такое?

7. Знакомо ли тебе слово «гигиена»? Дружишь ли ты с ней?

8. Беседуете ли ты с родителями о пользе здорового образа жизни?

9. Занимается ли кто-нибудь спортом в твоей семье?

10. Хочется ли, тебе вырасти здоровым, красивым, сильным? _____

11. Как ты думаешь, что для этого нужно делать?

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Куда ты идешь?..

(Вполне серьезный тест)

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 105% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков.

Остальные 85% в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению, а не разбазариванию.

Перед тобою тест. Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: здоровая долгая жизнь или вечные хвори и хождения по аптекам.

1. Как часто ты моешь руки:

Очки

- около 20 раз в день 0
- только перед едой и после туалета 5
- когда сильно в чем-то испачкаю 20

2. Сколько раз ты чистишь зубы:

- 2 раза (утром и вечером) 0
- 1 раз 5
- вообще не чищу 15

3. Как часто ты моешь ноги:

- каждый вечер перед сном 0
- когда заставляет мама 10
- только тогда когда купаюсь 20

4. Как часто ты делаешь зарядку:

- ежедневно 0
- когда заставляет родители 15
- никогда 25

5. Как часто ты простужаешься:

- 1 раз в 2 года 0
- 1 раз в год 5
- несколько раз в год 15

6. Как часто ты ешь сладости:

- по праздникам и воскресеньям 0
- почти каждый день 20
- пару раз в неделю 30

7. Как часто ты плачешь:

- не могу вспомнить, когда это было в последний раз 0
- пару раз на неделе 15

- почти каждый день 25
- 8. От чего ты плачешь:**
- от боли 0
 - от обиды 10
 - от злости 20
- 9. Сколько ты гуляешь:**
- ежедневно от 1,5 до 2 часов 0
 - ежедневно, но меньше часа 10
 - иногда по выходным 20
- 10. Когда ты ложишься спать:**
- 21- 21.30 0
 - после 22 часов 10
 - после 24 часов 35
- 11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:**
- соответствует или чуть меньше 0
 - немного больше 10
 - значительно превышает норму 30
- 12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:**
- не больше 1,5 ч., часто с перерывом 0
 - больше 3-х часов 10
 - смотрю все, что нравится и сколько хочется 30
- 13. Сколько времени ты тратишь на уроки:**
- около 1,5 часов 0
 - почти 2 часа 15
 - больше 3 часов 30
- 14. Можешь ли ты взбежать на 5 этаж:**
- с легкостью 0
 - под конец устаю 15
 - с трудом и отдышкой 25
 - не могу 35
- 15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:**
- да 0
 - нет 15

Если набралось от **0 до 20 очков** – ты в полном порядке

От **20 до 70 очков** – у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться.

Составитель :
вед. методист по работе с детьми
Добровольская Т.Н

Наш адрес:
г. Изобильный
ул. Сиреневая, 17
контактный телефон:
2-84-44
Сайт библиотеки:
<http://izrdb.ru>