**«ТерриториЯ ЗДОРОВья»:**

**областная декада мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди детей и подростков**

**04.04.19-14.04.19 гг.**

***Методические рекомендации по проведению***

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, успешности, благополучия. Потребность быть здоровым - основная потребность человека. По данным института возрастной физиологии, сегодня в России менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Поэтому важно ещё в дошкольном и младшем школьном возрасте научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье, как величайшую ценность. Это необычайно сложная задача, для решения которой требуется длительная и кропотливая работа. Всё это убеждает в необходимости работы по формированию культуры здоровья у детей.

Одним из важных моментов библиотечной работы 2019 года в этом направлении является областная декада мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди детей и подростков Оренбургской области. Оренбургская областная полиэтническая детская библиотека инициирует акцию «ТерриториЯ ЗДОРОВья», которая пройдет в Оренбуржье с 04.04.19 – 14.04.19 гг.

К участию в Акции приглашаются все библиотеки, обслуживающие детей, а так же образовательные учреждения, учреждения дополнительного образования.

Цель декады: поднятие престижа здорового активного образа жизни современного человека, формирование сознательной установки на здоровый образ жизни среди детей и подростков.

Задачи: активизация у детей процессов формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью; расширение и разнообразие форм взаимодействия библиотеки, образовательных, медицинских, спортивных и др. организаций в контексте укрепления здоровья подрастающего поколения.

Во всех учреждениях – участниках Акции, в период с 4 по 14 апреля, рекомендуем организовать книжные выставки и обзоры литературы по ЗОЖ, встречи с медицинскими работниками (диетологом, педиатром, иммунологом, наркологом, психотерапевтом, стоматологом, косметологом и др.), спортсменами, тренерами по различным видам спорта, специалистами городских/районных отделов развития спорта и туризма, представителями общественных организаций, занимающихся пропагандой здорового образа жизни.

Также предлагаем организовать конкурсы рисунков, плакатов, коллажей, слоганов, репостов на тему ЗОЖ, спортивные игры («Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и пр).

Уважаемые коллеги!

Просим Вас до **3 апреля** прислать в методический отдел Оренбургской областной полиэтнической детской библиотеки [oodb-metod@yandex.ru](mailto:oodb-metod@yandex.ru) план проведения Декады в Вашей библиотеке. А также в период  **с 14.04.2019 по 16.04.2019 гг.** - небольшой отчет и 3-5 фотографий наиболее интересных событий в рамках акции (см. Приложение1 )

Все участники Декады получат Сертификаты в электронной форме.

В помощь организации и проведению областной декады мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди детей и подростков сотрудники ООПДБ подготовили материалы для детей младщего, среднего и старшего школьного возраста. См . Приложении 2

*Приложение 1*

Полное название организации, район \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения  мероприятия | Название мероприятия, форма | Краткое описание мероприятия  (по желанию, 2 - 3 предложения) | Количество  участников  мероприятия |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ФИО, телефон, электронная почта координатора декады \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Приложение 2*

***Предполагаемые темы для младших школьников:***

* *Режим дня*

Беседа «Режим дня – основа жизни человека», практические советы по организации собственного времени, пример правильного режима дня младшего школьника, и его анализ, практическая часть: составление индивидуального режима дня (можно дать домашнее задание – составить свой режим дня вместе с родителями), игры по теме: «Пантомима», «Игры на развитие чувства времени».

* *Польза и вред компьютерных игр.*

Беседа о компьютерных играх: что такое «компьютерная игра», какие бывают компьютерные игры (развивающие, спортивные, азартные, игры – «стрелялки», ролевые приключенческие и т. п.), для чего нужны компьютерные игры, в чём их польза, сколько времени ежедневно тратится на компьютерные игры, рассказ о вреде и пользе компьютерных игр, влияние компьютерной игры на психику растущего человека, способы расслабления (зарядка для глаз, физические упражнения), советы по использованию компьютерных игр.

* *Мобильный телефон: за и против*

Беседа о мобильных телефонах: есть ли телефон, в чем заключается его удобство (удобство связи, мобильность, связь с родными, решение производственных вопросов, контроль за детьми со стороны родителей, возможность переписки и выбора тарифа, возможность приятно провести время (послушать музыку, поиграть и т. д.), для чего телефон чаще используется; рассказ о вредоносном влиянии мобильного телефона на организм ребёнка (можно привлечь медицинского работника) – раздражительность, утомляемость, частые головные боли, дополнительные страхи, наблюдается нарушение сна, подавление функций иммунитета, кроветворения; советы по использованию мобильных телефонов (носить в портфеле, сократить время разговора по телефону до минимума).

* *Крепкие зубы – залог здоровья.*

Экскурсия в кабинет стоматолога или встреча с врачом. Ребята узнают: какие бывают зубы, их строение, как относились и относятся к профилактике полости рта люди в разные времена и в разных странах, дети проверяют и пополняют свои знания по гигиене (чистка зубов, употребление овощей, фруктов, употребление теплой пищи и др. Практическая часть: упражнение в правильной чистке зубов. Творческие и игровые задания.

* *Осанка – стройная спина*

Беседа об осанке: что такое осанка (привычка определенно держать свое тело в покое и движении), почему нужно следить за осанкой, отчего портится осанка, практическая часть: составление правил для поддержания правильной осанки, разучивание физкультминуток, викторины, игры, разгадывание кроссвордов, работа с пословицами, загадками и т. п.

* *Витамины и их роль в жизни.*

Беседа об овощах и фруктах, их пользе для организма, легенды об овощах, викторины и игры по теме.

***Материалы для проведения бесед с детьми 10-14 лет***

Физической культурой и спортом в Оренбургской области занимается более 660 тысяч человек, что составляет 34,9 % населения области.

В регионе насчитывается 85 учреждений спортивной направленности, где занимаются 62,3 тыс. человек. В спортивных школах области насчитывается более 400 отделений по 43 видам спорта. За последние годы возведено более 50 спортивных объектов, из них более 20 физкультурно-оздоровительных комплексов, 12 ледовых дворцов с искусственным льдом, 11 стадионов, 6 бассейнов.

Для Оренбургской области базовыми видами спорта определены: баскетбол, бокс, дзюдо, тяжёлая атлетика, прыжки в воду, прыжки на батуте, настольный теннис, самбо.

**«Оренбуржье спортивное: золотые имена»:** информационный час о прославленных оренбургских спортсменах: чемпионах и призерах Олимпийских игр, мировых и европейских чемпионатов.

* **Е.С.Кодяйкин** – первый участник Игр из Оренбургской области Игры XVI Олимпиады 1956 года (Мельбурн). В беге на дистанции 3000 м с препятствиями он был девятым.
* **Ю.Н.Малышев** – зимние Олимпийские игры, 1960 год (США, Сквовелли) Конькобежец занял 10 место.
* **Г.В.Доля** - игры XVII летней Олимпиады, 1960г (Италия, Рим) Спортсменке покорилась высота 171см. Ее 4 место стало для Оренбуржья шагом вперед.

XX ИГРЫ 1972 ГОДА (МЮНХЕН)

* **И.Л.Иванов** ( Новотроицк) – рекордсмен и чемпион страны в беге на 800 и 1500м, серебряный призер чемпионата Европы - участник Игр.
* **В.В.Торшин** – бронзовый призёр Игр в стрельбе из пистолета

ИГРЫ XXII ОЛИМПИАДЫ 1980 (МОСКВА)

* **Н.Б.Радзевич** – заслуженный мастер спорта, капитан олимпийской сборной команды страны по волейболу. Обладательница 3 золотых и 1 серебряной медалей чемпионата Европы, бронзовых медалей чемпионата и Кубка мира, пяти золотых медалей чемпионата страны. КАПИТАН ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ – ПЕРВАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

ИГРЫ XXIV ОЛИМПИАДЫ 1988Г (КОРЕЯ, СЕУЛ) ИГРЫ XXV ОЛИМПИАДЫ 1992Г (ИСПАНИЯ,БАРСЕЛОНА)

* **Т. Самойленко** - заслуженный мастер спорта. В беге на 3000 и 1500м Татьяна – многократная чемпионка мира, победительница в Кубках мира и Европы, на Играх доброй воли, обладательница полного комплекта олимпийских медалей – золотой, серебряной, бронзовой.

ИГРЫ XXVII ОЛИМПИАДЫ 2000Г (СИДНЕЙ)

**Юлия Кузина** (Орск) – семикратная победительница чемпионатов России, трехкратная – чемпионатов Европы, четырехкратная – чемпионатов и кубков мира по дзюдо. Участница Олимпиады.

ИГРЫ XXVII ОЛИМПИАДЫ 2000Г (СИДНЕЙ)

* **Александр Доброскок** (Бузулук) – обладатель серебряной медали по прыжкам в воду, Участник Пекинской Олимпиады.
* **Дмитрий Доброскок** (Бузулук) Бронзовый призёр XXIX Игр в Пекине – прыжки в воду.

ПАРАОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ЛОНДОНЕ (2012)

* **Павел Полтавцев** (г.Новотроицк) - Заслуженный мастер спорта, завоевал золотую медаль Параолимпийских игр в Лондоне в плавании на дистанции 100 м брассом с новым мировым рекордом - 1 минута 42 секунды. П.Полтавцев — первый паралимпийский чемпион Оренбургской области

ИГРЫ XXX ОЛИМПИАДЫ 2012Г (ЛОНДОН)

**Апаликов** **Николай Сергеевич** (г.Орск) Волейбол, Заслуженный мастер спорта, в составе мужской национальной сборной по волейболу завоевал золотые медали ХХХ Олимпийских Игр в Лондоне.

**Интеллектуальная игра о вредных привычках**

**для старших школьников «ЗОЖ-дартс»**

*(разработка игры)*

В игре принимают участие несколько команд, каждой из которых даются жетоны определенного цвета. На табло – круге-дартс по цветовым тематическим секторам под номерами располагаются карточки с вопросами. Игроки по очереди вытаскивают номер вопроса. Если ответ дан верно, то на место карточки - вопроса на табло помещается цветовой жетон команды, давшей правильный ответ.

Игровой круг-дартс выглядит так:

***• Исторический сектор***

а) Как расправлялись с курильщиками в Англии во времена правления Елизаветы Первой? *(Курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее).*

б) Термин «курение» появился только в конце семнадцатого века. Как этот процесс назывался до этого времени? *(До этого, он часто упоминается как «сухое пьянство»)*

в) Колумб не научил мир курить. До Колумба люди сжигали травы и благовонья, чтобы расслабиться, излечиться или провести ритуал. Дым наполнял комнату, и присутствующие вдыхали его. Кто открыл миру процесс курения как индивидуальное занятие? *(Индейцы открыли курение миру как индивидуальное занятие).*

г). Когда в России появился табак? *(Табак в России появился в годы правления Ивана Грозного благодаря купцам из Англии (1533-1584)*

**• *Литературный сектор***

а) В далекие времена, считалось, что табак целебен, его считали стимулирующим и успокаивающим средством. С помощью курения пытались лечить зубную и головную боль, некоторые кожные заболевания. В одном известном литературном произведение зарубежного писателя описывается, как главный герой пытался лечиться от лихорадки с помощью табака. «… и вдруг я вспомнил, что жители Бразилии от всех почти болезней лечатся табаком; между тем в одном из моих сундуков лежало несколько пачек: одна большая пачка готового табаку, а остальные листового. <…> Я не знал, как применяется табак против болезней, не знал даже, помогает ли он от лихорадки; поэтому я произвел несколько опытов в надежде, что так или иначе действие его должно проявиться. <...> Мое лечение табаком, вероятно, никогда еще до сих пор не применялось против лихорадки; испытав на себе, я не решусь никому рекомендовать его. Правда оно остановило лихорадку, но вместе с тем страшно ослабило меня, и в течение некоторого времени я страдал судорогами во всем теле и нервною дрожью» Назовите имя литературного героя, автора и название книги? *(Робинзон Крузо из книги Д.Дефо)*

б) «Запах табака был приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало, однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватым облаком дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивал, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреть с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, я увидел, что лицо моё было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьёзно испугался… и со страшной головной болью, расслабленный долго лежал на диване». *(Лев Николаевич Толстой о своей первой пробе курения в книге «Детство, отрочество, юность»)*

*в)* «После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил: - Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уже давно научился бы. - И я тоже, - подхватил Джо. – Плёвое дело!... Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплёвывали всё чаще и чаще… Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже… Наконец Джо выговорил расслабленным голосом: - Я потерял ножик…Пойду поищу… Том дрожащими губами произнёс, запинаясь: - я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда… к ручью… Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдём. Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошёл разыскивать товарищей. Он нашёл их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказывало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже всё позади. За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: «не надо, так как они чувствуют себя неважно» *(Весьма выразительно описал ощущения от курения табака и его неприятные последствия Марк Твен в своём произведении «Приключения Тома Сойера»)*

***• Интеллектуальный сектор***

а) Приносит ли никотин хоть какую-то пользу? (Да, его используют как инсектицид – вещество, убивающее вредных насекомых)

б) Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. *(Табачный дым.)*

в) Почему все органы курильщика находятся на «голодном кислородном пайке»? *(Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, связывает гемоглобин крови, образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород.)*

г) Почему у курильщиков инфаркты бывают в сравнительно молодом возрасте? *(Коронарные сосуды сужены, приток крови по ним затруднен, кровь курильщика бедна кислородом.)*

д) Назовите Родину табака *(Южная Америка)*

***• Практический сектор (вопросы-блиц)***

Вред, вызванный никотином, затрагивает не только самих курильщиков. Ученые США установили, что налоги с табачной промышленности составляют 8 миллиардов долларов, а потери из-за уменьшения трудоспособности, болезней и преждевременной смерти составляют….

- 7 миллиардов долларов

- 10 миллиардов долларов

**- *19 миллиардов долларов***

**• Теоретический сектор**

Говорят, одна капля никотина убивает лошадь. Какова смертельная доза никотина для человека? (*2-3 капли или 50-100-мг. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает лишь потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.)*

1. Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга?

- 10 минут;

**- 7 секунд;**

- 1,5 часа.

Подведение итогов игры

***Интересные материалы по теме в сети Интернет:***

1. Обзор литературы по теме «Подростки и курение» <http://arzbiblio.ru/index.php/2009-10-07-06-13-00/2009-11-29-17-05-15/739-obzor-literatury-po-teme-podrostki-i-kurenie>

2. Анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни. <https://infourok.ru/anketa_dlya_ocenki_urovnya_otnosheniya_uchaschihsya_k_problemam_zdorovya_i_zdorovogo_obraza-326910.htm>

1. Боди-пирсинг. Красота - страшная сила! <https://multiurok.ru/files/krasota-eto-strashnaia-sila-1.html>
2. Как правильно говорить с подростком о его весе: советы родителям <http://www.uaua.info/ot-9-do-16/psihologiya-ot-9-do-16/news-46853-kak-pravilno-govorit-s-podrostkom-o-ego-vese-sovetyi-roditelyam/>

5. Интерактивная беседа «Здоровый образ жизни молодѐжи» http://shkolainternatv.ucoz.ru/Metod\_Razrab/soc\_pedagog/zdorov\_obr\_zhiz/scenarij.pdf