**Виноградненский отдел МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова**

«Здоровье! Молодость! Успех!»

**(Актуальный разговор)**

**Подготовила ведущий библиотекарь**

**Мелихова Л.И.**

**п. Виноградный**

**2023 год**

**Цель**: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни. 

**Ход мероприятия:**

**Вступительное слово:** Добрый день, дорогие друзья**!** Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчиво­сти, воли. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Предлагаю вам ответить на вопросы небольшого теста.

**Тест: «Мое здоровье»**

**1. Занимаетесь ли вы физической культурой, спортом?**

**- да**

**- нет**

**2. Утром я…**

**- делаю зарядку**

**- обливаюсь холодной водой**

**- плотно завтракаю**

**- выхожу покурить**

**- люблю поваляться подольше в постели, а потом, подхватившись, бегу в школу**

**3. Каждый день я гуляю на свежем воздухе…**

**- более 2 часов**

**- около часа**

**- не более получаса**

**- только пока иду в школу и возвращаюсь домой**

**4. Дома я делаю уроки…**

**- 2 часа**

**- 4 часа**

**- Все время до того как нужно ложиться спать**

**5. Я кушаю…**

**- строго по расписанию – завтрак, обед, ужин**

**- только тогда когда хочу**

**- когда мама позовет**

**6. Спать я ложусь…**

**- в 21-00**

**- в 23-00**

**- позже 24-00**

**7. Ночью я…**

**- сплю очень хорошо**

**- часто просыпаюсь**

**- почти не сплю, играю в игры или смотрю телевизор**

**8. Ваш герой (человек на которого вы хотели бы быть похожим)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Библиотекарь:**

Об итогах теста мы поговорим с вами позже. А сейчас давайте вместе с вами составим формулу жизни молодого человека.

***ЖИЗНЬ*** *= здоровье+семья+учеба+друзья+…..*

**Библиотекарь:** Я хочу вам задать вопрос: Если здоровье поставить на другое место то, как изменится наша жизнь?

**Библиотекарь:** Быть здоровым — естественное желание человека. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте сейчас, вместе с вами, определим составляющие элементы ЗОЖ.

**Задание 1:** Я вручаю вам ромашку. На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни». На обдумывание вам дается 3 минуты.

**Библиотекарь:** Хорошо о здоровом образе жизни мы немного поговорили**.** А как связаны между собой здоровье и спорт?

**Задание 2:** Перед вами 4 ребуса. В них зашифрованы слова. Вам необходимо расшифровать их и разложить на 2 группы: 1 – относятся к спорту и здоровому образу жизни, 2 – вредны для вашего здоровья.

(Слова: спартакиада, велопробег, наркомания, курение)

**Библиотекарь:** Хорошо, мы определили что спорт и здоровье тесно связаны между собой. Тогда следующий вопрос: молодость и здоровье – какая связь между этими словами? И стоит ли говорить о здоровье с молодым человеком? Или нет, ведь он и так молод, а значит здоров?

**Задание 3:** Перед вами конверты с разрезанными словами. Вам нужно соединить слова и собрать пословицы о молодости и здоровье. (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.)

**Библиотекарь:** И так мы выяснили, что быть молодым не значит быть здоровым. И что здоровье нужно беречь в любом возрасте. Тогда встает еще один вопрос - а как связать между собой все слова, которые прописаны в названии нашего мероприятия – «Здоровье! Молодость! Успех!»?

**Задание 4:** На улице вы встречаете знакомого. Определите – он добился успеха или нет. Перед вами карточки 2 цветов – зеленая и красная. Я предлагаю вам - на зеленой написать 5 слов, которыми вы описали бы успешного человека. А на красной – пять понятий, препятствующих успеху.

**Библиотекарь:** Залогом активной работоспособности, хорошего самочувствия, прежде всего, является **здоровье**. Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен, и это благотворно сказывается на результатах его труда. Хорошее **здоровье** влияет на достижение **успеха** ещё и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства.

Дорогие друзья, Гиппократ говорил «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

А Генри Дейвид Торо советовал судить о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Я верю, что вы относитесь к жизни серьёзно. Может кто-то уже думает о будущей специальности. И, конечно, как любой современный человек, вы уделяете внимание спорту, стараетесь хорошо выглядеть - аккуратно и модно. Вы сейчас находитесь на очень важном жизненном рубеже. Недалёк тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить её должно во всеоружии, хорошо подготовленными и физически и морально. Так не позволяйте вредным привычкам портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе и о других. Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше.

Выбирайте здоровый образ жизни! Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

**Источники информации:**

-<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2023/05/02/stsenariy-kreativno-intellektualno>

- <https://www.thevoicemag.ru/lifestyle/news/07-12-2020/uspeh-i-zdorovyy-obraz-zhiznikak-oni-vzaimosvyazany/?ysclid=lqjce2qc73980176427>

- <https://dzen.ru/a/Xn99yoYqUE-xesRz>