**Літературно-пізнавальний конкурс.**

**Тема: « Я здоров`я збережу, сам собі допоможу»**

***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:***

* приміщення прикрашено плакатами з написами: «Ми - за здоровий спосіб життя!», *«Я* сам своє здоров'я збережу!», «Наше здоров'я в наших руках!»;
* оформлено виставку «Їх торкнулись шкідливі звички» з портретами та короткими відомостями відомих особистостей, які постраждали від дії шкідливих звичок або померли від СНІДу (Додаток 1);
* плакати /слайди з зображенням внутрішніх органів людського організму, які вражені дією шкідливих звичок;
* червоні та зелені картки для вікторини;
* картки з анаграмами;
* комплекти карток з прислів'ями.
* Презентація

**Оформлена книжкова виставка «Здоров'я в наших руках!».**

«Здоров'я - це нічого, але все без здоров'я - ніщо!»

Гіпократ

**Бібліотекар;** Доброго дня, любі друзі! В рамках Всеукраїнського Місячника шкільних бібліотек, який проходить під гаслом «Шкільна бібліотека - за здоровий спосіб життя», сьогодні ми проведемо літературно-пізнавальний конкурс на тему: « Я здоров`я бережу, сам собі допоможу».

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. Сьогодні ви дізнаєтесь, як саме треба піклуватись про здоров'я? І взагалі, про те, як треба підтримувати себе у формі?

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!

А оцінювати наш конкурс будуть судді: заступник директора з виховної роботи Мірошник А.В. та ваш вчитель основ здоров`я Адамов П.А.

* Шановні судді, вашим завданням є уважне спостереження за нашим конкурсом та чесне суддівство.

**Бібліотекар:** 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 здорову йдеться і підняти необхідну картку. Хто швидше це зробить, отримає 1 бал.

**Картка «Здорова»**

Добра

Щаслива

Весела

Усміхнена

Привітна

Працьовита

Щира

**Картка «Хвора»**

Зла

Сердита

Похмура

Пригнічена

Ображена

Втомлена

Сумна

**Бібліотекар:** Всі ви молодці! Ви сповнені сил та енергії, ви багато мрієте, 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

**Бібліотекар;** 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», як ви вважаєте? Пропонуємо вам трохи подумати, згадати все, що ви знаєте про здорових та хворих людей, а також включити фантазію і прийняти участь у **змаганні «Малюємо разом».** Кожній команді потрібно намалювати такого «дракона», який, як ви вважаєте, підриває наше здоров'я.

**Бібліотекар;** 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. І зараз я вам розповім детальніше яку шкоду вони приносять людині.

**Перша «голова дракона» – алкоголь:**

«Алкоголь робить більше спустошень, ніж три історичних лиха разом узяті: голод, чума, війни» говорив У. Гладстон. Отже, алкоголізм - це підступна хвороба. Спочатку спиртні напої уживаються рідко, від випадку до випадку. Невеликі дози алкоголю не викликають сп'яніння, але покращують настрій. Поступово кількість випитого збільшується, стає більше приводів для пиятики,

з'являється бажання приймати алкоголь регулярно. Людина не може без нього жити, стає його рабом.Після потрапляння алкоголю в організм він через,, 5-10 хвилин всмоктується в кров і розноситься по всьому організму, порушуючи роботу всіх функціональних систем. У першу чергу він потрапляє в головний мозок, звідси вираз "алкоголь вдарив у голову", і порушує діяльність центральної нервової системи: погіршуються розумові здібності, слабшає пам'ять, втрачається можливість набувати нові знання, відсутнє бажання до професійного росту, знижуються емоційні реакції, порушується координація рухів, прогресуючим темпом йде розпад особистості.

У результаті кожного алкогольного сп'яніння у людини гине близько 20 мільйонів нервових клітин, а якщо врахувати, що вони не відновлюються, така втрата дуже дорого "коштує", оскільки призводить до атрофії головного мозку та повної деградації особистості.

Під впливом алкоголю розвиваються серйозні захворювання, які часто носять хронічний характер. П'яна людина стає балакучою, розв'язною, нестриманою, збудливою, втрачає сором, гідність, вона не здатна контролювати свої вчинки, її воля слабшає, отримують простір інстинкти. Дії п'яної людини непередбачувані і жорстокі, вона здатна вчинити злочин або самогубство.

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 шкідиве і багато людей вживають його в дуже великих кількостях.

Щорічно на планеті від алкогольного отруєння вмирає 5-6 мільйонів чоловік.—

**Друга «голова дракона» - 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.

Нікотин спричиняє двофазну дію на нервову систему. Перша фаза короткочасне збудження, що створює помилкове враження загального підйому сил, припливу енергії. Друга фаза - тривале пригнічення та порушення діяльності всіх функціональних систем організму.

Нікотин, як будь-який наркотик, після короткочасного порушення функцій викликає зниження пам'яті, уваги, уповільнює швидкість сприйняття і оцінки ситуації. Гостре отруєння нікотином призводить до наростаючого головного болю, запаморочення, утруднення дихання, порушення діяльності серцево-судинної системи, підвищення слино-і потовиділення, нудоти. У важких випадках відзначаються марення, сильна задишка, судоми, втрата свідомості. Смерть може настати внаслідок паралічу дихання та серцевої діяльності.

Під час куріння 50% нікотину виділяється в навколишнє середовище, 25% - руйнується, 5% - залишається в недопалку, 20% - потрапляє в організм. Нікотин разом з тютюновим димом проникає в дихальні шляхи, всмоктується в кров і розноситься по всьому організму. Через 7 секунд після початку куріння нікотин досягає клітин мозку і починає їх пригнічувати. У лічені хвилини його кількість у крові Зростає в кілька разів. Нікотин збуджує нервову систему, призводить мозок людини у стан критичної збудливості, частішає серцебиття, піднімається кров'яний артеріальний тиск, знижується працездатність, гальмується циркуляція крові в капілярах, зменшується апетит, порушується баланс вуглеводів. 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.

**Третя «голова дракона» - це наркоманія.**

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.

Наркотики - це речовини, вживання яких призводить до наркотичної залежності, пригнічення психічного стану і фізичного здоров'я людини. Будь- який нарком у наркотичну залежність легко, позбутися її надзвичайно важко.

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.

Першою ознакою наркотичної залежності є необхідність збільшення дози спочатку вдвічі, втричі, а потім у десятки разів для задоволення і досягнення бажаного результату .Дія будь-якого наркотику має три фази: ейфорія, залежність, абстиненція.

Перша фаза приносить оманливе задоволення. Декількаразове використання (а у декого і після першого використання) наркотиків розвиває психологічну та фізіологічну залежність.

При **психологічній залежності** людина на підсвідомості потребує наркотиків через те, що мозок одного разу запам'ятав задоволення від його прийняття і вимагає нових порцій, аби знову отримати стан оманливого психологічного комфорту.

**При фізичній залежності** організм людини фізично не може жити без наркотиків, бо вони глибоко проникають в обмінні процеси і без введення наркотику не можуть нормально протікати. Якщо в організм не потрапив наркотик, розвивається **абстинентний синдром** (після 10 -14 годин після останнього прийому) або «ломка», під час якої людину ламає, у неї все болить, зводить спазмами шлунок, кістки і суглоби як би розламуються на частини і розриваються. Настає занепокоєння і слабкість, тіло тремтить, людина обливається потом, постійно позіхає, плаче. Потім настає провал у свідомості, людина впадає в напівсон, кричить від болю, не знаходить собі місця. Стан дуже важкий, без нової порції наркотику або термінової медичної допомоги людина може загинути. "Ломка" може тривати кілька днів, до тижня. За цей час людина дуже худне, не спить, не їсть, втрачає сили. У стані "ломки" наркомани готові

на все: підкуп, обман, крадіжка та будь-який злочин заради отримання нової дози наркотику.

Одним з головних моментів, що спонукають до вживання наркотиків є бажання позбутися почуття неспокою, втоми, душевної порожнечі та нудьги, придбання душевного спокою, блаженства, підвищення працездатності, повторного отримання "кайфу".

**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.

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.

***Шляхи передачі ВІЛ-інфекції:***

* при використанні нестерильних голок чи шприців (тих, котрі вже були у вживанні і заражені ВІЛ) для ін'єкцій;
* при переливанні інфікованої крові неінфікованій людині;
* при занятті незахищеним сексом;
* від інфікованої матері до новонародженої дитини під час виношування плоду, при пологах.

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.

Запам'ятайте назавжди! Наркотики - це смертельно небезпечне зло. 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.

( Ознайомлення з виставкою «Їх торкнулись шкідливі звички»)

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 **«Чистий аркуш».** (Даю кожному капітану чистий аркуш)

- Діти, уявіть, що це - наше здоров'я. Подивіться , будь ласка, яке чисте наше здоров`я. 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 аркуші).* А тепер давайте представимо, що ми зрозуміли згубність шкідливих звичок і захотіли повернути своє здоров'я. Тож ми просимо наших капітанів розігнути аркуші у початкову форму.

*(Капітани намагаються придати початкову форму аркушам і це їм не вдається).*

Діти, ви бачите, що навіть звичайний аркуш зробити таким, який він був 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!

А тепер, шановні читачі, ми пропонуємо вам прийняти участь у вікторині **«Так чи ні?».** Кожна команда отримає картки червоного і зеленого кольору. Я буду 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.

* Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато солодкого (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)
* СНІДом можна захворіти, привітавшись за руку з хворим (Ні)
* Вуглеводи містяться в молочних продуктах (Ні)
* ВІЛ передається через кров при кількаразовому використанні наркоманами того самого шприца різними людьми (Так)
* Наркотична ломка дуже швидко і легко проходить (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)
* Абстинентний синдром - це болісний стан людини, що викликається гострою потребою в новій дозі наркотика (Так)
* Необов'язково дотримуватись режиму дня (Ні)

**Бібліотекар** Дуже гарно ви відповідали! Молодці! А тепер я пропоную вам прийняти участь у грі **«Шифровка».** Роздаю вам картки зі словами- анаграмами, ви маєте за 3 хвилини їх розгадати. За кожну правильно розгадану анаграму команда отримає 2 бали.

***Для першої команди:***

Наркотик - корканит

Здоров'я - в'язород

Вітаміни - матівіни

Спорт - ртосп

Режим – жирем

***Для другої команди:***

Гігієна - єгігіан

Нікотин - конитін

Алкоголік – калголоік

Зарядка - дазярка

Хвороба - борохав

**Бібліотекар:** Любі діти! Ми всі знаємо, наскільки важливо бути здоровим! Не даремно 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 приспів' я».** Кожній команді я роздам по два комплекти карток. В першому комплекті знаходяться картки, на яких написаний початок прислів'я, а в другому - 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.

***Для першої команди:***

|  |  |
| --- | --- |
| Здоров`я – | …багатство |
| Здоров`я більше варто, ніж... | …найдорожчий скарб |
| Здоров`я за гроші… | …доки молодий |
| Здоров`я маємо – не дбаємо, а згубивши -… | …не купиш |
| Бережи одяг, доки новий, а здоров`я-… | …плачемо |
| Було б здоров`я – все інше… | …здоровий дух |
| У здоровому тілі -… | …наживемо |

***Для другої команди:***

|  |  |
| --- | --- |
| Здоров`я – усьому… | …а здоров`я змолоду |
| Бережи одежу знова,… | …здоровий дух |
| Без здоров`я немає… | …одне |
| Хто горілку любить, той… | …зарядці |
| здоров`я в порядку – дякуй… | …щастя |
| Хвороб безліч, а здоров`я… | …сам себе губить |
| У здоровому тілі -… | …голова |

**Бібліотекар:** Діти! Багато чого ви вже знаєте про здоров'я та здоровий спосіб життя. Тож зараз ми пропонуємо все узагальнити і пограти в **гру «Склади**

**заповіді здоров'я».** За 2 хвилини ви маєте скласти якомога більше заповідей, яких, на вашу думку, треба дотримуватись, щоб бути здоровим. За кожну правильну заповідь ви отримаєте по 1 балу. *(Діти**складають заповіді)*

**Бібліотекар:** Молодці! Всі ви склали правильні заповіді. 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;
* бути ввічливими та уважними до людей, поводитись по совісті;
* не бути лінивим, завжди працювати на користь собі і людям.

**Бібліотекар:** 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 грамотами та 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 подумають інші. Живіть своїм повноцінним життям, бережіть своє здоров'я, займайтесь спортом. Сьогодення 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!