**12+**

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры**

**«Централизованная библиотечная система города Белгорода»**

**Модельная библиотека-филиал №18**

**«Ценность жизни»**

***Откровенный разговор***

**Белгород 2022**

Сценарий к Всемирному дню здоровья

**«Ценность жизни» – откровенный разговор**

6+

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни;
2. Развития интереса к физической культуре и спорту.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте. Сегодня мы поговорим о здоровье и о здоровом образе жизни.

**Ведущий:** Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Что такое здоровье? Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

**Ведущий:** Ежегодно 7 апреля с 1948 года отмечается Всемирный день здоровья. Именно в этом году была создана Всемирная организация здравоохранения.

**Ведущий:** За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения, или, сокращённо ВОЗ, стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.

**Ведущий:** Мероприятия Дня Здоровья проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

**Ведущий:** Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами. Девиз 2022 года – **«Наша планета, наше здоровье»**. Этот девиз призывает к неотложным действиям для сохранения здоровья человека и окружающей среды.

**Ведущий:** Всемирная организация здравоохранения утверждает, что здоровье связано с состоянием окружающей среды. Более 90% людей на планете дышат грязным воздухом.

**Ведущий:** Есть несколько факторов, влияющих на здоровье человека, это:

20% – экология;

20% – генетика;

10% – здравоохранение;

50% – здоровый образ жизни.

**Ведущий:** Что составляет наибольший процент? Здоровый образ жизни. Что входит в понятие здоровый образ жизни? (Питание, закаливание, режим дня, личная гигиена, отсутствие вредных привычек). Эти компоненты и составляют формулу здорового образа жизни.

**Ведущий:** Здоровым быть здорово – это знает каждый, и каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание и спортивный образ жизни.

**Ведущий:** Итак, ребята, питание должно быть полноценным м разнообразным. Мы ежедневно должны употреблять в пищу необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

**Ведущий:** Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное».

***Игра «Полезное – неполезное»***

**Ведущий:** Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы отвечаете «Полезен», а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то «Неполезен».

**Ведущий:** Молоко, малина, чипсы, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, кефир, печенье, капуста, варенье, сахар, мясо курицы, мясо свинины, колбаса, рыба.

**Ведущий:** Ребята ещё несколько вопросов задам Вам.

1. В каких продуктах содержатся белки? Из него делают котлеты *(мясо)*
2. Жила под водой, стала ухой *(рыба)*
3. Белое, да не белила, жидкое, да не вода *(молоко)*
4. Дом для цыплёнка *(яйцо)*
5. В каких продуктах содержатся жиры? Его намазывают на бутерброд *(масло)*
6. Белая, густая, из молока *(сметана)*
7. Их любит есть белка *(орехи)*
8. В каких продуктах содержатся углеводы?
9. Из неё варят кашу *(крупа)*
10. Колобок – это что? *(хлеб)*
11. Лук, морковь, капуста, картофель – это *(овощи)*
12. Яблоко, груша, апельсин, киви – это *(фрукты)*

**Ведущий:** А вот витамины содержатся без исключения во всех этих продуктах. И если вы ежедневно будете употреблять эти продукты в пищу, то с вашим здоровьём всё будет в порядке.

**Ведущий:** Питание должно быть сбалансированным. Какое сложное слово. А что это значит? Баланс значит равновесие. И содержание различных питательных веществ в нашей пище должно быть уравновешено.

**Ведущий:** А как же его уравновесить? Всё взвешивать на весах? Нет. Достаточно соблюдать «правило пищевой тарелки». Оно поможет без труда составить свой дневной рацион. Итак, ребята, представьте, что на тарелке лежит еда, которую вы должны съесть в течение дня. Половину этой еды должны составлять овощи. Четвёртую часть – макароны и крупы. Ещё четверть тарелки должны занимать мясо, рыба, молочные продукты, яйца и бобовые.

**Ведущий:** Например, если вы на завтрак ели кушу, на обед мясо с тушёными овощами, то на ужин полезно приготовить зелёный салат. И помните, чем больше разных и полезных в наш рацион продуктов включим, тем больше силы и здоровья наш организм, друзья, получит.

**Ведущий:** А также питание должно быть регулярным и умеренным. Учёные советуют питаться пять раз в день, при этом соблюдать определённый час. Между приёмом пищи должно пройти, примерно часа четыре – три. А ужинать нам надо часа за полтора до сна.

**Ведущий:** Ребята, а как называются приёмы пищи в разное время суток? *(завтрак, обед, полдник , ужин)*

**Ведущий:** А знаете ли вы, что полезнее всего есть на завтрак? *(кашу)*

**Ведущий:** А какие каши вы знаете? *(перечисляют)*

**Ведущий:** Как вы думаете, какой приём пищи должен быть самым плотным? *(обед)*

**Ведущий:** Учёные считают, что у детей 10-11 лет по 25% всей пищи, которую вы съедаете за сутки, должно приходиться на завтрак и ужин. 15% – на полдник, и больше всего – 35% на обед.

**Ведущий:** А ещё надо обязательно заниматься спортом!

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…*(Зарядку)*

***Конкурс «Разминка»***

**Ведущий:** Мне нужно 6 человек. Вы должны показать действиями вид спорта, чтобы другие разгадали, что за вид спорта был показан.

* Стрельба из лука;
* Бег с препятствиями;
* Фигурное катание;
* Лыжный спорт;
* Бокс;
* Хоккей.

**Ведущий:** Молодцы!

**Ведущий:** Ребята, что такое режим дня? *(Дети отвечают)*

**Ведущий:** Правильно, это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день.

**Ведущий:** Ну а теперь задание: на этих карточках изображены различные режимные процессы.

**Ведущий:** Попробуйте разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок каждый день.

*(Дети раскладывают карточки)*

**Ведущий:** Ребята, я буду задавать вопросы о здоровом образе жизни. Согласны?

1. Просыпаюсь рано

Утром вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю… *(зарядку).*

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льется с потолка

Мне на спинку и бока.

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж…

Все ребята любят…*(душ).*

3. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа.)*

4. Я и туча, и туман,

И ручей, и океан,

И летаю, и бегу,

И стеклянной быть могу… *(вода)*

5. Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре! Ты бы лучше отошел,

Мы играем в… *(волейбол)*

6. Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька

Все намокло, все измялось-

Нет сухого уголка… *(полотенце)*

7. Ускользает, как живое, но не выпушу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(мыло)*

8. Что полезно – всем известно?

А ответ найду легко. По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки, ну а в чашке – ... *(молоко)*

9. Мне загадку загадали: это что за чудеса

Руль, седло и две педали, два блестящих колеса

У загадки есть ответ – это мой...*(велосипед)*

10. В овощах и фруктах есть, детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья их холодною порою.

Для Сашули и Полины что полезно? – ... *(витамины)*

11. Крепла чтоб мускулатура, занимайся…*(физкультурой)*

**Ведущий:** Молодцы ребята.

***Конкурс «Объяснить значение пословиц»***

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
2. Болезнь с грязью дружит.
3. Кто пропустил зарядку- тот на день постарел.
4. Здоровье за деньги не купишь.
5. От сладкой еды - жди беды.
6. Лечи легкую болезнь – пока тяжелой не стала.

**Ведущий:** Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. *(Ответы детей)*

**Ведущий:** Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений.

**Ведущий:** Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

**Ведущий:** А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;
9. Игры по интересам, чтение книг;
10. Душ;
11. Сон.

**Ведущий:** Молодцы! Будьте здоровы! До новых встреч.

**Список литературы:**

1. Агатсон, А. Мы – то, что мы едим : справочник полезных жиров и хороших углеводов / А. Агатсон. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 176 с.
2. Бойко, Е. А. Счётчик калорий конкретных блюд / Е. А. Бойко. – Москва : АСТ, 2011. – 160 с. : ил.
3. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 349 с. : ил.
4. Кибардин, Г. М. Вода : пить или не пить / Г. М. Кибардин. – Москва : Эксмо, 2012. – 256 с.
5. Конышев, В. А. Ты то, что ты ешь : азбука питания / В. А. Конышев. – Москва : Эксмо, 2011. – 384 с.
6. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 351 с.
7. Макарова, И. Н. Массаж и лечебная физкультура / И. Н. Макарова. – Москва : Эксмо, 2009. – 256 с. : ил.
8. Михеенко, А. И. Рациональное и оздоровительное питание / А. И. Михеенко. – Ростов-на-Дону, 2015. – 191 с.
9. Плотникова, Т. В. Еда, которая нас убивает / Т. В. Плотникова. – Ростов-на-Дону, 2012. – 191 с.
10. Поллан, М. Философия еды : правда о питании / М. Поллан. – Москва : Астрель, 2013. – 284 с.
11. Прохоров, В. К. Книга о нездоровой пище / В. К. Прохоров. – Москва : Книжный Клуб Книговек, 2012. – 416 с.