**12+**

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры**

**«Централизованная библиотечная система города Белгорода»**

**Модельная библиотека-филиал №18**



**«Быть здоровым – это стильно»**

***Час здоровья***

**Белгород 2023**

Сценарий к Всемирному дню здоровья

**«Быть здоровым – это стильно» – час здоровья**

12+

**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! Здоровье – состояние полного физического, психического и духовного 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. В 2023 году этому празднику исполняется 75 лет.

**Ведущий:** За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения, или, сокращённо ВОЗ, стали 194 государства. 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 всём мире стало лучше.

**Ведущий:** Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными лозунгами. В 2023 году лозунгом дня здоровья является «Здоровье для всех». Ребята, ка Вы понимаете эти слова? *(Ответы подростков)*

**Ведущий:** Здоровье понимается не только как отсутствие болезней, составными частями здоровья являются: физическое, эмоциональное, социальное, духовное здоровье. Изменения в одной из этих составляющих неизбежно вызывают изменения во всех других.

**Ведущий:** Физическое здоровье – это слаженное функционирование всех систем и органов человеческого организма. Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья. Каждый человек должен знать, как функционирует его организм, каковы симптомы нарушения деятельности определенных органов, как оказать себе первую помощь, куда обращаться за консультацией.

**Ведущий:** Есть несколько факторов, влияющих на здоровье человека. Но перед тем как я их назову, попробуйте Вы их назвать. *(Ответы подростков)*

**Ведущий:** Итак, основные факторы:

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? *(Ответы подростков)*

**Ведущий:** 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 и 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.

**Ведущий:** Предлагаю Вам сейчас немного подумать. Наша игра называется «Полезное-неполезное».

***Игра «Полезное-неполезное»***

**Ведущий:** 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, фаст-фуд, жареная картошка.

**Ведущий:** Питание должно быть сбалансированным. 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 салат. И помните, чем больше разных и полезных в наш рацион продуктов включим, тем больше силы и здоровья наш организм 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 3-4 часа. А ужинать нам надо часа за полтора до сна. Как Вы думаете почему? *(Ответы подростков)*

**Ведущий:** Нашему желудку тяжело будетработать, когда мы будем спать, поэтому мы должны ему помогать и кушать вовремя.

**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 10-12 лет по 25% всей пищи, которую они съедают за сутки, должно приходиться на завтрак и ужин. 15% – на полдник, и больше всего – 35% на обед.

**Ведущий:** Дети, как и взрослые, должны пить воду как можно чаще, а ведь иногда они забывают пить воду, предпочитая вредную газировку вроде Спрайта или Кока-Колы. Именно достаточное питьё имеет значение для концентрации и работоспособности школьников. Поэтому во время перерывов, а также во время занятий, дети всегда должны иметь возможность пить достаточно. Особенно подходят минеральная вода, фруктовые и травяные чаи, а также соки.

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

***Конкурс «Разминка»***

**Ведущий:** Мне нужно 12 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;
* Плавание;
* Велоспорт;
* Аэробика;
* Бадминтон;
* Теннис;
* Гимнастика;
* 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:** Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что школьник 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 или с телефоном. 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.

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

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
2. Болезнь с грязью дружит. *(Смысл этой пословицы в том, что чистота и болезнь несовместимы. После улицы, пред едой обязательно надо мыть руки)*
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.

***«Закончи пословицы»***

1. Чистота – …*залог здоровья;*
2. Здоровье дороже …*золота;*
3. Чисто жить …*здоровым быть;*
4. Здоровье в порядке …*спасибо зарядке;*
5. Если хочешь быть здоров …*закаляйся;*
6. В здоровом теле …*здоровый дух.*

***Викторина к всемирному дню здоровья***

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на учебный или рабочий лад. Что это за действие? *(Утренняя зарядка)*
2. Наука о чистоте тела? *(Гигиена)*
3. Тренировка организма холодом? *(Закаливание)*
4. Что даёт человеку энергию? *(Пища)*
5. Это занятие в воде представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца? *(Плавание)*
6. Его не купишь ни за какие деньги? *(Здоровье)*
7. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? *(Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей)*
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию? *(Бактерия)*
9. Что выращивают на «аптекарских огородах»? *(Лекарственные растения)*
10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни? *(Сон)*
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? *(Витамин Д)*
12. Для нормального функционирования человеку необходимо в день до 2 литров этого вещества. Что это за вещество? *(Вода)*
13. Назовите предмет личной гигиены, которым надо пользоваться не реже 2-х раз в день? *(Зубная щётка)*

**Ведущий:** Молодцы!

**Ведущий:** Самой здоровой нацией по праву считаются японцы. Они считаются очень трудолюбивыми и пунктуальными, но это не мешает им находить время для расслабления и отдыха. Японцы даже разработали систему 5S, которая помогает поддерживать баланс между личной жизнью и работой.

**Ведущий:** Стрессовые ситуации являются причиной 90% заболеваний. Это связано с тем, что напряжение ослабляет организм, нарушает процессы переваривания пищи и эмоциональное состояние.

**Ведущий:** Позитивный настрой укрепляет иммунитет. Это происходит благодаря повышению уровня серотонина, повышающего работоспособность и ощущение бодрости. В связке с ним идёт гормон дофамин, который мотивирует нас двигаться дальше, вырабатывая положительные воспоминания и эмоции.

**Ведущий:** Вредные привычки способствуют сокращению продолжительности жизни примерно на треть. Ежедневное курение приводит к тому, что лёгкие заполняются вредными веществами всего за несколько суток, а вот для отказа от курения и очищения дыхательных путей необходимо около трёх месяцев, а то и нескольких лет.

***Факты о здоровье***

* Если человек ведёт сидячий образ жизни, то его мозг замедляет свои функции из-за уменьшения доступа кислорода в кровь.
* Голова человека теряет тепло с той же скоростью, что и любая другая часть тела.
* Депрессивные люди получают простуду чаще. Энергичные, счастливые и весёлые люди имеют иммунитет к простуде и гриппу.
* Ежевика помогает мозгу сохранять новую информацию.
* Ваш вес может колебаться от 0,1 до 1,5 кг в течении дня.
* Диета, богатая овощами и фруктами может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инсульт и сердечный приступ.

**Ведущий:** Тело человека – невероятно сложная и запутанная система,

которая до сих пор ставит в тупик докторов и исследователей несмотря на то, что его изучают уже не одну сотню лет. Поэтому вполне закономерно, что части тела и обычные функции организма могут нас удивить от чихания до роста ногтей.

* Для работы мозгу требуется столько же энергии, сколько 10-ваттной лампочке.
* Клетка человеческого мозга может хранить в пять раз больше информации, чем любая энциклопедия.
* Мозг использует 20% всего кислорода, который поступает в кровеносную систему.
* Ночью мозг гораздо активнее, чем днём.
* Учёные говорят, что чем выше уровень IQ, тем чаще люди видят сны.
* Сам мозг не чувствует боли.

**Ведущий:** Мы не вспоминаем о внутренних органах, пока они нас не

беспокоят, но именно благодаря им мы можем есть, дышать, ходить.

* Самый большой внутренний орган – тонкий кишечник.
* Длина всех кровеносных сосудов человеческого тела – около 96 000 км.
* Желудок полностью обновляется каждые 3-4 дня.
* Женское сердце бьётся быстрее мужского.
* Левое легкое меньше правого – чтобы было место для сердца.
* Женщины моргают вдвое чаще мужчин.
* После сытного обеда мы хуже слышим.
* Лишь у одной трети всех людей стопроцентное зрение.
* Лишь в том случае, если слюна не может что-то растворить, вы не почувствуете вкуса.
* У женщин от рождения обоняние развито лучше, чем у мужчин.
* Нос помнит 50 000 различных ароматов.
* Зрачки расширяются даже из-за небольших помех.
* У всех людей есть свой уникальный запах.
* К шестидесяти годам большинство людей утрачивает примерно половину вкусовых рецепторов.
* Глаза всю жизнь одного размера, а вот нос и уши растут всю жизнь.
* Расстояние между вытянутыми в стороны руками – это и есть ваш рост.
* Люди гораздо дольше могут обходиться без еды, чем без сна.
* Когда вы сгораете на солнце, это повреждает кровеносные сосуды.

**Ведущий:** Мышцы и кости – это каркас нашего тела, благодаря им мы

двигаемся и даже просто лежим.

* Вы напрягаете 17 мышц, чтобы улыбнуться, и 43, чтобы нахмуриться. В случае если вы не хотите напрягать лицо – улыбайтесь. Тот, кто часто и подолгу ходит с кислой миной, знает, как это тяжко.
* Утром мы на сантиметр выше, чем вечером.
* Самый сильный мускул человеческого тела – язык.
* Самая тяжелая кость человеческого тела – челюстная.
* Чтобы сделать шаг, вы задействуете 200 мышц.
* В стопах содержится четверть всех костей человеческого тела.

**Ведущий:** Есть такие вещи, которые не увидишь невооруженным глазом.

* На квадратном сантиметре тела содержится 16 000 бактерий.
* Каждые 27 дней вы буквально меняете кожу.
* Каждую минуту в человеческом теле умирает 3 000 000 клеток.
* Каждый день организм взрослого человека производит 300 миллиардов новых клеток.
* В теле достаточно железа, чтобы сделать из него 6-сантиметровый гвоздь.
* Самая распространенная группа крови в мире – первая.
* Губы красные, потому что под кожей много капилляров.

**Ведущий:** 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 : ACT, 2011. – 160 с. : ил.
3. Ингерлейб, М. Б. Лечебные чаи : карманный справочник / М. Б. Ингерлейб, Л. Н. Славгородская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 281 с.
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. Е. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 351 с.
7. Михеенко, А. И. Рациональное и оздоровительное питание / А. И. Михеенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 191 с.
8. Плотникова, Т. В. Еда, которая нас убивает / Т. В. Плотникова. – Ростов-на- Дону : Феникс, 2012. – 191 с.
9. Поллан, М. Философия еды : правда о питании / М. Поллан. – Москва : Астрель, 2013. – 284 с.
10. Прохоров, В. К. Книга о нездоровой пище / В. К. Прохоров. – Москва : Книжный Клуб Книговек, 2012. – 416 с.
11. Цицилин, А. Н. Комнатные растения для вашего здоровья : выращивание, уход и целебный эффект / А. Н. Цицилин. – Москва : Эксмо, 2013. – 272 с. : ил.