

## **Здоровье-это здорово!** **Всемирный день здоровья в библиотеках-филиалах ЦБС**

Ежегодно, 7 апреля, в мире празднуется Всемирный день здоровья.

Здоровье – это великий дар, который невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Чтобы предотвратить заболевания и сохранить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой факторов риска.

В рамках Всемирного дня здоровья в библиотеках ЦБС состоялся цикл мероприятий, в которых приняли участие 244 чел.

Накануне Всемирного дня здоровья сторонники здорового образа жизни и любители чтения бодро прошли намеченные дистанции со скандинавскими палочками в поселке Смышляево, приняв участие в библио кроссе «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». И не смотря на холодный ветер и пролетающий снег, каждый участник библио кросса прочел свое любимое стихотворение о весне.



Сотрудница Соколовской библиотеки пригласила в библиотеку фельдшера местного ФАП для проведения эко беседы «В ладах с природой, в мире с людьми». Состоялся час вопросов и ответов «Среда обитания и здоровье человека: как защитить себя?», в котором ознакомили вопросы здорового образа жизни женщин, правильном питании, как поддержать здоровье женщины после 40 лет. Участницы смогли задать специалисту свои наболевшие вопросы, получив полезные советы.



Для старшей группы детского сада сотрудники Большеталдинской библиотеки провели библио-кросс «Мы за здоровый образ жизни», познакомили ребят с произведениями освещающие вопросы правильного питания, спортивных упражнениях, пребывании на свежем воздухе, посмотрели детские журналы.



В рамках Всемирного дня здоровья в Трудармейской библиотеке для детей состоялась беседа - диалог под названием «Все в твоих руках». Участники мероприятия вместе с ведущей вели разговор о том, какого человека можно назвать здоровым, от чего зависит здоровье. Дети назвали привычки, которые вредят здоровью человека, дружно отвечали на вопросы викторины, вспоминали народные пословицы. В конце мероприятия подвели итог, что человек – сам творец своего здоровья. В такой игровой, увлекательной форме библиотекари постарались донести до ребят важные правила здорового образа жизни: соблюдение режима дня, закаливание организма, занятие спортом. Были оформлены тематические полки: «Спорт как стиль жизни» и «Кладовая здоровья». Закончилось мероприятие на улице. Дети и взрослые увлеченно участвовали во флешмобе «В здоровом теле - здоровый дух», который провели работники Дома культуры. Весь день в библиотеке проходила акция «Измерь давление».



Сотрудники Верх-Егосской библиотеки с учащимися 5 класса провели урок здоровья «Пристрастия, уносящие Жизнь». Ребятам была предложена слайд беседа о здоровом образе жизни, проинформировали о том, что в 2017 году Всемирная организация здравоохранения призвала поговорить в этот день о депрессии. Библиотекари познакомили детей с понятием «Депрессия», о необходимости знать, что депрессия во всех своих проявлениях – это заболевание, которое необходимо лечить, иначе оно примет затяжное течение.



Отдельным блоком шел разговор о пагубных привычках, к которым относятся: алкоголизм, наркомания, курение, игровая зависимость или лудомания, переедание, телевизионная зависимость, интернет-зависимость, предложив альтернативу вредным привычкам – книгу!

Посмотрели видеоролик «Замени вредные привычки спортом», в конце мероприятия

провели интерактивную викторину «Здоровый образ жизни», в конце мероприятия детям раздали закладки посвященные дню здоровья, и сладкие антидепрессанты (конфеты).

Библиотека п. Новостройка в этот день пригласила пенсионеров посетить тренажерный зал Дома культуры. Татьяна Николаевна Осинина, в прошлом учитель физкультуры, провела разминку, сделали общеукрепляющие упражнения, затем пенсионеры позанимались на тренажерах. Даже гантели оказались им по силам! Главный итог спортивного дня – хорошее настроение и желание заниматься в спортивном зале хотя бы раз в неделю. Решили заниматься по средам под руководством Татьяны Николаевны.



Сотрудник Карагайлинской сельской библиотеки провела для начальных классов познавательный час о вкусной и здоровой пище «Здоровье на тарелке». Библиотекарь рассказала детям, в каких продуктах они содержатся. Участникам мероприятия рассказали о витаминах, о ягодах и фруктах, без которых человек тоже не может обойтись, предложили викторину, посвященную незаменимости ягод и фруктов в рационе питания человека. Учащиеся запомнили золотые правила приема пищи. Познавательный час сопровождался показом слайдов. Ребята с удовольствием поучаствовали в играх «Полезные и вредные продукты», «Здоровый человек – это...», «Витамины», «Народная мудрость гласит»; пели «Школьные частушки».



«Быть здоровым – это круто!» - под таким названием в **Яснополянской библиотеке** для учеников 6 класса прошла презентация, посвященная Всемирному дню здоровья. Программа Дня здоровья была интересна и разнообразна. Ребята узнали о значении здорового образа жизни для человека, о том, что здоровье делится на такие категории, как физическое, психическое и духовное, о важности правильного питания и соблюдения правил личной гигиены. Интересной для ребят была информация о том, какими питательными веществами богаты продукты, которые мы чаще всего употребляем в пищу и что полезно есть при простуде, какие бывают витамины, для чего нужен каждый из них и в каких овощах и фруктах они содержатся. Заметное оживление среди ребят внесли конкурсы «Угадай что такое?», где нужно было закрытыми глазами отгадать по вкусу, из какой ягоды сварено варенье. Конкурс



«Волшебный сундучок» позволил ребятам вспомнить о средствах личной гигиены и получить их в подарок, ответив правильно на вопросы викторины. Ребята вспомнили пословицы о здоровье и приняв участие в зажигательном флешмобе. Тематическая книжная выставка «К здоровью - с

книгой!» дала школьникам дополнительную информацию о том, как физкультура и спорт укрепляют здоровье, воспитывают силу духа и характер. В конце мероприятия каждый ребёнок смог узнать свой вес и получил витамины. В такой игровой, увлекательной форме сотрудники библиотеки постарались донести до ребят важные правила здорового образа жизни: соблюдение режима дня, закаливание организма, занятие спортом и правильного питания.



Пригласили учеников старших классов коррекционной школы в Октябрьскую библиотеку на игровую программу «Твори свое здоровье сам».

Начиналось мероприятие с зарядки, затем были различные конкурсы, игры и загадки про спорт. Для мероприятия была оформлена выставка «Твори свое здоровье сам».

В спортивном зале п. Тихоновка работники культуры провели спортивный праздник «Мы здоровью скажем - «Да!». Дети поэтапно проходили оздоровительные станции - это были и командные прыжки в длину, скакалка, канат, перенос мячей, обруч, спортивные загадки. После окончания праздника состоялась дружественная встреча участников на волейбольном поле.

В Шарапском СДК для младших школьников прошла познавательная игровая программа «Школа здоровья». Библиотекарь рассказала о том, что значит «быть здоровым», пословицах и поговорках, закаливании, ребята ответили на вопросы викторины, посмотрели моментальный спектакль о грязнулях, отгадывали загадки и приняли участие в веселой спортивной эстафете.



**Исп. Казанцева Н.П.**