

## *Сценарій "Збережемо життя"*

Тема уроку: «Обираємо здоров'я»

Мета уроку: з'ясувати сутність поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»; поглибити знання, уміння і навички здорового способу життя; розвивати вміння самостійно мислити, брати участь в дискусії, робити висновки; виховувати толерантне ставлення один до одного.

Обладнання: на дощі плакати з висловлюваннями відомих людей щодо здорового способу життя, малюнки, фотографії; на столах учнів – папір, олівці або фломастери.

План проведення уроку

1. Вступне слово біблотекаря
2. Міні-диспут
3. Тренінгові вправи
4. Виступ шкільної агібригади на тему: «Молодь обирає здоров'я».
5. Підведення підсумків уроку.

### **Хід уроку**

Учениця читає вірш:

Здоров'я — розкіш для людини,  
Найбільша цінність у житті.  
Як є здоров'я день при днині,  
Можливість є йти до мети.  
Тоді є радість, щастя, диво,  
Краса у крапельці роси.  
Тоді людина йде щасливо  
Серед безмежної краси  
Й чарівність світу відчуває.  
Для неї в хмурість — дні ясні.  
Вона всі труднощі долає  
Й співає радісні пісні.  
Вона — здорова! Це чудово,  
Бо їй нічого не болить.  
Вона добро творить готова.  
І це прекрасно! Можна жити!

## **Вступне слово бібліотекаря:**

Як ви вже зрозуміли, сьогодні наша розмова про те, чого не купиш за гроші, про те, що берегти треба змолоду, про те, що є основою щасливого життя людини – так, про здоров'я.

Що ж таке здоров'я? Всі добре розуміють, що «здоров'я» - це добре, а «хвороба» - погано. Пояснити сутність здоров'я доволі складно. В статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Вважається, що здоров'я – це нормальній стан організму, який характеризується злагодженою роботою всіх органів та їх систем. Завдяки цьому здоровий організм добре пристосовується до умов середовища і забезпечує нормальну працездатність людини.

Здоров'я не є чимось постійним. Стан здоров'я неодноразово змінюється навіть протягом доби. Недарма ми звикли питати одне одного: «Як ваше здоров'я?», «Як ви себе почуваєте?» і як приємно почути у відповідь: «Дякую, я здоровий». Хто ж повинен піклуватися про наше здоров'я? На державному рівні здоров'ям громадян опікується Міністерство охорони здоров'я України. Охорона здоров'я – одна з функцій держави. Так, в статті 3 Конституції України зазначено, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Але кожна людина повинна дбати про своє здоров'я сама. Краще запобігти захворюванню, ніж лікуватися. Хотілося б почути ваші особисті думки у ході невеликого диспуту.

## **Міні-диспут на тему: «Чи винна людина в своїх хворобах?»**

Думки учнів бібліотекар записує на дошці в дві колонки.

### **ВИННА**

- Шкідливі звички
- Неправильне харчування
- Недотримання режиму дня
- Зловживання Інтернетом

### **НЕ ВИННА**

- Забруднення середовища
- Спадковість
- Нервове напруження
- Високий темп життя

## **Запитання для обговорення:**

До якої колонки можна віднести захворювання на СНІД, грип, туберкульоз, а до якої – травми?

Після обговорення бібліотекар підводить підсумки та інформує учнів, що за офіційними даними здоров'я залежить:

- на 20% від економічних умов;
- на 20% від спадковості та генетичних порушень;
- на 10% від розвитку медицини;
- на 50% від способу життя людини, її ставлення до власного здоров'я.

Ми приєднуємося до всіх українців, які свідомо ставляться до свого здоров'я і проводимо невелику розминку (руханку):

- сплесніть у долоні, хто займається в спортивних секціях;
- підстрибніть, хто робив сьогодні ранкову зарядку;
- присядьте, хто сьогодні поспідав;
- нахиліться вперед, хто вміє плавати;
- підстрибніть на одній нозі, хто любить уроки фізкультури;
- підніміть руки, хто почуває себе здоровим;

Після обговорення результатів розминки вчитель пропонує виконати вправу «Моя позиція». Учням необхідно продовжити речення:

- Я не палю, тому що ..... ( я хочу плавати, співати і при цьому не задихатися; мати гарну зовнішність, а не «зеленувату» шкіру, тъмяне волосся, зіпсовані зуби).
- Я проти вживання наркотиків, тому що я хочу .....( багато зробити і досягти в житті, а не втратити його; бути незалежним, а не тягнутися за додатковою порцією отрути).
- Я хочу бути здоровим, щоб ..... (мати щасливу родину, здорових дітей, досягти успіху).

Вправа «Я обираю». Вчитель пропонує учням створити шкалу життєвих цінностей, розташувавши в порядку зростання: багатство, здоров'я, слава, міцна родина, кохання.

Питання для обговорення: Чому ви розташували цінності саме в такому порядку? Поясніть свій вибір. На якому місці ви розмістили здоров'я? Чому? Послухайте виступ шкільної агібригади на тему:

### **«Молодь обирає здоров'я».**

Сценарій виступу агібригади.

Учень 1:

Сьогодні в нас складна розмова,

Тож про здоров'я піде мова.

До всіх наш заклик і порада,  
Бо ми – шкільна агібригада.

Учень 2:

В агібригаді є в нас Катя,  
Завжди ведучаю на святі,

Учень 3:

Є також в колективі Оля,  
Теж поважають її в школі.

Учень 4:

Ми попросили Олю й Катю  
Про себе трохи розказати.

Катя:

Так, енергійна я натура,  
Люблю я спорт та фізкультуру,  
А ще – завжди буваю в школі,  
Бо не хворію я ніколи.

Оля:

А я хворію часто дуже,  
Та і до спорту я байдужа  
Мабуть у цьому винна мама  
Та генетична вся програма  
Як про здоров'я треба дбати –  
Дієту хочу я обрати  
Стрункою, як модель, я стану,  
Та й хворіти перестану.

Учень 1:

Тут просто нічого сказати,  
Питання ж треба розв'язати

Оля:

Як про здоров'я треба дбати?  
Чого нам треба уникати?

Учень 2:

Паління треба уникати,  
Легені можуть постраждати.

Учень 3:

Як дійде справа ще й до шлунку,  
То й він запросить порятунку.

Учень 4:

Псується шкіра, зуби теж –  
Здоров'ю шкоди тут без меж.

Учень 1:

А дівчинка – майбутня мати,  
Вона повинна добре знати -  
Здоровими не будуть діти,  
Як будуть матері палити.

Оля:

І хоч про це я добре знаю,  
Та тютюновий дим вдихаю.  
Коли я з друзями стою,  
Пасивно, кажуть, я палю.

Катя:

А в компанії у нас  
Дівчата й хлопці – просто клас!  
Тютюновим димом мене не отруять,  
Бо в нас на районі не п'ють і не курять!

Учень 2:

Тепер настав нам час сказати,  
Що хочемо в житті обрати.

Учень 3:

Обрав для себе назавжди  
Я прохолодну синь води  
І кріль, і батерфляй, і брас –  
Перемагав я вже не раз.

Учень 4:

Ледь дочекався я зими,  
Бо обираю ковзани.  
Мчиш по льоду на ковзанах  
Так швидко, мов на крилах птах.

Учень 1:

А я футбол обираю -  
Я поле та м'яч полюбляю.  
І я вам скажу, дітвора –  
Для мужніх і сильних ця гра.

Учень 2:

Спортивний танок обираю,  
З дитинства у танці кружляю.  
І м'язи міцні, і постава хороша,  
Здоров'я звичайно, не купиш за гроші.

Учень 3:

Я обираю туристські стежки  
По них навесні я пройду залюбки,  
І сонце, і річку, і воду,  
Всю нашу прекрасну природу.

Учень 4:

Здоров'я ми всі обираємо

BCI:

До того і вас закликаємо.

Підведення підсумків уроку. Заключне слово вчителя. Сподіваюся, що наша розмова на цьому не закінчиться, а знайде продовження у ваших справах, прагненнях, рішеннях; що сьогоднішній урок матиме відгук у вашому майбутньому. Бажаю вам міцного здоров'я, яке допоможе впевнено йти до обраної мети.

### **Додаток**

ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ ПРО ЗДОРОВ'Я

Без здоров'я немає щастя.

Веселий сміх - це здоров'я.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Бережи одежду знова, а здоров'я змолоду.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

Весела думка - половина здоров'я.

Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.

Здоровий злідар щасливіший від хворого багача.

Здоровому все на здоров'я йде,

Здоров'я більше варте, як багатство.

Здоров'я за гроші не купиш.

Здоров'я - найдорожчий скарб.

Іржа залізо єсть, а чоловіка - хвороба.

Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.

Сміх краще лікує, ніж усі ліки.

Здоров'я - всьому голова.  
У кого що болить, той про те й гомонить.  
Хворому і мед гіркий.  
Часник сім хвороб лікує.  
На живому все заживе.  
У ворожки лікуватись - без здоров'я зостатись.  
Праця додає здоров'я, а лінь - хвороб.  
Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

### **Із збірки "Народ скаже, як зав'яже"**

Найбільше багатство — здоров'я.  
Держи ноги в теплі, голову в холоді, живіт в голоді — не будеш хворіть,  
будеш довго жити.  
Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.  
Добрі жорна усе перемелють.  
Аби зуби, а хліб буде.  
Здоровому все здорово.  
Не здужає третього хліба з'їсти.  
Старому та слабому годи, як малому.  
Кого болять кості, той не думає в гості.  
Здоровий, як циганова коняка: день біжить, а три лежить.  
Гнила дошка цвяха не приймає.  
Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.  
Як нема сили, то й світ не мiliй.  
Поганому животу й пироги вадять.  
На похиле дерево й кози скачуть.  
Череп'я довше живе, як цілий глек.  
Скрипуче колесо довго їздить.  
Скрипливе дерево довше росте.  
Плохеньке порося і в петрівку мерзне.  
Світ великий — було б здоров'я.  
Хоч мале, та вузлувате.  
Подивись на вид та й не питай про здоров'я.  
Здоров'я маємо — не дбаємо, а стративши — плачем.  
В здоровому тілі — здоровий дух.  
Як на душі, так і на тілі.  
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.  
Без здоров'я нема щастя.  
Гіркий тому вік, кому треба лік.

Весела думка — половина здоров'я.

### **Вислови про здоров'я**

- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

А. Шопенгауер

- Всі ми, коли здорові, легко даємо хороші поради.

Публій Теренцій

- Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який знав би краще корисне для її здоров'я, ніж вона сама.

Сократ

- Є тисяча хвороб, але тільки одне здоров'я.

Л.Бернє

- Найкращий лікар – природа, хоча б тому, що виліковує три четвертини усіх хвороб...

В.Шербюльс

- Більша частина наших хвороб – це справа наших рук, ми могли б їх майже всіх уникнути, якби зберегли спосіб життя простим, одноманітним і усамітненим, визначенім нам природою.

Ж.Ж.Руссо

- З допомогою фізичних вправ і стриманості більшість людей може обійтись без медицини.

Дж.Аддісон

- Люди, від природи немічні тілом, завдяки вправам стають міцніші силачів.

Сократ

- Без фізичної праці не буває здорового тіла, не буває й розумних думок у голові.

Л.М.Толстой

- Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

Аристотель

- Потрібно обов'язково бадьорити себе фізично, щоб бути здоровим морально.

Л.М.Толстой

- Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я.

Цицерон

- Людина народжується здорововою, всі хвороби приходять з їжею.

Гіппократ

- Здоровий жебрак щасливіший за хворого короля.

А. Шопенгауер

## **Афоризми про здоров'я та здоровий спосіб життя**

---

Людство з давніх-давен усвідомило ціну здоров'я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому.

З розумінням цінності здоров'я і руйнівних наслідків хвороб випливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Багато висловів дійшло до нашого покоління від древніх лікарів, філософів, вчених, дослідників, письменників, в яких стверджується верховенство здоров'я над усім іншим у житті. Вони не тільки констатують факти, а рекомендують або відкидають, застерігають або повчають, схвалюють або засуджують.

### **Вислови про здоров'я**

- Без здоров'я неможливе і щастя. (В. Г. Белінський)
- Біда наша в тому, що ми вперше замислюємося про своє здоров'я лише в тому разі, якщо починаємо втрачати його, якщо вже "зіпсовано" механізм і потрібно думати про його налагодження. (К. Биков)
- Взяти у свої руки здоров'я людей, зберегти їх від хвороб спадкових чи загрожуючих, рекомендувати їм належний спосіб життя є чесно і для лікаря спокійно. Тому легше запобігти хворобам, ніж їх лікувати... (М. Мудров)
- Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я. (Марк Туллій Цицерон)
- Вище благо досягається на основі повного фізичного і розумового здоров'я. (Марк Туллій Цицерон)
- Всі здорові люди люблять життя. (Г. Гейне)
- Всі ми чинимо, як марнотратні спадкоємці, не знаючи правдивої ціни здоров'ю, яке отримуємо в спадок. Ми втрачаємо його не шкодуючи і не думаючи про майбутнє. І тільки тоді ми пізнаємо ціну цього скарбу, тільки тоді у нас з'являється бажання його зберегти, коли ми із здорових перетворюємося у хворих. (М. Петтенкофер)
- Головним засобом попередження хвороб є гармонійний розвиток духовних і фізичних сил людини. (П. Лесгафт)
- Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати. (Авіценна)
- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я. (А. Шопенгауер)
- Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина. (М. Амосов)

- Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Прийде час, коли головною метою лікаря буде зберігати здоров'я людей, а не намагатися лікувати їх, коли вони захворіли. І ще згодом прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем. (Р. Грінс)
- Єдина краса – це здоров'я. (Г. Гейне)
- Жити красиво і жити у злагоді з природою – одне й те саме. (Л. Сенека)
- Жити нерозумно, нестримано – значить непогано жити, але повільно помирати. (Демокріт)
- За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; будинок, але не домашній затишок; книги, але не розум; прикраси, але не красу; розкоші, але не щастя; релігію, але не спасіння. (П. Брегг)
- Замало мати гарний розум, головне – вміти його застосовувати. (Р. Декарт)
- Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові. (Гален)
- Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. (Сократ)
- Здоров'я - такий же унікум, як картина Рафаеля. Знищити його легко, відновити неможливо. (І. Бородін)
- Здоров'я до того переважує всі останні блага життя, що насправді здоровий жебрак щасливіший від хворого короля. (А. Шопенгауер)
- Здоров'я коли немає – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий. (Хирофелес)
- Здорова людина – найдорогоцінніший здобуток природи. (Т. Карлейль)
- Здоров'я – всьому голова. (М. О. Шолохов)
- Здоров'я – це стан життєдіяльності, що відтворює необхідну повноту атрибутів життя людини, що розвиваються. (В. Жирнов)
- Здоров'я дорожче за багатство. (Д. Рей)
- Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва. (Д. Леббок)
- Здоров'я настільки переважує решту благ життя, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля. (А. Шопенгауер)
- Здоров'я не цінують, доки не приходить хвороба. (Т. Фуллер)
- Здоров'я ніколи не може втратити своєї цінності в очах людини, тому що і в достатку, і в розкоші погано жити без здоров'я. (М. Г. Чернишевський)
- Змініть свій напрямок думок і змініте свою долю. (Мерфі)

- Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини. (Гіппократ)
- Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здорововою, сильною та розумною. (І. Павлов)
- Існують тисячі хвороб, але здоров'я буває лише одне. (Л. Берне)
- Люди не помирають. Вони вбивають самі себе. (Л. Сенека)
- Люди, які бажають зберегти свої розумові та фізичні сили якомога довше, мають вести дуже помірний спосіб життя. (І. Мечніков)
- Людина має навчитися підкорятися самій собі й бути під владною самій собі та своїм рішенням. (Цицерон)
- Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю безладністю, своїм жахливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри. (І. Павлов)
- Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини. (Гіппократ)
- Людина сама має заробити своє здоров'я. (П. Брэгг)
- Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять. (Піфагор)
- Людський організм – найдосконаліша система, що саморегулюється й самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я. (Г. Шаталов)
- Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця наука, йдучи під руку з державністю, принесе безперечну користь людству. (М. Пирогов)
- Ми дуже добре знаємо, чому ми хворіємо, але досить погано знаємо, чому здорові. (П. Анохін)
- Могутній дух рятує розслаблене тіло. (Гіппократ)
- Навіть найміцніший організм надломлюється або принаймні зношується і стомлюється, коли він занадто розкішно користується дарами природи. (Д. І. Пісарев)
- Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я - бадьорий і веселий настрій духу. (К. Я. Бострем)

- Нас троє - я, ти і хвороба. Якщо ти будеш зі мною, ми вдвох подужаємо хворобу. Якщо ж ти будеш на боці хвороби, то мені одному з вами двома не впоратись. (Абуль Фарадж)
- Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось. (К. Купер)
- Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу. (Сократ)
- Ніщо так не шкодить здоров'ю, як постійна зміна ліків. (Л. Сенека)
- Перший обов'язок того, хто хоче бути здоровим, – очистити навколо себе повітря. (Ромен Роллан)
- Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.(М. Амосов)
- Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя. (Демокріт)
- Помірність – мати хорошого здоров'я. (М. Валерій)
- Природа – найкращий з лікарів. Вона виліковує три чверті своїх хворих. (Гален)
- Сучасна молодь не розуміє сенсу життя і його справжню цінність. Своїми проявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та внуків – майбутнього нашої нації. (М. Горький)
- Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я. (І. Вільде)
- Тільки у сильному, здоровому тілі дух зберігає рівновагу, і характер розвивається у всій своїй могутності. (Г. Спенсер)
- Той, хто хоче бути здоровим, частково вже видужує. (Д. Боккаччо)
- У вині – істина, у воді – здоров'я. (Невідомий автор)
- У житті чогось вартають лише молодість і здоров'я. (Невідомий автор)
- Уміння проводити життя – це насамперед уміння не вкорочувати його. (О. Богомолець)
- Усі здорові люди люблять життя. (Г. Гейне)
- Усі зусилля розумної людини мають бути спрямовані не на те, щоб ремонтувати та конопатити свій організм, як старий човен, а на те, щоб створити собі такий спосіб життя, за якого організм якомога менше б виходив з ладу і набагато рідше потребував налагоджування. (Д. Писарєв)
- Хороше здоров'я краще, аніж найбільше багатство. (Невідомий автор)
- Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим. (М. Амосов)

- Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою. (П. Брегг)
  - Я переконаний, що наші нащадки матимуть не стільки довгу старість, скільки триваліший період повного розквіту сил. (Е. Россет)
  - Я цінує здоров'я як зусилля волі, а не як спадок або дар. (Еміль Мішель Чоран)
  - Якби не було хвороб, хто б взагалі згадував про здоров'я. (М. Амосов)
  - Якщо твій розум на місці, ти зобов'язаний бути здоровим. (С. Косиков)
  - Якщо тіло людини неслухняне, якщо що-небудь пригнічує людину, заважаючи радіти життю, то це початок хвороби... (Т. Васильєв)
- 

### **Книжкові виставки:**

«Людина та її здоров'я» - виставка-вікторина

«Здоров'я без ліків і довголіття без хвороб» – виставка - кросворд

«Для всіх відкриті чудеса здорового життя»

«Здоровий спосіб життя – запорука довголіття» - виставка – дискусія

«Нове покоління вибирає здоров'я!»

«Здоров'я дитини — багатство родини! Здоров'я народу — багатство країни!»

«Здоровий спосіб життя: модно, престижно, корисно»

«Здорова нація — міцна держава»

Книжкову виставку-дискусію "Наркоманія – не просто згубна звичка" можна оформити з розділами:

- Наркотики: міфи і реальність.
- Наркоманія і злочинність.
- Правові заходи боротьби проти наркоманії.

### **Година корисних порад. Тематичні перегляди**

- "СНІД : знання проти страху"
- «ВІЛ! СНІД! У одному слові стільки бід!»
- «Щоб долі Ваші трагічними не стали - треба, щоб Ви про СНІД

### **Оформлення книжкових виставок:**

«У здоровому тілі – здоровий дух»

"Віддаємо дитину у спорт".

"Спортивні перемоги, перемоги здоров'я",

Інформаційні години, що будуть присвячені темі спорту в житті видатних особистостей. Можна включити заходи з популяризації книг, що висвітлюють модні сьогодні східні системи оздоровчих гімнастик. Тему спорту можуть розкрити заходи про **історію олімпійського руху**, олімпійські види спорту, національні види спорту, спортивну славу України, про фізкультуру і здоров'я, про спортивних кумирів.

- «Сильні духом прославляють Україну».
- «Спорт - стиль їхнього життя»

Цікавою буде та ма "Міфи і реалії давньогрецьких олімпіад".

**«Здоровий спосіб життя», «Людина і здоров'я», «Скарби народної медицини», тематична бесіда «Якщо хочеш бути здоровим».**

**Тематична полиця** : «Секрети народної медицини», «Рослини для здоров'я і краси», «Здоров'я без ліків і довголіття без хвороб », «Добре рецепти для вашого здоров'я».

У зборі необхідних інформаційних матеріалів активну участь можуть брати й самі користувачі - приносити газетні й журнальні вирізки, писати власні рецепти. Так можна сформувати **папки-накопичувачі** "Якщо мала занедужало...", «Довкілля і здоров'я людини», «Комп'ютер і здоров'я», "Абетка здоров'я", "У бібліотеку за здоров'ям" Про шкідливість тютюнопаління може стати буклет "Чи варто підкурювати цю вершину?", «Корисна інформація, яку потрібно пам'ятати», « Молодь, пам'ятайте!»

Щоб визначитися, які ж заходи валеологічного спрямування слід запланувати і провести можна провести **Анкетування** серед дітей і підлітків.

---

## **Спорт тренує тіло, а книга - розум. Знайди свою гармонію**

**Здоров'я** – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку.

**Фізичне здоров'я людини** – це такий стан організму, коли показники основних систем перебувають в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини з довкіллям.

**Інтелектуальне здоров'я** охоплює норму структурно-функціонального базису інтелекту, який виявляється в нормальному рішенні різноманітних завдань вербально-логічної та логічно-алгоритмічної взаємодії з оточуючим середовищем.

**Емоційне здоров'я** – це уміння управляти своїми переживаннями, а психічне здоров'я визначається за показниками ставлення до себе, друзів і до потреб життя.

**Соціальне здоров'я** – повага до духовних цінностей своєї сім'ї, свого народу, всього  
Людства.

**Здоров'я особистості** – це самовдосконалення і саморозвиток, самооцінка і  
свобода, здатність бути особистістю.

**Здоров'я дітей** – основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. А негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу . Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик: "**Щоб вижити, світ повинен встановити здоровий спосіб життя!**" – став напрочуд актуальним. Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) **стан здоров'я людини на 50–55% залежить від способу життя, на 20–25% — від оточуючого середовища, на 20% —від генотипу і лише на 10–15% — від рівня розвитку медичного обслуговування .**

Отже, очевидно, що серед основних засобів збереження, зміцнення та розвитку здоров'я є здоровий спосіб життя, під яким розуміється відмова від шкідливих звичок, дотримання його норм і принципів у харчуванні, власній гігієні, фізичній рухливості тощо . Здоров'я населення - це показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня.

## **Анкета**

### **"ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ":**

1. Що, на твою думку, означає вислів "За здоровий спосіб життя":

- a) дотримуватись розпорядку дня;
- б) займатися фізкультурою і спортом;
- в) вживати корисну їжу;
- г) щось інше? \_\_\_\_\_

2. Чи займаєшся ти яким-небудь видом спорту? \_\_\_\_\_

3. Які вітаміни повинні входити в раціон харчування? \_\_\_\_\_

4. Який твій улюблений напій? \_\_\_\_\_

5. Що є основною загрозою для здоров'я?

- a) наркоманія;
- б) тютюнопаління;
- в) алкоголізм;
- г) інший варіант;

6. Чи існує для тебе проблема подолання шкідливих звичок?

- а) так;
- б) ні;

## **Анкета**

### **"Ваше ставлення до наркотиків"**

1. Чому молодь вживає наркотики?

- а) не хочуть відставати від "крутіх" однолітків;
- б) із цікавості;
- в) намагаються втекти від проблем.

2. Якими якостями повинна володіти людина, щоб не стати наркоманом?

- а) великою силою волі;
- б) бути самостійним.

3. Ваше ставлення до наркоманів

- а) "Я їх боюсь і зневажаю";
- б) "Це не люди, вони вже деградували";
- в) "Це хворі, їх треба лікувати".

4. Що повинне зробити суспільство, щоб наркоманія зникла? Що думаєте Ви?

- а) покращити життя - тоді люди не будуть тікати від проблем в "кайф";
- б) не продавати наркотики;
- в) бути уважними, а якщо людина почала "колотись" переконати її не робити цього;
- г) зайняти її якоюсь справою;
- д) потрібно, щоб людина сама захотіла позбутись наркотичної залежності.

Дані про себе: Стать\_\_\_\_\_, вік\_\_\_\_\_.

## **АНКЕТА**

1. Наркотик – корисний?

- a) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти;
- г) не знаю.

2. Що таке наркотик?

- а) речовина, яка дає задоволення;
- б) приємне проводження часу;
- в) речовина, яка є умовою невиліковної хвороби;
- г) ліки, які у невеликих дозах полегшують страждання хворих.

3. Чому люди починають вживати наркотики?

- а) задля цікавості;
- б) через прохання товаришів;
- в) щоб полегшити своє горе – вирішити проблему;
- г) щоб полегшити протікання хвороби.

4. Що стається з наркоманом?

- а) продовжує радіти життю;
- б) постійно шукає, де б дістати наркотик;
- в) пригнічений;
- г) життя – мука.

5. Чи є серед ваших знайомих наркомани?

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю

6. Якби вам запропонували спробувати наркотик, ви б зробили це?

- а) так;
- б) ні;
- в) один раз можна спробувати;
- г) не знаю;
- д) залежно від оточуючих.