



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУК «Анапская ЦБС»

*Г.М.Павлова* Г.М.Павлова

« 28 » 02 2019 г.

**Сценарий просветительской акции  
«Новое поколение – здоровое продвижение»**

**Дата, место проведения:**

02 марта 2019 год

Детско-юношеская библиотека-  
филиал №1 имени В. И. Лихоносова

**Время**

**проведения:**

13-00 час

**Оформление:** книжная выставка «В центре внимания – здоровье!»,  
мультимедийный видеоролик «Трезвая Россия»

**Ведущий:**

- заведующий отделом по работе с юношеством детско-юношеской  
библиотеки-филиала №1 имени В. И. Лихоносова – **Нещадимова Елена  
Сергеевна**

**Аудитория:** учащиеся I курса Анапского колледжа сферы услуг, 50  
человек.

**Перед началом мероприятия звучит песня Владимира Володина –  
«Если хочешь быть здоров».**

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья!

Сегодня наша встреча посвящена здоровому образу жизни.

Русский литературный критик 19 в. Виссарион Белинский метко  
подметил: «Найти свою дорогу, узнать своё место – в этом всё для человека,  
это для него значит сделаться самим собою». Одной из верной дорогой  
является понимание человеком ценности здоровья – понимание, что здоровье  
– это наибольшее благо во все времена.

**Просмотр видеоролика «Трезвая Россия»**

**Ведущий:** *(Обсуждение просмотренного материала, задаются вопросы для аудитории)*

1. В чём заключается смысл здорового образа жизни? (ответ аудитории)
2. Какие на ваш взгляд основные составляющие ЗОЖ? (ответ аудитории)
3. Для чего человеку нужно здоровье? (ответ аудитории)

**Ведущий:**

Разумный человек понимает, что его здоровье – это его собственность, его гарантия долгой счастливой, успешной жизни. Но в чём заключается парадокс современной жизни!? Телефон, ноутбук, машину мы ценим и оберегаем, а собственное здоровье, чаще всего, остаётся вне зоны нашего внимания. Давайте вспомним и назовём самые распространённые факторы, которые приводят к плохому самочувствию и не здоровому образу жизни.

*(возможные ответы аудитории: нарушение режима сна, стрессы и лень, всевозможные вредные привычки, переедание, малоподвижный образ жизни и т.д.)*

**Ведущий:**

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию своего времени, питания и физической активности.

Ещё с древних времён известен закон: хорошее здоровье немислимо без правильного питания. Постоянное употребление фаст-фуда приводит к ожирению, отдышке, нарушению работы жизненно важных органов человека.

**Ведущий:**

Для того чтобы быть здоровым, необходима постоянная физическая активность, которая делает человека сильнее и выносливее. Выдающийся врач и философ средневекового Востока Авиценна считал физическую культуру фактором укрепления здоровья. Он утверждал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».

### ***Просмотр мультфильма «Спортландия» (1958, Союзмультфильм, 6+)***

*(Анимационная притча о мальчике по имени Митя и его чудесном спасении из страны Ленивии. С одной стороны его красочно манят ожившие Диванная подушка и Матрац (признайтесь, вы по утрам тоже*

*слышите их призывы поспать подольше!), пока ребята из класса сдают нормы БГТО, с другой ставят на здоровый путь истинный жители страны Спортландии.)*

**Ведущий: (вопрос для аудитории после просмотра мультфильма)**

Ребята, кто из вас знает, что такое ГТО? (ответ аудитории)

Готов к труду и обороне (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

**Чтец: С.Я. Маршак «Рассказ о неизвестном герое» (отрывок)**

Ищут пожарные,	Среднего роста,	Многие парни
Ищет милиция,	Плечистый и крепкий,	Плечисты и крепки.
Ищут фотографы	Ходит он в белой	Многие носят
В нашей столице,	Футболке и кепке.	Футболки и кепки.
Ищут давно,	Знак "ГТО"	Много в столице
Но не могут найти	На груди у него.	Таких же значков.
Парня какого-то	Больше не знают	Каждый
Лет двадцати.	О нем ничего.	К труду-обороне
		Готов...

**Ведущий:**

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный. (нормативы ГТО можно узнать на сайте <https://www.gto.ru/norms>: ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО).

Первый и самый очевидный ответ на вопрос, зачем сегодня нужно сдавать нормы ГТО – это, прежде всего, нужно вам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и в конце концов – для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье и долголетие – своё и своих будущих детей.

**Ведущий:**

Гармония тела и духа, отменное здоровье, необычайная сила и острый ум всегда восхищали людей. Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление

организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.

**Ведущий:**

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней.

*Конкурс на лучший слоган мотивирующий на здоровый образ жизни  
(например: **Живи успешно! Будь здоров!  
И жизнь пройдёт без докторов!**)*

*Подведение итогов конкурса*

*Раздача информационных памяток «Кодекс ЗОЖ 21 века»*

**Ведущий:**

Подытоживая всё выше сказанное, хочется вспомнить слова Сардоникуса, современного итальянского писателя, афоризмы которого уже переведены на многие языки мира, и убедительно доказывает, что и в сегодняшнем суетном мире живет яркое искусство краткой, изящной, остроумной, мудрой фразы «Жизнь даётся всем, а умение жить не многим». И мы призываем вас, присутствующих здесь: «Умейте жить!»  
Спасибо всем за внимание!

***Фото на память***

*Составитель:  
заведующий отделом по работе с юношеством Детско-юношеской библиотеки-филиала №1 имени В. И. Лихоносова Е. С. Нацадимова*