

**Муниципальное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»**

«Здоровым быть модно!»

Сборник сценариев

Архангельск, 2008 г.

ББК 78.38 + 51.204.0
3 46

«Здоровым быть модно!» : сборник сценариев / МУК «Централизованная библиотечная система» ; сост. : Л. Ф. Беляева, зав. отделом инновационно-методической деятельности и библиотечного маркетинга.— Архангельск, 2008. — 64 с.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Нынешний всплеск подростковой преступности – это в большей степени результат нравственной катастрофы, которая произошла в стране. Алкоголизм, наркомания, СПИД разлагают наше общество. Выход из создавшегося положения – возрождение нравственности, без которой, по словам Д. С.Лихачева, «...вообще никакие законы не действуют».

Для того чтобы изменить создавшееся положение, требуются усилия многих государственных ведомств и учреждений, в том числе и библиотек. Не случайно муниципальное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система» выступило организатором проектов «Нет – вредным привычкам!», «Здоровым быть модно!».

Формы работы библиотек в этом направлении разнообразны. Это встречи со специалистами (психологом, врачом-наркологом, врачом-психиатром, представителями органов правопорядка и т. д.), шок-уроки, дискуссии и диспуты, вечера-размышления, беседы по книгам, просмотры видеофильмов, родительские часы. В библиотеках накоплен определенный опыт работы с детьми, молодежью и родителями по данной проблеме.

В сборник «Здоровым быть модно!» включены сценарии мероприятий, которые проводились в муниципальных библиотеках в рамках месячника **«За здоровый образ жизни»**.

В ходе месячника в муниципальных библиотеках проходил интерактивный опрос молодых людей **«Задай свой вопрос»** по здоровому образу жизни. Итогом стал выпуск дайджеста **«Вы спрашивали?»**. Всего было задано более 70 вопросов, на которые отвечали психологи центра «СПИД» и специалисты информационно-библиографического отдела ЦГБ имени М. В. Ломоносова. Вот некоторые из них: Какой из органов первым заболит, если мы заразимся СПИДом? Через какое время можно выявить ВИЧ? Можно ли заразиться сифилисом через предметы быта, и можно ли его вылечить полностью? Как заставить родителей бросить курить? Как можно помочь человеку, который хочет лечиться от наркомании, алкоголизма, курения, но не имеет на это средства (деньги)? Как узнать наркомана? И можно ли от него через рукопожатие заразиться? и другие.

Во всех библиотеках МУК «ЦБС» были оформлены книжные выставки и выставки-просмотры: **«Здоровье для всех в XXI столетии»**, **«На краю пропасти»**, **«Азбука здоровья от А до Я»**, **«Не отнимай у себя завтра»** и др.

В течение месячника прошли обзоры литературы, часы здоровья, уроки-предупреждения, встречи с психологами из Центра «Душа»...

Молодые люди имели возможность стать непосредственными участниками всех проводимых в ходе месячника мероприятий и акций.

Мы надеемся, что сборник будет интересен школьным библиотекарям, педагогам, студентам и всем тем, кто работает с молодежью.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БУДЬ ИМ!

Познавательльно – игровая программа для учащихся 4-5 классов

*Гордиенко Е. А., Шестакова М. А., библиотекари
Городской детской библиотеки № 1 имени Е. С. Коковина*

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни
- вовлечение учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья

Оформление: книжная выставка «Здоровье – фундамент красоты»

Действующие лица: Ведущий, Грипп, Простуда, Стресс

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы говорим вам – здравствуйте, ребята! А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили – **ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА**, здоровье не купишь, дал бы Бог здоровья, и счастье найдешь. Сегодня мы поговорим о здоровье, о том, как его сохранить, ведь, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда мы его теряем. Давайте уточним, что же такое здоровье. До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот пример – у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей)

Главные факторы здоровья – **ДВИЖЕНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ, РЕЖИМ**. Давайте поговорим об этом более подробно. Итак, движение. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами делаем? Правильно! Разминка, зарядка, то есть активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? Конечно, да! Древнегреческий историк Плутарх считал: «Движение – кладовая жизни». Действительно, вся жизнь человека связана с движением. Если люди не перемещаются в пространстве, в их организме все равно постоянно происходит движение атомов, молекул, клеток, жидкостей. Увы, современный человек стал значительно меньше двигаться. Иногда кажется, что скоро руки и ноги будут нужны нам лишь для того, чтобы нажимать кнопки разных хитроумных машин. Такое блаженство грозит многими бедами. Никакая современная медицина не защитит человека, который не будет много двигаться. И поэтому, пока не поздно, стоит последовать совету Гиппократов: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны

прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье и радостную жизнь. Но, как известно, все хорошо в меру, а если перейти меру, то самое приятное станет самым неприятным. Чрезмерные нагрузки никогда не способствовали хорошему здоровью. А для чего, как вы думаете, нужно двигаться? (ответы) При физической активности усиливается кровоток, открываются сосуды разных органов и систем, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови. Активизируются нервная и эндокринная системы. И это далеко не все плюсы, которое даёт движение. Как утверждал французский врач Арман Труссо, «движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лекарства мира не смогут заменить движения».

Следующий фактор здоровья – ЗАКАЛИВАНИЕ. Закаляться надо начинать постепенно. Все, конечно же, знают что лучший способ закаливания – обливание холодной водой. А как вы думаете, зачем это нужно? Обливание холодной водой не просто гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции собственных защитных механизмов.

Как мы уже знаем, признаком здоровья является ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. А все ли мы правильно питаемся? В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания: гамбургеры, хот-доги, газировка, чипсы, супы быстрого приготовления, жевательные резинки. Чрезмерное употребление жевательной резинки, кстати, снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, раздражает слизистую оболочку желудка. Врачи рекомендуют нам есть больше овощей и фруктов, потому что в них много витаминов. Ведь в любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают наше настроение и укрепляют здоровье, а это самое главное. А поднимите руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Человеку естественно быть здоровым! По данным отечественных и зарубежных ученых, на наше здоровье влияют – образ жизни (55%), состояние окружающей среды (20%), НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (20%), здравоохранение (10%). Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого. А как вы думаете, почему человек начинает болеть? Как известно, инфекционные заболевания возникают при попадании в организм болезнетворных микробов.

Входят микробы: (вместе):

Говорят, мы бяки-буки,
Как выносит нас земля?
Мы невидимы, но всё же

Вам без нас совсем нельзя.
Мы враги вам и друзья.

Грипп:

Если твой сосед по парте
Стал источником заразы,
Обними его – и в школу
Две недели не пойдёшь.
Я – опасный вирус гриппа,
Если не успел привиться,
Зарази своё семейство,
И лечитесь целый год.

Простуда:

Угощу вас с радостью
Я отборной гадостью.
Одарю болячками,
Сделаю вас мрачными.
Ах, из носа как течёт!
Мне, простудищу, почёт!

Грипп:

Сейчас мы вас схватим!

Простуда:

Или вы нас схватите!

Грипп:

Короче, сейчас вам мало не покажется!

Ведущий: Ребята, как же нам прогнать микробов?

Простуда: Куда им! Они же про нас ничего не знают!

Ведущий: А вот это мы сейчас проверим.

Микробы появились на Земле 3,5 млрд. лет назад, когда даже человека ещё не было. Мир микроскопических живых существ открыл не академик, не профессор, а сторож судебной палаты. Да-да, сторож голландец Анатолий Левенгук, не имевший не только высшего, но, насколько известно, и среднего образования. Однако это был терпеливый труженик и исследователь. Левенгук имел пристрастие рассматривать окружающий мир через увеличительные стекла. Он и стекла делал сам. Левенгук наводил линзы на все, что его интересовало – на кусочек мяса, капельку крови. Он часами рассматривал дивные картины, открывавшиеся ему при увеличении, зарисовывая

их, описывал. У Левенгука была одна самая маленькая и самая дорогая ему линза. Он никогда с ней не расставался и вот однажды, прогуливаясь по саду и наводя, как обычно, свою линзу на все, что попадало под руку, Левенгук увидел в ее фокусе капельку воды, а в ней неведомый доселе мир. Он вздрогнул, протер линзу, снова навел на жидкость и опять увидел в ней причудливые живые существа. Весь день он не расставался с лупой: смотрел, зарисовывал, описывал. Этот день и следует считать открытием микробов. Термин «микроб» впервые был применен французским врачом Седилье. Бактерии микроскопически малы, но их скопления – колонии, нередко видимы невооруженным глазом. Бактерии живут везде: в почве, воде, воздухе, внутри растений, животных и человека. Размножаются бактерии с фантастической скоростью: за 6 часов от одной бактерии может появиться полумиллионное потомство, через сутки общий вес потомков может достигнуть полутора миллионов килограммов, а через неделю он был бы равен весу земного шара. Этого не происходит лишь потому, что размножение бактерий сдерживают или совсем останавливают недостаток пищи и влаги, а также деятельность человека. А кто знает, какие бывают бактерии? (белая плесень, дифтерийная палочка, сальмонелла, вирус гриппа) Раздел медицины, изучающий здоровье человека и меры, направленные на его сохранение, называется гигиеной (от греч. «гигиенос» – приносящий здоровье, целебный). По сути, гигиена – учение о человеческой жизни. А что вы понимаете под гигиеной? Это, прежде всего, как мы уже с вами выяснили, режим дня, сбалансированное питание, уход за телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний. Инфекционные болезни опасны и тем, что могут вызвать различные осложнения.

Давайте проверим, знаете ли вы, как защитить себя от микробов. Сейчас каждой команде мы дадим список правил, а вы выберете те из них, которые, на ваш взгляд, являются верными.

Грипп: Давайте, давайте!

Простуда: Ни за что не ответят!

Правила:

1. Хорошо питаться.
2. Давать организму необходимую нагрузку и отдых.
3. Целый день сидеть у компьютера.
4. Спать не менее 20 часов в день.
5. Соблюдать личную гигиену.
6. Выпивать каждый день стакан пива – в нём есть витамины.
7. Жевать после еды жевательную резинку.
8. Употреблять только доброкачественную пищу и воду.

9. Надо отдавать предпочтение молоку, а не йогурту. Ведь в молоке больше полезных бактерий.
10. Надо бороться со всеми микробами. Микробы и бактерии всегда приносят человеку вред (Нет. Кисломолочные бактерии, дрожжи, уксуснокислые, бактерии гниения полезны.)
11. Уничтожать насекомых – разносчиков инфекции.
12. Вовремя делать все необходимые прививки.

Грипп: Надо же, какие умные!

Простуда: Нас голыми рукам не возьмёшь! Ну-ка, посмотрим, знаете ли вы, как от нас с Гриппушечкой уберечься.

Грипп: Сейчас устроим соревнование.

Конкурс «Карточки»

Каждой команде выдаётся комплект карточек с изображениями продуктов и машинки с кузовами, привязанные на длинной верёвочке к карандашам. По команде игрок идёт к столу с карточками, выбирает нужную, кладёт её в кузов, возвращается, берёт карандаш и наматывает верёвку. После этого передаёт очередь следующему игроку.

Простуда: А что вы думаете, только продуктами полезными от нас можно уберечься!

Ведущий: Ребята, а как ещё можно защитить себя от инфекций? Правильно, с помощью прививок. А что такое прививка? Зачем она нужна, как вы думаете? Прививка (иммунизация, вакцинация) – это создание невосприимчивости к инфекционной болезни путем предварительного введения в организм человека вакцин, иммунных сывороток. Вакцинацию проводят в целях получения активного и пассивного иммунитета. А вы знаете, что такое иммунитет и зачем он нам нужен? Иммунитет – это комплексная реакция, направленная на защиту организма от живых тел и веществ, отличающихся от него наследственно чужеродными свойствами. Давайте прогоним наших микробов с помощью прививок! У нас есть шприцы!

Грипп, Простуда (вместе): Ой-ой-ой! Не надо!

Эстафета со шприцами

Каждой команде даётся шприц. Нужно шприцом перенести воду из полной банки в пустую. Побеждает команда, у которой в наполняемой банке будет больше воды.

Ведущий: Молодцы! (Стук в дверь).

Входит Стресс. (Микробы оживляются).

Стресс: Я вам помогу. Я – стресс. Подстерегаю вас на каждом шагу! Уроки – стресс. Родители ругают, с друзьями поссорился – стресс. И так далее!

Ведущий: Ребята, стресс – друг болезней (рассказ о стрессе). А вы как думаете, стресс – это что? Слово «стресс» люди понимают по-разному. Стресс – это совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов, проще говоря, стресс – это реакция организма. Любого рода перемены в нашей жизни, даже положительные, – это стресс для организма, потому что нам нужно приспособиться к новым обстоятельствам. Существует много стрессоров: усталость, травма, операция, перемены в жизни (например, после каникул вам нужно привыкнуть к учебному процессу и наоборот, а для организма это стресс), ЗАБОЛЕВАНИЯ. Существует много механизмов возникновения заболеваний в результате стресса. Сильный стресс нарушает работу иммунных механизмов и, следовательно, увеличивает риск инфекционных заболеваний. Известно, что многие люди болеют простудными заболеваниями главным образом тогда, когда испытывают стресс. Есть несколько общих принципов борьбы со стрессом:

1. Научитесь по-новому смотреть на жизнь, ведь только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие.
2. Будьте оптимистом, это совершенно необходимо для успешной борьбы со стрессом. Как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее.
3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Даже три 20-минутных занятия аэробикой в неделю, могут сильно уменьшить стресс.
4. Питайтесь правильно. Наша пища и то, как мы ее потребляем, весьма существенно влияют на наши эмоции.
5. Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержания здоровья. У людей разная потребность во сне, но для большинства из нас достаточно, когда он длится семь-восемь часов в сутки.

Игра «Хлопай-топай»

Если верно – хлопай, а неверно – топай!

Как можно снять стресс:

- ❖ Выйти в лес и громко закричать
- ❖ Включить музыку и потанцевать
- ❖ Отключить телефон, ни с кем не встречаться
- ❖ Сосчитать до 10
- ❖ Залезть под душ
- ❖ Не выходить из дома
- ❖ Попытаться «заесть» чем-нибудь вкусненьким

А вот я знаю людей, которые говорят: «Ты закури» или «Ты выпей, и всё пройдёт!» И вы знаете, как они ошибаются! В последнее время к алкоголю прибегают очень молодые люди, которые не осознают, какой вред они могут нанести своему здоровью. Да и внешне алкоголики и курильщики выглядят не очень привлекательно. Сейчас мы в этом убедимся.

«Портрет пьяницы»

Ведущий называет приметы, а дети рисуют.

- ❖ У него одутловатое лицо и опухшие глаза
- ❖ Красный опухший нос
- ❖ Глупая ухмылка
- ❖ Жёлтые корявые зубы
- ❖ У него шатающаяся, неуверенная походка
- ❖ Грязная одежда

Ведущий: Неужели вы хотите быть похожим на этого красавца? О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок.

«Расшифруй пословицу»

(Дети объясняют, как они понимают эти пословицы)

- ❖ Пьяному море по колено, а лужа по уши
- ❖ Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке
- ❖ С хмелем познаться – с честью расстаться
- ❖ Пить до дна – не видать добра

Простуда: Ну, всё!

Грипп: Победили вы нас!

Стресс: Пойдём искать тех, кто про нас слыхом не слыхивал!

Простуда:

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

Грипп:

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья!

Стресс:

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?

Познавательная беседа для подростков о вреде никотина и алкоголя

*Городская детская библиотека № 1
имени Е. С. Коковина*

Учеными давно уже доказана зависимость здоровья и продолжительности жизни от употребления наркотиков, алкоголя и никотина. «Лучше знаться с дураком, чем с табаком», – гласит народная мудрость.

Закурить свою первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. По результатам некоторых социологических исследований, в старших классах курят или хотя бы пробовали курить 50% мальчиков и 30% девочек. И хотя вред табака уже давно доказан и всем известен, и хотя никотин официально признан Всемирной Организацией Здравоохранения «мягким» наркотиком, но сигарета в руках молодых людей стала своеобразным ритуалом перехода к зрелому возрасту.

В мире не существует «безопасных» сигарет, поэтому со временем у каждого курильщика наступают различные отклонения в здоровье. Табачный дым разрушает витамин «С», а это значит, что перестают «работать» все остальные витамины. Поэтому кожу курильщика не спасёт никакой макияж.

Почему тогда на земном шаре курят миллионы людей? Курение как «мягкий» наркотик устраняет тревогу, боль, беспокойство, снимает эмоциональное напряжение, повышает тонус в период утомления. «Эта проблема будет решена за 8 трубок», – неслучайно говаривал знаменитый Шерлок Холмс, приступая к решению загадочной тайны. Курение вызывает приятные ощущения, активирует в мозгу выработку «гормонов счастья» – эндорфинов. Но резервы организма и курильщика постепенно истощаются, и, чтобы снова стимулировать мозг и вызывать приятные ощущения, надо увеличить дозы никотина. Постепенно человек уже не может улучшить настроение и повысить работоспособность без сигарет. Казалось бы, если очень захотеть иметь достаточную силу воли, разве нельзя бросить курить?

Что касается силы воли, то она имеет, по мнению специалистов, относительное значение при отказе от курения. Специалисты – наркологи говорят, что физиологическая зависимость от никотина не меньше, чем от кокаина и героина.

Если обратиться к истории, то интересно узнать, что в течение многих веков народы Европы ничего не знали о табаке и вообще обходились без курения. Только после открытия Америки Колумбом в XV веке табак проник в Европу и начал завоевывать страну за страной.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. Так, в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и виновных сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак. А однажды за курение сигар монахов живыми замуровали в стену. В Англии и Испании курение каралось смертной казнью.

В Россию табак попал, примерно, в конце XVI века, и тоже был встречен неприветливо. За курение в XVI веке при царе Алексее Михайловиче полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до обрезания ног и ушей и ссылкой в Сибирь. Торговцев табаком в России в XVI веке ждала смертная казнь. Все изменилось при Петре I. Ввоз табака был разрешен, ноздри рвать перестали, к тому же дурной пример курения подданным давал сам царь.

Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

В XX веке, несмотря на общеизвестный вред курения, производство сигарет в мире продолжало расти. Главные в мире производители сигарет США и Великобритания увеличили экспорт своей

продукции в другие страны. При этом в богатых странах курят все меньше, а в бедных – все больше.

Ученые доказали, когда организм получает необходимые ему физические нагрузки, то он сам вырабатывает в достаточном количестве «гормон удовольствия» – эндорфин, суррогатной и опальной заменой которых становятся существующие стимуляторы: наркотики, табак, алкоголь. Возникающее при движении состояние мышечной радости намного превосходит никотиновый и алкогольный кайф.

Поднимая бокал с шампанским, смакуя вкус марочных вин и коньяка, проглатывая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь.

Алкоголь воздействует на организм подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующе и разрушающе.

Особенно сильный удар он наносит печени: после приема всего лишь 100 гр. вина она вынуждена очищать кровь в течение 2-3 недель.

Почему люди пьют?

Дело в том, что алкоголь способен изменять душевное состояние человека – успокаивать, расслаблять, давать ощущение комфорта. Это удовольствие достигается простым химическим раздражением определенных центров мозга, поэтому цена искусственной алкогольной радости – стоимость бутылки. Выражаясь словами психотерапевта В. В. Леви, по сути дела, на какое-то время мы создали искусственный химический темперамент. То же могут делать и гораздо естественнее воздух, движение, пища, музыка.

У многих народов сложились свои алкогольные традиции.

Так, например, в Древней Спарте был закон, запрещающий молодоженам в день свадьбы пить вино. В Древней же Спарте спаивали рабов и в состоянии тяжелого опьянения демонстрировали их молодым спартамцам, чтобы вызвать отвращение к омерзительному облику пьяного. По законам Древней Греции, если преступление было совершено человеком в состоянии опьянения, это увеличивало его ответственность.

В Древнем Риме вообще запрещалось пить до 30 лет, т. е. до того возраста, пока мужчины не обзаведутся семьями. Римляне говорили: «Пьяницы рожают пьяниц».

Некоторые китайские императоры казнили пьяниц. В Древней Индии служителей культа (браминов), уличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино. Женам браминов за пьянство мужей выжигали на лбу изображение бутылки.

А каковы традиции русского народа?

Даже из фольклора видно, что пьянство на Руси не только не поощрялось, но и нещадно высмеивалось в народных пословицах и поговорках: «С пьяным водиться, что в крапиву садиться», «Кто чарку

допивает, тот век не доживает», «Был Иван, а стал болван, а все вино виновато» и др.

До поры до времени на Руси пили только мед, пиво и брагу. Но в первой половине XIV века водка уже стала настолько известна на Руси, что царь Иван Грозный разрешил ее продажу в особых питейных домах – кабаках.

На Руси в старину практически не было легкого виноградного вина. После каждой рюмки водки отводилось специальное время на закуску, и хозяин внимательно следил, чтобы все плотно поели. Действовал девиз: «Не обидеть хозяйку, откушав все съестное!». Более того, никогда не начинали выпивать натощак – сначала яства! Один из древних обычаев гласил: хозяин и гость должны доставлять друг другу радость и удовольствие.

«Вино входит – ум выходит» – эту старую пословицу нужно помнить каждому человеку. Издревле на Руси при всем честном народе давали зарок не пить. Эта мощная психологическая процедура сопровождалась целованием креста и осознанием греховности пьянства.

На Руси, между прочим, был утвержден «орден за пьянство», которым в XVII-XVIII вв. награждали пьяниц. В фондах Государственного исторического музея есть один экземпляр такой награды – чугунная восьмиугольная пластина с ошейником весом около 4кг с надписью «За пьянство». Представьте себе выпивоху с такой медалью, которую он был обязан носить длительное время на шее.

Хочется еще привести 2 цитаты великих русских писателей. А. С. Пушкин подчеркивал: «Человек пьющий ни на что не годен», а Ф. М. Достоевский говорил: «Водка скотинит человека».

Культурный человек всегда соизмеряет свои возможности для того, чтобы не доставить неприятности себе и другим. В детстве с Джеком Лондоном – известным американским писателем – произошел такой случай: пьяные взрослые, потехи ради, заставили его, семилетнего мальчика, выпить стопку молодого кислого вина. От страха проглотил ее залпом, чем поразил воображение своих мучителей, затем взрослые потребовали, чтобы он еще выпил. Картина тяжелейшего алкогольного отравления развилась лишь спустя несколько часов. Дж. Лондон запомнил эти мучительные кошмары и ужасные страдания, которые ему пришлось испытать во время долгой болезни. Увы, жизнь американского писателя закончилась трагически: он застрелился, когда ему было всего 38 лет. И одной из причин этого печального события стало пристрастие к алкоголю.

В среднем по России в год на душу населения (включая стариков и грудных младенцев) приходится 15-16 л «чистого алкоголя» (96-градусного спирта). Таким образом, теоретически каждый россиянин выпивает каждую неделю по бутылке водки. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения считают, что если потребление чистого

алкоголя на душу населения зашкаливает за 8 л, то это уже опасно для генофонда нации.

ВЫЖИВАНИЕ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Макет книжной выставки с комментариями (к занятиям «Школы выживания»)

Составитель: Октябрьская библиотека № 2

1					
2					
3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12
13		14		15	
16	17	18	19	20	21

1. Попов, А. Страхи мегаполиса / Антон Попов // Поморская столица. — 2007. — № 4. — С. 60-63.

Страхи были всегда. За последнее десятилетие количество фобий увеличилось почти в четыре раза. Существовать вне человека страх не может, ибо человек для него — «продукт питания». Найдя донора, фобия не успокаивается, пока не съедает его изнутри. Страхи существуют повсеместно, но в мегаполисе их количество приближается к критической массе. За каждым углом, в подворотне, на дороге и в транспорте, в офисах... Автор статьи приводит многочисленные примеры великих страхов, анализирует «новые» страхи человека и источники их появления.

2. Оправдание страха // PROгород. — 2006. — № 7. — С.31-32.

Человек, осознавший, чего и как он боится, подчиняет себе многие жизненные ситуации, им сложно манипулировать. Татьяна Симиндей попросила психотерапевта Владимира Кузнецова прокомментировать на страницах журнала результаты телефонного опроса «Страх и ненависть в Архангельске».

3. Бондырева, С. К. Выживание (факторы и механизмы) : учебное пособие / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. — М. — Воронеж, 2005. — 368 с. — (Библиотека студента).

Эта книга о том, что такое выживание и как оно происходит в условиях повседневности и в чрезвычайных ситуациях, что в окружающем мире человеку необходимо учитывать в первую очередь, чтобы жизнь его протекала благополучно и не прекращалась раньше отведенного природой срока.

4. «Кодекс заложников» от МЧС, или Что надо знать, если ты оказался в такой ситуации // Работница. — 2003. — № 1. — С. 20-21.

Советы полковника Салавата Мингалеева по проведению спасательных операций особого риска МЧС России. И еще несколько рекомендаций от Елены Григорьевой и Галины Качук, подсказанных драматической ситуацией в театральном центре.

5. Фрумкин, Я. Остаться в живых — 1 / Я. Фрумкин // PROгород. — 2006. — № 8. — С. 53.

6. Фрумкин Я. Остаться в живых — 2 / Я. Фрумкин // PROгород. — 2006. — № 9. — С. 43.

Инструктор по самообороне Ярослав Фрумкин рассказывает, как избавиться от потенциального грабителя / насильника; что делать, если за вами следом в подъезде по лестнице идет мужчина и явно пытается вас догнать.

7. Стоппард, М. Бросим курить / М. Стоппард. — М. : ФиС. — 1986. — 80 с. — (Физкультура и здоровье).

Отказаться от предложенной сигареты. Разработать с помощью врачей индивидуальную программу отказа от курения. Отказаться от курения вместе с друзьями.

8. Не унесенные дымом // «Здоровье» рекомендует... — 2003. — № 4 (ноябрь).

Как защитить детей от пагубной привычки, советуют ведущие отечественные медики, психологи, социологи, педагоги.

9. Дыши свободно! // «Здоровье» рекомендует... — 2005. — № 5 (апрель).

Брошюра состоит из тех вопросов, которые мамы и папы, бабушки и дедушки, задали во время «Горячей линии» о подростковом курении.

10. Они не курят. А ты? // «Здоровье» рекомендует. — 2006. — № 7(декабрь). — С.16-17.

Фотографии и интервью с известными звездами эстрады и кино.

11. Кельин, Л. Л. Как самостоятельно избавиться от курения : методические рекомендации / Л. Л. Кельин, Ю. Л. Мучник, М. С. Прусс. — 2-е изд. — СПб. : Нева, 2003. — 127 с. : ил.

В книге содержатся конкретные рекомендации для тех, кто уже принял решение бросить курить, но не знает, как приступить к его осуществлению.

12. Бородкин, Ю. С. Алкоголизм : причины, следствия, профилактика / Ю. С. Бородкин, Т. И. Грекова. — Л. : Наука, 1987. — 159 с.

Губительное действие алкоголя на системном, органном, клеточном и молекулярном уровнях. Доказывается эффективность и целесообразность фармакологической коррекции влечения к алкоголю.

13. Щелкин, А. Наркотики. Цивилизация. Человек / А. Щелкин // Звезда. — 2006. — № 1. — С. 179-193.

Анализ структуры наркотического кризиса в России в сравнении с аналогичным кризисом в Америке и Европе.

14. Наркотик – убийца : выставка Марии Сёдерберг : фотографии и тексты посвящаются Юлии Муртазиной и ее товарищам по несчастью, погибшим от наркотиков.

15. Габиани, А. А. На краю пропасти : наркомания и наркоманы / А. А. Габиани. — М. : Мысль, 1990. — 220 с.

В книге дается интересный положительный опыт по предупреждению наркомании.

16. Один в большом городе // Домашний очаг. — 2006. — № 8. — С. 116-119.

Ребенок растет и учится быть самостоятельным, а, значит, родителям рано или поздно приходится объяснять ему правила безопасности в полном неожиданностей, таком опасном и захватывающем мире.

вающе увлекательном взрослом мире. 6 важных правил, как не напугать ребенка, узелки на память, советы психолога.

17. Штейн, А. Один дома / А. Штейн // Крестьянка. — 2007. — № 10. — С. 84-87.

Продолжение темы предыдущего журнала. Российские психологи убеждены, что после 7 – 8 лет самостоятельность в некоторых количествах пойдет ребенку только на пользу. Но правы и те, кто полагает, что пустая квартира таит для ребенка массу опасностей, больших и маленьких.

18. Как избежать насилия : советы бывалых // Большая перемена. — 2005. — № 4. — С. 12-13.

Как избежать насилия на улице? Находясь в квартире? Прислушайтесь к советам бывалых.

19. Петрова, С. В. У страха глаза велики / С. В. Петрова // Читаем, учимся, играем. — 2006. — № 11. — С. 71-75.

Опасные ситуации, которые родителям рекомендуется обсудить со своими детьми, записаны в отдельную памятку.

20. Егорова, А. А. «Где эта улица, где этот дом?..» / А. А. Егорова // Читаем, учимся, играем. — 2006. — № 1. — С. 69-72.

Игровое занятие по ОБЖ для учащихся старших классов, посвященное ориентированию в городской среде.

21. Рожинский, М. М. Оказание доврачебной помощи / М. М. Рожинский, Г. Б. Катковский. — М. : Медицина, 1981. — С. 48.

Что происходит с человеком во время несчастного случая? Как помочь пострадавшему. Данная книга одна из многих, рассчитанных на широкий круг читателей.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Урок здоровья

*Казакова Г.И., библиотекарь
детской библиотеки № 3*

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье, здоровом образе жизни.

А скажите мне, ребята, знаете ли вы, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье!

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Далее можно назвать состояние окружающей среды, хорошее питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание. Но во многом здоровье человека зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни, который он ведет.

Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически; 5% дает медицина; 85% – зависит от самого человека. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И очень часто, к сожалению, мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. А подчас и невозможно.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».

А вы, ребята, знаете какие-нибудь пословицы и поговорки о здоровье?

(Школьники приводят примеры пословиц и поговорок).

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь.
- Было бы здоровье, а счастье найдешь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье сгубишь, новое не купишь.
- Двигайся больше – проживешь дольше.

Молодцы, ребята! Лучше быть активными и здоровыми, чем пассивными и больными! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой радости, чем с гримасой боли.

ПРОВОДИТСЯ ВИКТОРИНА:

1. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи).
2. Учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств? (Аптека).
3. «Что мы все без молока и без молока?» Чьи это слова? (Кота Матроскина).
4. Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита).
5. «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Чьи это слова? (А. Суворова).
6. Кто придумал доктора Пилюлькина? (Н. Носов).

7. Как назывались в Древней Греции празднества и состязания, которые устраивались в честь Бога Зевса с 776г до н. э.? (Олимпийские).
8. Как называлась река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (Лимпопо).
9. Когда руки становятся местоимениями? (Когда они вы-мы-ты).
10. Как называется и гимнастический снаряд, и шахматная фигура? (Конь).
11. Что такое иммунитет? (С латинского означает «освобождение». Способность организма защищать себя от инородного вторжения – вирусов, бактерий и т. д.).

Ведущий: Самое удивительное и сложное из всего, что есть на Земле, – это человек! Человек – часть природы, ее живого мира, он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Организм человека состоит из органов, которые работают согласованно и слаженно.

Скажите, пожалуйста,

- С помощью какого органа мы узнаем о том, что запел соловей, залаяла собака?
- С помощью какого органа вы видите, что нарисовано в книге?
- Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, цветка, духов?
- С помощью какого органа вы узнаете, что шоколад сладкий, лимон кислый? (Ответы детей).

Не менее важную функцию несут внутренние органы.

СЕРДЦЕ – наш главный орган. Своеобразный насос, переносит необходимые нам питательные вещества и кислород по всему организму.

ПЕЧЕНЬ – самый крупный орган, занимающий всю верхнюю часть брюшной полости. Это важный орган обмена веществ (накапливает некоторые витамины и железо, хранит излишки глюкозы, способствует перевариванию жиров).

ПОЧКИ – их можно сравнить с высокопроизводительными фильтрами. Они регулируют обмен жидкости в организме, фильтруют кровь, удаляя ненужные вещества.

ЖЕЛУДОК – орган, который принимает пищу и перерабатывает ее.

ЛЁГКИЕ – орган дыхания. Происходит поступление кислорода в кровь и выход углекислого газа.

Давайте, ребята, наглядно посмотрим, как работают ваши легкие? (Проводится эксперимент с воздушным шариком).

Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье. Но не все заботятся о своем организме. Вот послушайте такую историю (Зачитать отрывок из сказки «Кариус и Бактериус» из сборника сказок скандинавских писателей «Подарок Гроля»).

Я уверена, ребята, что вы заботитесь о своем здоровье и не попадете в такую историю, как Йекс. И вы, конечно, знаете, что такое здоровый образ жизни? (Ответы детей).

ВОПРОСЫ:

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет).
Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистить! Лучшее средство борьбы с кариесом – зубная щетка.

2. Верно ли, что ежегодно в России от табакокурения погибает более 300 тысяч человек (Да).
В России курят более 60% мужчин и около 25-30% женщин. Россия находится на четвертом месте в мире по потреблению табака.

3. Правда ли, что есть продукты, которые поднимают настроение?
Настроение улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов, или «гормонов радости». Это шоколад (особенно горький), сыр, мороженое, кофе, бананы, орехи, виноград, зеленые яблоки, черная смородина, клубника, из зелени – салат, укроп, шпинат, гречка, мясо, рыба и другие.

4. Верно ли, что морковь замедляет старение? (Да).
Морковь называют аптекой в миниатюре за состав витаминов и минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет).
Нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже наркотики).

Результат всегда один: если не сразу, то через некоторое время (это может быть и месяц, а может быть десять лет) вредное воздействие проявлялось.

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (Ответы ребят).

Действительно, многие взрослые курят. Курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами. Так ли бесследно проходит курение для растущего организма?

В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца, курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. История точно не знает, когда табак впервые оказался в России, однако известно, что уже во времена Иоанна Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, т. к. это приводило к пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. В разные времена люди по-разному боролись с пагубными (вредными) привычками. В те времена, когда табак только появился в России, за курение наказывали: если заставляли за курением в первый раз, то наказывали многократными ударами палкой по спине, во второй раз – отрезали уши или нос.

В XVIII веке Петр I утвердил орден «За пьянство». Это была чугунная восьмиугольная пластина с ошейником и весом 6 кг 600 гр. Ношение этого ордена было обязательным.

Надеюсь, что вы, ребята, приложите все усилия для того, чтобы ваши тело и дух были здоровыми. Не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека.

БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕТ КРАСОТЫ

Час здоровья

*Зуева Т. А., заведующая
Привокзальной библиотекой № 4*

*Сила побеждает силу,
красота побеждает всех.
Лопе де Вега*

Красивое тело всегда считалось величайшей эстетической ценностью. Хотя каноны красоты, конечно, менялись со сменой эпох,

образа жизни, а порой и по требованиям капризницы моды. Идеальный человеческий облик у древних египтян характеризовался высоким ростом, широкими плечами, узкими талией и бедрами, крупными чертами лица.

Эталоном абсолютно пропорциональной мужской фигуры в Древней Греции считалось атлетическое сложение гражданина-воина. Абсолютная правильность пропорций женского тела связывалось с высоким ростом, красиво развернутыми плечами, тонкой талией, расширенным тазом.

Идеал красоты тела привлекал самое пристальное внимание художников, скульпторов, писателей, философов и в эпоху Возрождения. Начиная с 15 века, создаются многочисленные трактаты, посвященные красоте женщины. В аристократических салонах 18 века воспринимались как идеальные фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой и гибкой талией, округлой линией бедер. Какими бы разными ни были идеалы красоты, главное условие, которое выше всех вкусов и мод, – это здоровье. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности. Гладкая упругая кожа, блестящие густые волосы, ясные, чистые глаза – лучшие показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ. Правильная осанка, развернутые плечи, легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела. Взаимосвязь между внешним обликом человека и состоянием его здоровья была отмечена издавна. С одной стороны, хорошая осанка, например, способствует правильному расположению внутренних органов, с другой – надежность функций внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте человека.

Красота и здоровье должны быть нераздельны – это вполне достижимый идеал с 20-ти и, по крайней мере, до 60-ти лет. Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека, он может ими управлять, и, следовательно, влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми – это во многом зависит от нас самих. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только здоровым и сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, советский ученый Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоничное развитие. Он считает, что это своего рода талант, с зачатками кото-

рого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Практически все эти качества, даже если они не подарены вам природой, можно выработать самому, с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, они совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Дефицит двигательной активности оказывает пагубное влияние на здоровье и красоту. Учеными установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25 лет он резко теряет физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. В то же время у тренирующихся подобных изменений, как правило, не наблюдается вплоть до 60-ти лет. Американские врачи исследовали влияние обыкновенного подъема по лестнице на человеческий организм. И свои выводы они сформулировали так: каждая пройденная ступенька продлевает жизнь человека на четыре секунды. В качестве одной из основных помех занятиям физкультурой большинство людей считает свою занятость. Однако, известно изречение: «Кто не хочет – ищет причину, а кто хочет – ищет возможности».

С древних времен люди понимали огромное значение питания для организма. Ученые древности Гиппократ, Цельс, Гален посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. А русский ученый Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-140 лет. Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и пищевых волокон. Пища является источником образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Правильное питание с учетом труда, быта, условий жизни обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность органов и систем, является неременным условием хорошего здоровья, долголетия и красоты. Стоит также напомнить о том, что внешность начинается с желудка. В последние годы установлено, что питание входит в число важнейших косметических факторов: оно влияет на показатели кожи – химический состав, кислотность, кровоснабжение. Питание должно быть разнообразным и полноценным, но не избыточным. Разнообразная пища включает в себя все необходимые организму вещества. Важным является и правильное соотношение белков, жиров, углеводов. Сбалансированный рацион питания – одно из надежных косметических

средств. При недостаточном питании кожа становится вялой, теряет упругость, высыхает. Меняется и ее цвет, она приобретает сероватый, безжизненный оттенок. Для того чтобы сохранить хороший цвет кожи, надо включать в меню больше овощей и фруктов.

Особую роль в сохранении молодости играет белок. Помните, ничто так не ускоряет старение, как недостаток белка. Когда в пище больше белка и меньше жиров, лучше кровоснабжение тканей и, следовательно, они дольше будут эластичными, молодыми. Белки содержатся не только в мясе и яйцах, но и в молоке, твороге, сыре, в бобовых – горохе, чечевице, фасоли. Есть они и в орехах, черном хлебе, овсяных хлопьях. Вы любите мясо? Можете его есть, но в меру! Очень полезна и рыба, особенно морская: в ней содержится белок и минеральные вещества. Это отнюдь не означает, что надо сосредоточиться на белковой пище. Сама жизнь заставляет избавляться от привычки есть слишком много мяса, регулярно включать в меню яйца. Всякое излишество вредно. Установлено, что после 40 лет организм сильнее реагирует на нехватку витаминов, чем в молодости. Морщины появляются при недостатке **витамина В2**. Он содержится в дрожжах (особенно пивных), лесных орехах, гречневой крупе, твороге, ржаной муке.

Витамин А часто называют витамином кожи или витамином красоты. При его нехватке кожа высыхает, грубеет, начинается шелушиться. Витамин А стимулирует рост молодых клеток. Основные поставщики витамина А – морковь, курага, помидоры, апельсины, а также печень, сливочное масло, молоко, сыр, рыбий жир. Морковный сок, выпитый натощак, улучшает состояние кожи, укрепляет зрение, снимает усталость. Витамин А способствует восстановлению клеток, особенно желудочно-кишечного тракта.

Витамины группы В поддерживают функцию нервной системы, предохраняют от малокровия. Недостаток витаминов В проявляется в нервозности, утомляемости, бессоннице и общей подавленности. Нет никаких сомнений, что эти витамины очень нужны. Недаром их называют витаминами хорошего настроения. Витамины группы В содержатся в дрожжах, в печени, в черном хлебе и в хлебных ростках – зародышах злаков. Вот почему рекомендуется есть ржаной хлеб.

Витамин С – самый необходимый в любом возрасте. Появляющиеся при его нехватке утомляемость, сонливость, снижение работоспособности и сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям проявляются как признаки приближающейся старости. Надо больше есть овощей и фруктов. Больше всего витамина С в шиповнике, черной смородине, в картофеле и кислой капусте. Все южные фрукты – лимоны, апельсины, грейпфрукты – содержат витамин С. Его много в зеленом луке. Зимой и особенно весной полезно принимать аскорбиновую кислоту в таблетках.

Витамин Д помогает сохранению зубов и костей. Нужен ли он в среднем возрасте? Нужен, хотя и в меньшей мере, чем в молодости. Витамин Д есть в рыбьем жире и желтках. Организм способен и сам вырабатывать его – при облучении кожи солнцем.

Витамин Е может играть существенную роль в профилактике старения. При недостатках витамина Е возможно нарушение жирового обмена. Витамин Е оказывает нормализующее влияние на функцию щитовидной железы, играет важную роль в предупреждении атеросклероза, способствует улучшению памяти. Витамин Е полезен еще и тем, что повышает действие витамина А. Витамин Е содержится в зародышах злаков и зеленых овощах, в растительном масле и орехах. Наибольшей биологической ценностью отличаются зародыши зерна, в которых содержатся все полезные компоненты. Ростки лучше есть с молоком: на полстакана молока добавить две ложки ростков, смешанных с горстью кукурузных хлопьев. Еще полезнее есть ростки с орехами или семечками.

Витамин F влияет на углеводный обмен. Признаки недостатка его в организме – сухость кожи, ломкость и выпадение волос. Преодолеть это можно, если включать в меню различные растительные масла – подсолнечное, льняное, соевое, оливковое и другие. Летом все необходимые витамины мы получаем с пищей, зимой их поступает меньше, а весной зачастую наступает авитаминоз. С возрастом способность организма накапливать витамины утрачивается, поэтому надо стараться постоянно получать их с пищей. Вам помогут овощи, ранняя зелень и особенно настой плодов шиповника. Настой можно пить как чай – с медом, сахаром. Многие необходимые организму элементы и микроэлементы мы получаем из минеральных солей, содержащихся в пище.

Калий способствует выведению из организма воды и соли, благотворно действует на деятельность сердечной мышцы. Он содержится в молоке, твороге, мясе, рыбе, злаковых, в чесноке, кураге.

Сера улучшает работу кишечника и активизирует деятельность сальных желез. Серой богаты говядина, яйца, лук, цветная капуста, репа. Сера содержится и в минеральной воде.

Железо повышает эластичность кожи. При его недостатке ногти и волосы становятся тонкими, волосы могут выпадать. Железо содержится в желтках, мясе, шпинате, фруктах (особенно в антоновских яблоках), в стручковых растениях, в овощах, шоколаде.

Такие необходимые элементы, как **фосфор и кальций**, содержатся в сыре, молоке, мясе, рыбе, яйцах, в шпинате и капусте.

Магний способствует расширению кровеносных сосудов, выделению желчи, известно также его успокаивающее действие на нервную систему. Магний содержится в моркови, брынзе, сыре, бобовых.

В 999 случаях из тысячи можно излечиться при помощи правильной диеты. Это высказывание национального героя и одного из самых

почитаемых ученых Индии наводит на мысль, что в 999 случаях из тысячи причиной возникновения болезни послужило неправильное питание. Врачи-йоги во все времена самое большое внимание уделяли предписываемой диете, считали, что она – важнейшее условие преодоления нездоровья. Итак, для многих из нас уже настала пора задуматься о заповедях питания. «Железо вашей воли важнее, чем железо в еде», – сказал Шелтон. Нелегко противиться соблазнам буфетов, кафе, кондитерских, отказываться от блюда, порой – любимого. С течением времени каждый для себя подбирает программу оздоровления, питания. Все меры по нормализации массы тела эффективны только тогда, когда они используются в комплексе с другими средствами воздействия. Наилучший результат дает одновременное снижение калорийности пищи и повышение энергозатрат организма вследствие увеличения физической нагрузки.

Превозможите свою лень и ведите активный образ жизни! Ежедневно занимайтесь гимнастикой, больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе. Только при соблюдении этих условий вы добьетесь желаемого результата. К чему приводит гипокинезия – ограничение подвижности, обусловленное образом жизни современного человека, главным образом, городского жителя? Прежде всего, нарушается энергетический обмен – это процесс окисления углеводов, жиров и белков. Поскольку мышце сердца нет необходимости работать с большой нагрузкой, она детренируется и даже постепенно уменьшается в объеме. При самой незначительной нагрузке сердце уже не может в достаточной степени увеличить объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. Увеличение содержания кальция в крови становится причиной нарушения свертывающей системы. Гипокинезия вызывает также снижение сопротивляемости разным заболеваниям, в том числе инфекционным. Обостряются и хронические болезни. Резко повышается утомляемость, раздражительность, ухудшается память, затрудняется логическое мышление, нарушается сон. Физическая активность служит естественным стимулятором многих жизненно важных функций организма, и ее ослабление вызывает глубокие, опасные для здоровья человека нарушения. Поэтому в свободные от работы дни уезжайте за город, запишитесь в группу здоровья или приобретите абонемент в бассейн. А главное – больше ходите пешком. Специалисты считают, что 10 000 шагов в день – минимум двигательной активности для здорового человека. Но ходьбу можно сделать и важным помощником в борьбе за свое здоровье. Для этого ходьбой надо заниматься систематически как одним из видов спортивных занятий, постепенно увеличивая темп ходьбы и расстояние.

Чем же полезна ходьба? Она укрепляет мышцы и связки ног, способствует сохранению подвижности суставов. Оказывает и общее воздействие на организм, благодаря влиянию на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Пешие прогулки, постепенно

усиливающие кровообращение, с давних пор известны как отличный стимулятор умственной работы. Недаром считается, что ходьба является лучшим видом физической активности для лиц интеллектуального и, в особенности, творческого труда. Ходите пешком, если хотите быть здоровыми. Эта старая истина справедлива и сегодня. Следующим видом физической активности является бег. Бег трусцой – бег от инфаркта. Много названий приобрёл этот широко распространившийся в последние годы вид борьбы с гипокинезией. Бег трусцой отличается от ходьбы большим расходом энергии, а также тем, что бег сопровождается встряской всего тела. Такая встряска предупреждает отложения на стенках кровеносных сосудов, ускоряет эвакуацию шлаков. При этом стимулируется деятельность внутренних органов. Выбирая маршрут для ходьбы или бега, надо избегать улиц с интенсивным движением транспорта. При активном движении усиливается лёгочная вентиляция, в организм будет попадать больше токсичных веществ, содержащихся в выбросах транспорта. Обувь для ходьбы и бега нужна удобная, устойчивая, а одежда не должна приводить к перегреванию организма. После ходьбы, а особенно после бега, очень полезно принять прохладный душ или сделать прохладное обтирание. Первое время после ходьбы или бега от усталости могут «гудеть» ноги. Нужно сначала растереть, а затем размять пальцы ног и всю стопу. В коже подошвенной части стоп расположено множество нервных окончаний. Массаж подошв, во время которого происходит раздражение активных точек и зон, нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает усталость и нервное напряжение, усиливает обменные процессы, укрепляет мышцы и связки стоп и голеней.

Прекрасным средством укрепления здоровья, повышения защитных сил организма является закаливание. Водные закаливающие процедуры приучают организм не бояться холода, не болеть простудными заболеваниями. Начинать закаливание рекомендуется в тёплое время года. Здоровье зависит от многих факторов, но ни один из них не является таким важным, как вода. От того, как человек использует воду, во многом зависит его здоровье – как физическое, так и душевное.

Свыше 65% веса тела составляет вода. Мышцы на 75% состоят из воды, а мозг – это 70%-85% жидкости. Даже кости содержат 50% воды. В крови ее 93%. Правильное распределение воды осуществляется оболочками (мембранами) здоровых клеток, которые производят обмен жидкости и минеральных веществ. В здоровом организме около 60% воды находится внутри клеток и 40% – вне клеток. Каждая ткань, каждый организм и каждая система работают в жидкой среде. Вода нужна для кровообращения. Она необходима для органов слуха и зрения, для нормального функционирования всех желез. Нормальная жизнедеятельность человека находится в прямой зависимости от

количества употребляемой им воды. Может быть, понимание того, как организм использует воду, поможет вам увеличить её потребление. Когда мы заняты напряжённой работой, при каждом движении потребляется вода. Снижается запас воды в организме при дыхании. Когда теряется количество воды, равное примерно 1% веса тела, организм посылает сигнал – чувство жажды. Часто этот сигнал воспринимается ошибочно как чувство голода. Когда в неурочное время вам захочется чего-нибудь перекусить, попробуйте выпить стакан холодной воды, это поможет вам бороться с избыточным весом. Даже при самом пропорциональном телосложении фигуру человека может изрядно обезобразить наличие лишнего веса. Да и вообще, соответствие массы тела росту и возрасту – одно из главных условий, определяющих красоту и здоровье. Полнота – это не только прирост жировой ткани, но и «засорение» организма шлаками, что приводит к преждевременному старению. Лишний вес способствует быстрому «изнашиванию» суставов. На вес тела влияют различные факторы: возраст, сон, отказ от вредных привычек.

Всё чаще и чаще мы слышим о здоровом образе жизни по радио и с экранов телевизоров, читаем на страницах газет и журналов. Хорошее самочувствие, ощущение своей силы делают человека не только физически, но и психологически устойчивым, позволяют ему чётче мыслить, увереннее быть в себе. Сегодня жизнь требует от каждого из нас полной отдачи. Только человек, не разрушающий своё здоровье вредными привычками, закалённый, крепкий, разумно берегущий и укрепляющий то, что дала ему природа, может быть успешен и красив. Работать над собой каждый день – это для человека самая трудная задача, потому что у большинства из нас в характере есть немного лени. Строить себя, своё здоровье по жёсткому графику трудно, но это и есть истинный путь к красоте.

Список использованной литературы:

1. Девушка становится женщиной. М.: Сов. спорт, 1993.
2. Дробат, Е. М. Простые истины о питании и здоровье / Е. М. Дробат. — Минск : Книжный дом, 2004.
3. Ицкова, А. И. Наш быт глазами врача / А. И. Ицкова. — М. : Медицина, 1987.
4. Литвина, И. Три пользы / И. Литова. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 208 с.
5. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу. — М. : Радуга, 1984.
6. Плотникова, З. Е. И прелести твоей секрет / З. Е. Плотникова. М. : Профиздат, 1992.
7. Соколова, Л. А. Методические материалы для гигиенического обучения работников. Ч. 2 / Л. А. Соколова. — Архангельск, 2002.

8. Янес, Х. Я. Приёмные часы для здоровья / Х. Я. Янес. — М. : Медицина, 1987.

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ

Акция против наркотиков

*Исаева Н. Г., заведующая
Маймаксанской библиотекой № 6*

Ведущий:

Что наркотик может сделать с тобой:
Он может уничтожить твою душу...
Он может разрушить твоё тело...
Он может лишить тебя свободы...

Ведущий:

Ты есть, я есть, он есть,
А жизнь у каждого – своя.
И ей цена – достоинство и честь.
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной ни была она.
Как в этом возрасте сложить судьбу,
Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.

Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же с каждым днем наркоманов становится все больше и больше? На наркоманов обычно смотрят как на людей обреченных. Действительно, попав в зависимость от наркотиков, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели – достать «дозу». И использует для этого любые средства – обман, кражи, мошенничество. Наркоманы с легкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать наркотик, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть. Но все же не позволяет совесть сказать слово «обреченный», если речь идет о совсем молодом человеке. За него хочется бороться и победить. А чтобы победить, надо знать все стороны «врага». Поэтому мы сегодня с вами и будем говорить о наркотиках.

При первом знакомстве с наркотиками человек может испытать состояние эйфории. Однако по мере привыкания острота ощущений снижается и требуется увеличение дозы. Это **первая** стадия болезни – психическая зависимость, при которой ощущение дискомфорта проявляется, как только наркотик перестает действовать. **Вторая** стадия – физическая зависимость и появление абстинентного синдрома –

«ломки». Прекращение приема наркотика вызывает целый комплекс физических расстройств, и желание найти новую (еще большую) порцию становится необходимым. В *третьей* стадии дозы уменьшаются, но прием наркотика уже приводит к полной утрате трудоспособности.

Ты можешь получить от наркотиков
массу ощущений и переживаний, но
что бы ни было в начале, закончится
обманом: в конце концов, наркотик
обманет тебя. Проще отказаться один
раз, чем потом пытаться сделать
это всю жизнь.

(Встает девушка и задает вопрос)

Девушка: Утверждают, что чистые наркотики безвредны.

Ведущий: На самом деле все наркотики за короткое время полностью поработают человека и делают его тяжело зависимым от них. Наркотики разрушают личность наркомана, делают его пассивным и апатичным человеком. Наркоманы пренебрежительно относятся к родным и друзьям, самоизолируются от общества, все более ограничивая свои связи с миром. Общаться предпочитают с кругом таких же, заинтересованных только в наркотике лиц. Эти люди теряют чувство ответственности за себя и других и часто не способны ни работать, ни учиться. Финал многих наркоманов – это смерть, если не физическая, то духовная. Наркотики отрицательно влияют на наследственность. Их употребление ослабляет иммунитет и разрушительно сказывается на здоровье.

Юноша: Утверждают, что наркотики из конопли не опасны.

Ведущий: Эти наркотики содержат более 400 различных веществ. Употребление препаратов конопли делает человека зависимым и ставит его на путь возможности употребления других наркотиков. Большинство инъекционных наркоманов вначале курили коноплю.

Препараты конопли способны за короткое время привести человека в состояние психического расстройства. Их разрушительное влияние приводит к ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению и выполнению простых задач. В результате – снижение активности, неспособность к трезвой оценке действительности, неудачи, появление проблем в семье. Страдает иммунная система. Из этого следует, что препараты конопли – опасные наркотики. Они называются легкими, но это заблуждение и ложь.

Девушка: Человек имеет право осознанно принимать наркотики. Этим он не приносит вред окружающим.

Ведущая: Наркоман находится в зависимости от наркотика. Поэтому он не может принимать свободно решения, в том числе и об употреблении наркотика. Наркозависимые люди нуждаются в помощи специалиста. Наркоманы приносят вред не только себе, но и окружающим. Они часто не в состоянии поддерживать нормальные отношения с людьми, так как готовность нести ответственность за семью, друзей быстро утрачивается. Из-за этого в первую очередь страдают близкие люди. Наркотики делают человека, прежде всего, равнодушным к окружающим, исключают его из общества и, в конечном итоге, превращают в отверженного, а его близких обрекают на страдания и боль. Так что заявить, что употребление наркотиков – личное дело каждого, попросту бесчеловечно.

Юноша: Утверждают, что не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.

Ведущий: Не существование, а сам наркотик приводит к психическому, физическому и эмоциональному разрушению. Жесткая политика в отношении наркотиков (но не наркоманов) – единственный способ изменения ситуации. Такой подход дает наркоману шанс вернуться к нормальной жизни, вернуть свое достоинство. Законы в области наркотиков призваны настроить молодежь на полный отказ от наркотиков. В них должно отражаться неприятие обществом стиля жизни и системы ценностей наркомана. Такие законы будут носить профилактический характер и способны предостеречь от употребления наркотиков многих молодых людей.

Девушка: Утверждают, что у каждого своя степень зависимости.

Ведущий: Наркотики приводят к тяжелой зависимости. Для достижения желаемого результата наркоману приходится постоянно увеличивать дозу. Вся жизнь и все мысли посвящены лишь наркотику и его добыванию. Рано или поздно наркоманы теряют способность трезво рассуждать, думать о своем здоровье, налаживать контакты с людьми. В результате может получиться так, что он лишится возможности самостоятельно существовать в окружающем мире. Наркотики вызывают столь сильную зависимость, что наркоман уже не в силах избавиться от нее по собственному желанию. Поэтому ее нельзя сравнивать ни с какой другой зависимостью. Думаю, что реальные истории должны вам показать весь ужас принятия наркотиков.

Девушка: Лена росла в благополучной семье. С отцом отношения были прекрасные, с матерью, как и многие, иногда ссорилась. Однажды, после особенно бурной ссоры, решила уйти из дома. Бродила по улицам без всякого смысла. Девочка симпатичная, конечно, «клеились» мальчишки. Один даже понравился своим участием. Он говорил о том, какая штука жизнь и что можно забыться и уйти от проблем. «Пойдем», – предложил он в конце. И она пошла. Компания была какая-то странная, но ее здесь быстро поняли. «Уколов не боишься?» – спросил новый знакомый. «Чего ты?!» – удивилась Лена. «Тогда попробуй!» Попробовала. Стало так легко и хорошо... Потом было все: жизнь в каких-то подвалах, страшных квартирах, «ломка» и одно желание – уколиться и забыться.

Лена умерла в 22 года от передозировки.

Ведущий: Таких случаев очень много. Наркоманы лечатся, «сходят с иглы» очень редко. Нет в мире методики, которая бы полностью отбила тягу к наркотикам.

Я предлагаю вам посмотреть небольшой видеофильм из жизни наркоманов «Подвалы Санкт-Петербурга» (любительская видеосъемка).

(Встает юноша)

Юноша: Если тебе этого недостаточно, то:

Наркотик влияет на психику:

- твои мысли уже не принадлежат тебе;
- твой разум засыпает, слабеет твоя воля;
- ты уже не в состоянии творить и созидать, зато натворить – пожалуйста;
- твое будущее – ограниченность, перспектива – распад; направление движения – вниз.

Девушка: Если тебе этого недостаточно, то...

Наркотик порождает проблемы:

- в школе тебе больше не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
- в семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают;
- в твоём окружении – многие друзья перестают понимать тебя – они растут, а ты – нет;
- настоящие чувства не для тебя.

Юноша: Если тебе этого недостаточно, то...

Наркотик сделает тебя зависимым:

- вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты можешь превратиться в раба;
- освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем;
- все самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.

Девушка: Если тебе этого недостаточно, то...

Наркотик разрушит твой организм:

- многие наркотики просто растворяют мозг;
- ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не останется;
- внутренние органы быстро стареют;
- сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

Юноша: Если тебе этого недостаточно, то...

Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:

- вряд ли кто-то выберет тебя, ведь никому не нужен молодой старик;
- рано или поздно тебе самому станет никто не нужен;
- здоровые дети – это тебе не грозит;
- сомнительно, что есть большой интерес жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

Девушка: Если тебе этого недостаточно, то...

У наркомана часто возникают проблемы с законом:

- наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность – тебя могут подставить;
- хроническая нехватка денег + разрушение воли – результат ясен.

Ведущий: Если тебе этого недостаточно, то...

Наркотик укорачивает жизнь:

- за удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное;
- опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть;
- передозировка – часто ее последствия – быстрая смерть;

- окружение наркомана – сплошной криминал;
убийство наркомана – обыденный случай;
- часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется...

Думаю, этого достаточно.

Юноша:

Кто тот герой, что придумал гашиш?
Если ты знаешь, чего ты молчишь?
Да, не найти на вопрос сей ответ,
Тот, кто придумал, – того уже нет.

Взял прикурить, в кровь загнал ерунду,
Ты – наркоман, ты у всех на виду.
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Ты не решил для себя, что потом
Стать академиком или врачом.
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить.
Есть, кроме «да», и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам «НЕТ».

Литература:

1. Еременко Н. И. Классные часы. 11 класс. – Волгоград : Учитель-АСТ, 2005. – 112 с.
2. Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек. – Волгоград : «Панорама», 2006. – 80 с.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА. КАК ЕГО СБЕРЕЧЬ

Беседа – обзор

*Мороз Е. В., заведующая библиотекой № 7
Маймаксанского лесного порта*

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Здравствуйтесь! Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово.

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Сильный человек – это тот, у кого есть сила управления собой.

«Алкоголь», «курение», «наркомания» – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время среди молодежи появилось все больше и больше зависимых от алкоголя и наркотиков.

В наше время подростки узнают о наркотиках раньше, чем вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей. Но гораздо лучше будет, если они узнают факты о наркотиках от Вас, от родителей. Многие взрослые пытаются информировать детей о вреде наркотиков. Но им не всегда удается предотвратить беду. Почему?

Родители и сами когда-то были детьми. Но, став взрослыми, многие забыли, как они исследовали мир, искали, находили, радовались своим открытиям, иногда поступая вопреки навязчивым советам старших.

К сожалению, между взрослыми и детьми часто возникают конфликты. Ведь многие родители не знают, как воспитать у детей чувство ответственности за свои поступки, как утвердить в сознании ребенка главные жизненные ценности, поэтому навязывают свои шаблоны, диктуют стереотипы, иногда устаревшие и не вполне соответствующие современной жизни.

Родители говорят своим детям, что сигареты и алкоголь вредят здоровью, но дети выходят на улицу и видят сотни красивых плакатов, рекламирующих сигареты и алкоголь как предметы роскоши. Родители утверждают, что наркотики несут деградацию и смерть, а некоторые подростки считают, что им «запрещают удовольствие». Для ребенка мнение сверстников зачастую значит больше, чем мнение родителей.

Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой. Вы можете помочь своему ребенку осознать, что употребление наркотических веществ может пагубно отразиться на его здоровье и жизни. И именно Вы можете помочь ему остановиться, если окажется, что ребенок уже употребляет наркотики.

Какие дети предрасположены к употреблению наркотиков? Ответ однозначен – все. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит. Почему подростки начинают употреблять наркотики, даже зная, чем это грозит? Из любопытства, чтобы почувствовать себя взрослым, «за компанию», выражение внутреннего протеста, от одиночества или из-за отсутствия взаимопонимания с родителями, от скуки.

Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, кажутся смешными. И, тем не менее, детям: они кажутся убедительными.

Родители должны знать признаки употребления наркотиков подростком, а именно:

- Неожиданные перемены настроения от радости к унынию, от оживления к заторможенности;
- Потеря интереса к прежним увлечениям;
- Ребенок избегает общения с родителями;
- Снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;
- Кражи из дома и вне дома, частные просьбы денег у родственников;
- Скрытность и лживость;
- Потеря прежних друзей;
- Ухудшение памяти, рассеянность;
- Чрезмерно расширенные или суженные зрачки;
- Нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;
- Повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- Коричневый налет на языке;
- Синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках;
- Бледность, дряблость, землистый цвет кожи;
- Необычайные запахи, пятна или следы крови на одежде.

Помочь уберечься вашему ребенку от употребления наркотиков, алкоголя и никотиновой зависимости помогут следующие книги, которые Вы можете взять в нашей библиотеке:

Кельвин, Л. Как самостоятельно избавиться от курения / Л. Кельвин, Ю. Мучник, М. Прусс. – СПб. : Нева, 2003. – 128 с.

Книга содержит информацию о воздействии курения на организм. Как самостоятельно отказаться от курения? Когда необходима помощь врача? Чем лучше питаться после прекращения употребления никотина? Почему и когда необходимы лекарственные препараты? Ответы на поставленные вопросы изложены на страницах этой книги, написанной опытными врачами – наркологами.

- ***Еникеева, Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков : учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. завед. / Д. Еникеева. – М. : Академия, 1999. – 144 с.***

В книге описаны все известные формы наркоманий, токсикоманий, а также пьянство и алкоголизм у детей и подростков. Перечислены признаки, дающие основание предположить, что ребенок употребляет наркотические вещества или алкоголь. Даны рекомендации по профилактике распространения этих явлений у детей и подростков.

- **Николаев, Л. Профилактика наркоманий и сопутствующих заболеваний / Л. Николаев. – Минск : Высш. шк., 2002. – 207 с.**

В книге рассматриваются заболевания, сопутствующие употреблению наркотиков, а именно: сифилис, гонорея, хламидиоз, гарднереллез, донованоз, СПИД, туберкулез.

- **Не унесенные дымом // «Здоровье» рекомендует. – 2003. – № 4.**

Ведущие отечественные медики, психологи, социологи, педагоги советуют, как защитить детей от пагубной привычки. Влияние родителей на отношение подростков к курению, как убедить ребенка бросить курить, что думают тинэйджеры о курении.

- **Профилактика аддитивного поведения в условиях образовательной среды : метод. рекомендации. – Архангельск, 2006.**

В брошюре представлена характеристика веществ, изменяющих сознание; классификация психоактивных веществ; признаки опьянения и употребления психоактивных веществ, клинические проявления химической интоксикации. Представлены модели профилактической работы с детьми.

- **Курильщик – это звучит горько: буклет / Арх. областной центр медицинской профилактики. – Архангельск**

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает курение. Как только организм привыкает к определенному уровню никотина в крови, он стремится поддерживать этот уровень, и курильщики чувствуют необходимость продолжить курить. Человек курит не потому, что это приятно, а потому, что зависимость овладела им. Конечно, он испытывает приятные ощущения от наркотика. Но это не значит, что организму от него становится лучше.

- **Родителям о наркотиках : буклет : Архангельск : Пресс-Принт.**

Что делать, если возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества? Прежде всего, не поддавайтесь панике. Остановитесь и подумайте: что вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку? Продумайте все. Не теряйте головы – сделать можно многое.

Поговорите с ребенком. Вы можете испытывать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрываться. Вам же для оказания ему помощи необходимо сохранение доверия. Говорите о своих чувствах к ребенку – любви, желании уберечь его от опасности и поддерживать.

Обеспечьте поддержку, ведь она жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Нужно уважительно выстраивать отношения и показать, что Вы любите его и заботитесь о нем.

Обеспечьте помощь себе и ребенку. Подумайте, стали бы Вы лечить смертельную болезнь самостоятельно? Скорее всего, Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости, любовь и поддержка близких помогут ребенку обрести это желание и сохранить его в период нелегкой борьбы с болезнью. Сегодня существуют различные организации, которые помогут Вам.

Мы рекомендуем Вам обратиться по адресам:

1. ГУЗ «Областной клинический центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями департамента здравоохранения администрации Архангельской области»
пр. Ч.-Лучинского д. 20,
тел. горячей линии (8182) 21-50-08;
регистратура: (8182) 65-32-30
2. Центр защиты прав несовершеннолетних «Душа»
ул. Кольская д. 20,
тел. (8182) 23-42-73
3. Центр психического здоровья
ул. Комсомольская д. 42,
тел. (8182) 24-29-22
4. Кафедра наркологии и токсикологии института психологии и психиатрии Северного государственного медицинского университета
пр. Троицкий д. 51,
тел. (8182) 20-92-84
5. Детский нарколог
пр. Московский д. 4 к. 1
тел. (8182) 61-59-09

МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Сценарий выступления агитбригады

Исакогорская детская библиотека № 13

Звучит запись звона колоколов. Участники агитбригады (члены кружка «Друзья библиотеки») выходят на импровизированную сцену, в руках у них зажжённые свечи, по очереди участники произносят слова и поднимают плакаты.

Участники:

-На пороге тысячелетия

Наступает момент, когда
Мы за всё бываем в ответе,
Перелистывая года.

Человек, покоривший небо,
Чудо техники изобретая,
Приобщаясь к дурным привычкам,
О здоровье своём забывает.

Многие молодые люди находятся в плену у никотина и алкоголя.
Распалась пионерская организация, ушёл в прошлое комсомол.
Потребность в общении реализуется на дискотеках и вечеринках.

Звучит запись дискотечной песни. Все участники агитбригады танцуют; музыка заканчивается – все замирают. Затем по очереди оживают, произносят слова:

Участники:

С чего всё начиналось?
А начиналось с шампанского, с бокала,
Когда судьба улыбкой обласкала.
А после поскакала вкривь и вкось.

Теперь один и тот же тусклый круг,
Где все друзья друг друга «уважают».
И всякий раз нетрезвый свой досуг
Бездарно в неизвестность провожают...

Цвет лица землист. А он не старый...
В доме холод, грязь и тишина.
Дети – в школе умственно отсталых,
И в психиатрической – жена...

Слаб и вял он, словно из мочала сотворён...
А он, при всём при том,
Человеком тоже был сначала,
Тенью человека стал потом.

Началось всё с дымной сигареты:
Огонёк её так сладостно манил.
И хотелось взрослым стать скорее.
Вот и час расплаты наступил.

Вот он тащился, чуть не умирая.
Через минуту ж – где достал, Бог весть!

О радостях искусственного рая
Мир может на лице его прочесть...

А сколько их сейчас бредёт по свету,
Чья участь то сладка, а то тяжка!
И, видимо, уже спасенья нету
От этого простого порошка...

Звучит «космическая» музыка.

Голос за кулисами:

2098 год. В галактической системе ПХ-148 голубая планета Альдеран попала в мощный поток силовых полей Звезды Смерти. Планету потрясли катаклизмы. И сотни альдеранцев, пытаясь спасти свои жизни, на звездолётах устремились в космическое пространство. Тысячи световых лет понадобилось звездолёту «Алдспайс», чтобы долететь до Солнечной системы. И вот в иллюминаторах появилась Земля. Обрадованные альдеранцы направили свой звездолёт на посадку и приземлились неподалёку от города Архангельска.

На сцене трое инопланетян.

1-й: Какое чудо! Воздух свежий!
Я им опять могу дышать.
И с обретённой вновь надеждой
Ногами по земле ступать.

2-й: Смотрите, там – в лучах заката
Река загадочно блестит.
Уносит воду вдаль куда-то,
И ветерок слегка шумит.

3-й: А там, вдали, похоже, лес
Стеной поднялся до небес.
Встречают сосны и берёзы,
От счастья выступили слёзы.

1-й: Похоже, здесь мы сможем жить,
Покой и радость обрести.
Наверно, чтоб счастливым быть,
Нам лучше места не найти!

2-й: А впереди, смотрите, город
Огнями светится, зовёт.

Волненья дрожь бежит за ворот,
Пойдём туда!

3-й: Скорей! Вперёд!

Инопланетяне уходят. На сцену, шатаясь, выходят трое парней, в руках у одного из них бутылка водки. По пятам за ними идёт смерть. Парни поют.

Легко на сердце от водки весёлой,
Она скучать не даёт никогда!
И любят водку деревни и сёла,
И любят водку большие города.

Припев:

Нам водка строить, и жить помогает.
Она, как друг, и зовёт, и ведёт.
И тот, кто с водкой по жизни шагает,
Тот никогда и нигде не пропадёт!

1-й парень:

Сюда бы хоть одну девчонку!

2-й парень:

Постой-ка! Отойди в сторонку...
Вот эта, вроде, ничего,
Давайте пригласим её!

/Обращаясь к смерти/
Эй, девушка, идите к нам!

Смерть:

Ну, наконец, позвал хоть кто-то.
Эй, слуги! Есть для вас работа!

На сцену входят Алкоголь, Наркотик, СПИД

Слуги: О смерть, готовы мы тебе служить,
Чтоб славу громкую добыть!

Алкоголь, Наркотик и СПИД окружают парней.

Алкоголь поёт:

Веселья час и боль разлуки
Готов делить с вами, друзья!
Давай пожмём друг другу руки

И в дальний путь – на долгие года!

Наркотик:

Тот очень смел, кто водку тянет!

От кайфа хуже вам не станет.

Один разочек уколою,

Блаженство я вам подарю!

Парни в изнеможении опускаются на сцену.

СПИД: Ха-ха-ха! Мы обработали троих,

Здоровье отняли у них!

О, госпожа, хочу сказать: Осталось только жизнь у них отнять!

СМЕРТЬ:

Пусть близится тот день и час,

Когда у власти стану я.

С крестами вся земля в холмах

Навечно будет лишь моя!

На сцене появляются инопланетяне.

Голос за кулисами: Опасность! Опасность!

1-й инопланетянин:

Мне эти существа знакомы!

О них читал я в книгах дома.

2-й инопланетянин:

Проклятье, нечисть и зараза!

И надо же, все трое сразу!

Смерть и её слуги отступают за кулисы. Инопланетяне подходят к парням, поднимают их.

1-й инопланетянин:

У этого человеческого индивида чрезмерное содержание алкоголя в крови. Начинается разрушение клеток головного мозга. Сердечная дистония, цирроз печени, дисфункция поджелудочной железы. Возможность летального исхода через три недели.

2-й инопланетянин:

В крови этого человека чрезмерное содержание опия. Передозировка. Возможность летального исхода через несколько часов.

3-й инопланетянин:

Этот организм заражён ВИЧ. Поражена центральная нервная система. Возможность летального исхода при попадании в организм любой инфекции.

Звучит фонограмма песни «Бухенвальдский набат».

Инопланетяне поют:

Помолчите, взрослые и дети.

Слушайте, слушайте: гудит со всех сторон!

Это раздаётся на всей планете

Похоронный звон, похоронный звон.

Это возродилась и окрепла

В медном гуле праведная кровь.

Жертвы СПИДа ожили из пепла.

Парни в изнеможении опускаются на сцену.

ГИМНАСТИКА ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

Беседа по книге Питера Кэлдера «Око возрождения»

*Краснова Г. А., ведущий библиотекарь
библиотеки № 17 округа Майская горка*

У повести **Питера Кэлдера «Око возрождения»** удивительная судьба. Впервые опубликованная в 1939 году в Вашингтоне, она осталась тогда практически незамеченной. Успех, поистине невероятный, пришел к ней почти полвека спустя. В 1985 году, снова в Америке, забытую повесть переиздали, затем ее перевели в Европе, и с тех пор она стала мировым бестселлером.

В 1996 году повесть «Око возрождения», в сокращенном виде напечатанная в журнале «Физкультура и спорт», была признана подписчиками лучшей публикацией года. И вот теперь, по просьбе читателей, повесть вместе с дополняющими ее материалами вышла в серии «Золотая библиотека здоровья».

Чем же объяснить столь широкую, не знающую границ популярность книги Кэлдера?

Конечно, захватывает интригующий сюжет повести: необыкновенные приключения полковника британской армии Генри Брэдфорда в далеком и таинственном Тибете. Но главное, конечно, не в этом. Читателей заинтересовал, прежде всего, раскрытый в повести древний секрет обитателей одного из горных монастырей – шесть упражнений, регулярное выполнение которых вызывает удивительный прилив жизненных сил, помогает справиться с самыми разными недугами, прод-

лить молодость и даже, как утверждает автор, в какой-то степени вернуть ее, если она давно прошла.

Кто же такой Питер Кэлдер? Путешественник? Ученый-востоковед? Врач? Писатель?

К сожалению, о нем ничего не известно. Не известно даже существовал ли человек с таким именем или же это чей-то псевдоним. Возможно, автора уже нет в живых, но ни его родственники, ни друзья, которые могли бы о нем рассказать, никак не обнаружили себя, когда повесть стала продаваться на Западе буквально в каждой книжной лавке. И вряд ли мы когда-либо узнаем, был ли сам Кэлдер в Тибете или же воспользовался информацией какого-то бывалого путешественника, которого и вывел в повести в образе полковника Брэдфорда.

Известно, однако, что повесть «Око возрождения» возникла не на пустом месте: у нее были литературные предшественники. Зарубежные издатели повести высказали предположение, что толчком к ее созданию могло послужить произведение другого американского писателя – «Потерянный горизонт» Джеймса Хилтона. В этом приключенческом романе, увидевшем свет в середине 30-х годов и сразу же переведенном в Европе, описывается ламаистский монастырь Шангри Ла, куда по воле случая попали трое англичан и один американец. Монастырь необычный: кроме тибетцев и китайцев там живут и европейцы – бывшие коммерсанты и путешественники, добравшиеся до затерянной в горах обители и оставшиеся в ней навсегда. Причем, живут необыкновенно долго: по двести лет. Главный лама – монах по имени Перраулт из Люксембурга, появившийся в монастыре в 1734 году в возрасте 53-х лет (а действие происходит, судя по всему, в начале 30-х годов XX века), говорит герою романа – английскому знакомому: «Мы не создаем чудес, мы не поборолі смерть и даже долгого увядания организма. Все, что мы можем иногда сделать, это замедлить темп того короткого интервала, который называется жизнью. Мы делаем это с помощью своих методов, которые здесь настолько просты, насколько невозможны где-то в другом месте. Но не делайте ошибки, нас всех ожидает конец».

Что это за методы и почему они не применимы в другом месте, остается тайной.

Обо всех приключениях сэра Генри я вам рассказывать не буду. С ними вы познакомитесь, прочитав эту книгу. Я вам расскажу о методах, с помощью которых он сбросил со своих плеч груз старости.

Первым делом в монастыре, где он поселился, ему объяснили, что в человеческом теле имеется 19 энергетических центров, именуемых «вихрями». Семь из них являются основными, а 12 – второстепенными. Эти вихри – мощные образования, невидимые глазом, но, тем не менее, вполне реально существующие.

У нормально здорового человека – внешние границы вихрей довольно далеко выходят за пределы тела. Они сливаются в одно плот-

ное вращающееся полевое образование, по форме напоминающее гигантское энергетическое яйцо. А вот у старого, больного человека внешние границы вихрей зачастую за пределы тела не выходят. Самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья и молодости состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик.

Для этого существует пять простых упражнений:

1. Первое – очень простое. Выполняется оно с целью придания вращению вихрей дополнительного момента инерции. Исходное положение – стоя прямо, руки горизонтально вытянуты в стороны на уровне плеч. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. Вращение – слева направо.
2. Второе – исходное положение – лежа на спине. Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони плотно соединенными пальцами к полу, поднимите голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого поднимите прямые ноги вертикально вверх. Стараясь не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально, но еще дальше на себя – до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом – не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы и после этого повторите действие еще раз.
3. Третье упражнение должно выполняться сразу же за первыми двумя. Исходное положение – стоя на коленях. Колени поставьте на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Ладони положите на заднюю поверхность мышц бедер, как раз под ягодицами. Затем наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Наклоняя голову назад – вверх, выпячивайте грудную клетку и прогибайте позвоночник назад, после чего возвращайтесь в исходное положение, прижав подбородок к груди.
4. Четвертое упражнение – нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги, ступни расположены примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с откинутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц, пальцы рук направлены вперед. Опустите голову, прижав подбородок к груди. Запрокиньте голову как можно дальше назад – вверх, а потом поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки – располагаться вертикально

(как ножки стола). Достигнув этого положения, на несколько секунд сильно напрягите все мышцы тела, а потом расслабьтесь и вернитесь в исходное положение с прижатым к груди подбородком.

5. Пятое упражнение – исходное положение – упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Согнутые вместе пальцы смотрят строго вперед. Расстояние между ладонями немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног – такое же. Сначала запрокиньте голову как можно дальше назад – вверх. Затем перейдите в положение, при котором тело напоминает острый угол, вертикально направленный вверх. Одновременно прижмите подбородок к груди. Ноги – прямые. Затем вернуться в исходное положение – лежа прогнувшись.

Начинать каждое упражнение надо с трех раз каждый день в течение одной недели. На следующую неделю прибавить еще три раза, и так далее каждую неделю, пока не дойдете до 21 раза. Упражнения можно делать вместе с детьми.

По сюжету повести «Око возрождения» сэра Питер не узнал своего друга Генри Брэдфорда, когда тот спустя пять лет вернулся в Лондон из путешествия в Тибет. И это не мудрено: 73-летний старик выглядел как «подтянутый моложавый джентльмен», которому не дашь и сорока лет. Чудесное преображение Брэдфорда, добравшегося таки до источника молодости, объясняется тем, что он все эти годы регулярно выполнял все ритуальные действия, которым его обучили тибетские монахи.

Разумеется, тибетская гимнастика – не панацея от всех бед. Она должна быть частью здорового образа жизни, включающего в себя и рациональное питание, и разумный режим дня, при котором труд сочетается с полноценным отдыхом, и занятия спортом, и отказ от вредных привычек. Для этого нужны самодисциплина, волевые усилия и определенные знания. Первым шагом, преодолевающим лень и безразличие к собственному здоровью, и может стать регулярное выполнение упражнений тибетских лам.

ЧИСТО ЖЕНСКИЕ ПРИПАРКИ

Сценарий

*Супрун Т. Я., главный библиотекарь
библиотеки № 17 округа Майская горка*

Ведущий:

«Чтобы тело и душа были молоды,
Ты не бойся ни жары и ни холода...
Закаляйся, как сталь!»

Эти слова будут эпиграфом к нашей с Вами сегодняшней встрече, название которой – «Чисто женские припарки».

Баня – одно из самых гениальных изобретений человечества, особенно для наших широт. Стрессы, холод, недостаток света и положительных эмоций – вот неполный список причин, по которым стоит отложить на пару часов все дела домашние и вспомнить, наконец, о таком чудодейственном средстве, как баня. Но вот что обидно: мужчины это понимают куда лучше, чем мы, женщины. Хотя меньше, а даже больше потому, что она не только укрепляет здоровье, но и делает нас стройными и красивыми.

Русская баня воспета во многих художественных произведениях.

Так, не раз **Александр Сергеевич Пушкин** обращался к ней в своем творчестве. Помните, в «**Капитанской дочке**» казак рассказывает Гриневу о Пугачеве: «После обеда батюшка наш отправился в баню, а теперь отдыхает... По всему видно, что персона знатная: за обедом скушать изволил двух жареных поросят, а парится так жарко, что и Тарас Курочкин не вытерпел, отдал веник Фомке Бикбаеву да на силу холодной водой откачался».

В романе **Алексея Толстого «Петр I»** есть весьма колоритная сценка: царь, Меншиков и денщик Нартов наслаждаются баней. Банька из липового леса, легкая, ароматная. «Нартов открыл медную дверку в печи, отскочив в сторону, плеснул ковш квасу глубоко на каменные камни. Вылетел сильный, мягкий дух, жаром ударил по телу, запахло хлебом. Петр Алексеевич крикнул, помывая себе на грудь листьями березового веника». Меншиков говорит, что «В Париже париться, да еще квасом – ничего этого не понимают, и народ поэтому мелкий». Далее читаем: «Петр Алексеевич, спустив длинные ноги, сел на полке, нагнув голову. «Хорошо, – сказал он. – Очень хорошо. Так-то, камрат любезный... Без Петербурха да без бани нам как телу без души».

В романе **Дюма «Записки учителя фехтования»** есть такой эпизод. Учитель фехтования, француз, приехал в Петербург. Все ему здесь любопытно. Он решил попариться в русской бане, о которой был слышан еще во Франции. Заплатив два с половиной рубля, или как он подсчитал 50 су, получил билетик и с ним вошел в первую

комнату, где раздеваются. Далее Александр Дюма описывает впечатления от русской бани: «ее t⁰ выше t⁰ крови человека». Кончилось тем, что француз не выдержал сильного жара, в то время как русские наслаждались горячей атмосферой бани.

Повесть **Юлиана Семенова «Пароль не нужен»** посвящена борьбе с интервентами и белогвардейцами на Дальнем Востоке. Одна из глав так и называется – «Баня».

«Постышев заболел. Лежит в салон-вагоне Блюхера, укрытый шинелью до подбородка, похудевший и состарившийся. Кашляет.

- Через час вылечу, – говорит Блюхер.

- Как?

- Баней.

Я не дам помереть, – успокаивает Блюхер. – Полчасика попаримся. Всё станет хорошо, точно знаю.

Постышев лежит на деревянной лавке, укрытый сухой жаркой простынёй. Блюхер подходит к нему, зажав в руке распаренный веник.

- Как маму звали? – спрашивает Блюхер, снимая с Постышева простыню и замахиваясь веником. – Ну-ка, вспоминай да молись, чтоб вывезла. Мама, брат, всегда непременно из любой хворобы вывезет.

Блюхер хлещет веником, растирает мочалкой блаженно стонущего Постышева...»

А вот фрагменты из романа **Георгия Маркова «Сибирь»**.

«Акимов вместе со стариком Федотом Федотовичем парятся в деревенской бане...Едва Акимов разделся, тело его обложило влажное тепло. Выступил пот, с кожи ровно начал сползать, как изношенная рубаха, верхний слой...»

Далее рассказывается, как Федот Федотович окатил себя водой из бадейки, потом большим ковшом зачерпнул в кадке воду и плеснул ее на каменку. «Вода с шипением в тот же миг превратилась в белое облако, которое с яростью ударилось в потолок и расползлось по всей бане».

Мы узнаем, как Акимова обдало банным жаром. Он даже голову втянул в плечи, сжался.

Старый же сибиряк Федот Федотович надел шапку и рукавицы, которые оберегали его от банного жара, взял из маленькой кадки распаренный березовый веник и полез на полку. «Покрякивая, он хлестал себя по телу нещадно...»

И в заключение такая сценка. Федот Федотович соскочил с банного полка, сдернул шапку и рукавицы, распахнул двери и бросился в сугроб. «Барахтаясь в снегу, он только слегка покряхтывал, потом заскочил в баню, плеснул ковш в каменку и вновь оказался на полках. Теперь старик хлестал себя бережнее и реже, чем прежде...

- Хорошо! Ой, как хорошо!... Всю хворь повыгнал! – Восклицал Федот Федотович».

Любителем и знатоком русской бани был наш северный писатель **Федор Абрамов**.

О русской бане он рассказывал в разных сочинениях, но полнее всего в романе **«Две зимы и три лета»**. Есть баня и в **«Пелагее»**, **«Деревянных конях»** и в романе **«Дом»**.

О бане писал **Александр Фадеев** в романе **«Последний из Удэге»**, **Афанасий Коптелов** в романе **«Великое кочевье»**, **Василий Белов** в **«Плотницких рассказах»**, **Виктор Астафьев** в **«Оде русскому огороду»** и другие писатели.

Как не вспомнить знаменитого **«Мойдодыра»** **Корнея Ивановича Чуковского**, на котором воспитывалось не одно поколение! Гимн чистоте!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –
Вечная слава воде!

В **«Василии Теркине»** **Александра Твардовского** есть глава под названием **«В бане»**. Вот строки:

На околице война –
В глубине Германии –
Баня! Что там сандуны
С остальными банями!

«Песня про баню» – так назвал **С. Я. Маршак** свое произведение.

Спасибо, спасибо тому, кто строил баню,
Кто печку топил в бане и греет воду в чане,
Еще тому спасибо, кто поддает нам жару,
Кто поддает нам жару и не жалеет пару!

В поэзии **Николая Асеева** мы тоже находим строки, посвященные русской бане:

«Зеленый веник, терпкий банный дух.
Поддать, поддать! – кричу я с верхней полки,
А в теле раскаленные иголки,
И, жаркой не выдерживая порки,
Как черт от ладана бежит недуг».

А вот стихотворение **Андрея Вознесенского** **«Сибирские бани»**:

«Бани! Бани! Двери – хлоп!
Бабы прыгают в сугроб.
Прямо с пылу, прямо с жару –
Ну и ну!
Слабовато Ренуару

До таких сибирских «ню»!
Что мадонны! Эти плечи,
Эти спины наповал,
Будто доменной печью
Запрокинутый металл.
Задыхаясь от разбега,
Здесь на «ты», на «ты», на «ты»
Чистота огня и снега
С чистотою наготы».

Ну, что, захотелось в баню?

Итак, вы сделали первое усилие и встали утром рано, чтобы пойти к первому пару. Но даже, если вы раскачались только к вечеру – не беда. Главное – настрой. Знатоки советуют идти в баню, как на свидание, предвкушая самое приятное. Тогда ее эффективность увеличивается до невероятных размеров.

Что с собой взять? Далеко не праздный вопрос. Мы ведь идем не только (вернее не столько) мыться, поэтому обязательно возьмите с собой фетровый колпак или вязаную шерстяную шапочку, мочалку из люфы, жесткую рукавицу из китайской крапивы, пемзу для пяток, баночку с морской солью, мед, массажное масло с ароматическими добавками, глину и дегтярное мыло.

И совершенно напрасно вы наморщили нос, про это мыло можно долго рассказывать отдельно как про косметическую процедуру.

Ну и, конечно, обязательно надо взять веник домашней сборки и сушки – с чередой, шалфеем, полынью. Если такого нет, можно взять готовый.

Входят две женщины, которые «идут из бани». В руках – по тазику, в них лежат веники.

I-я:

Считают, что использование веника в парилке удваивает эффект от бани. Но отстегать себя тяжелым веником до синяков – дело нехитрое и уж, конечно, не полезное. А вот сделать веник послушным, управляемым, пропариться им до костей – наука, которая дается не сразу.

II-я:

Самый распространенный в средней полосе России веник – березовый. Он прочен, гибок, удобен. К тому же, целебные свойства листьев, почек, коры, сока березы в народной медицине известны давно. Химический анализ листьев березы показал, что в них содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А.

Можно приготовить веник из веток любой березы, но лучше всего использовать березу кудрявую – ее ветви хорошо сохраняются, они

более густые и гибкие, а листья под действием пара не становятся скользкими.

I-я:

Дубовый веник тоже хорош в бане. Он очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе – сентябре), его хватит на 3-4 бани.

Листья дуба достаточно широкие, плотные, ими легко нагнетать пар. В листе и коре содержится большое количество дубильных веществ, поэтому дубовые отвары и настои используют при некоторых кожных заболеваниях, при сильной потливости ног.

II-я:

Эвкалиптовый веник чаще применяют на Кавказе. Лист эвкалипта обладает ценнейшими лечебными свойствами. Если деревянные стены парилки сбрызнуть таким настоем, а потом поддать еще и на раскаленные камни, то кроме общего антисептического, можно ощутить и ингаляционное воздействие: гортань и бронхи прогреваются ароматным паром (дышать надо через нос). Очень хорош и такой способ ингаляции: любой веник смачивают в эвкалиптовом настое, прижимают к лицу и дышат через нос.

Наиболее целебен лист эвкалипта в конце осени (в ноябре – декабре). А веник лучше готовить в августе. Недостаток эвкалиптового веника в том, что ветки слишком тонкие – при похлестывании приходится тратить лишние усилия на размахивания руками, а в бане силы надо экономить. Поэтому специалисты предпочитают комбинированный веник: 2-3 эвкалиптовые ветки добавляют в березовый или дубовый веник. Целебный эффект остается и париться удобно.

I-я:

В последнее время в банях перестали использовать крапиву.

Можно обжечься, в старину ею наказывали. Но если крапивный веник приготовить правильно, то ему будут благодарны те, у кого побаливает поясница, ломит суставы.

Веник из крапивы вяжется небольшим. Перед постегиванием его 2 раза на 2-3 минуты перекалывают из горячей воды в холодную. После этого можно хоть живот хлестать – ожога не будет. Если же в лечебных целях необходимо, чтобы крапива жгла, веник на 1-2 секунды опускают в кипяток, а парятся только после того, как кожа хорошо прогреется. Постегиваться им надо легко, тогда эффект будет лучше.

II-я:

Хвойный веник заваривают 15-20 минут в крутом кипятке, чтобы он стал мягким. К такому венику кожу надо подготовить, полежав 5-7 минут в парной. Если кожа очень чувствительная, от хвойного веника лучше отказаться вовсе.

Для веника можно использовать и клен, и орех, и ясень. Ну, а если веника нет и его нигде достать, можно его заменить... махровым полотенцем длиной не больше метра. Возьмите его в руку в середине длины и парьтесь как веником.

Счастливого Вам попариться.

Женщины уходят.

Ведущий:

Ну, вот мы с вами узнали, какие веники для бани бывают, как ими лучше пользоваться.

И вот вы в бане, прямо перед дверью в парилку... Даже перечитав всю банную литературу, вы так и не найдете универсального ответа на вопрос: мыться перед заходом или нет? Кто-то утверждает, что нужно идти как есть – сухим и, пардон, грязным. Другие считают, что надо идти в парилку чистым.

Видимо, это дело вкуса и убеждений. То же самое можно сказать о том, сколько минут можно томиться в парной. Исключительно опыт и самочувствие вам подскажут. Правда, есть и общие советы. Войдя в первый раз, побудьте внизу, попривыкните, а, поднявшись наверх, не стойте, сразу ложитесь на подстилку. Перепад температуры между уровнем ступней и головы достигает 20 и более градусов.

Поэтому на голове должна быть шапочка, а тело лучше обмотать простынкой. Не огорчайтесь, если пот не выступает мгновенно. Некоторые для убыстрения процесса берут в парную соль или мед. Натертые ими части тела становятся влажными мгновенно.

Баня парит, баня правит, баня, все поправит.

Когда б не баня, все б мы пропали.

Баня – мать вторая.

Веник в бане всем господин.

Русская кость тепло любит. Пар костей не ломит.

Душа прохладу любит, а плоть – пар.

А сейчас я с вами хочу немножко поиграть: я начинаю пословицу, а вы ее заканчиваете.

Баня – мать... (наша).

Баня без пара... (что щи без навара).

В бане веник... (дороже денег).

В баню идти... (пару не бояться).

Пар любить... (баню топить).

Баня здоровит... (разговор веселит).

Кости распаришь... (все тело поправишь).

Ну вот, поиграли немножко и продолжим разговор о нашем, о женском.

Так вот, мыться или не мыться перед парной – ваше дело. Но для пущего эффекта разотрите сухое тело варежкой из китайской крапивы или конского волоса до красноты. Тогда тело разогреется намного быстрее и вы, к тому же, хорошенько пощиплете целлюлит.

Маски в парной во много раз эффективнее. Поэтому можете смело обмазывать себя глиной – эффект потрясающий! После второго и третьего захода можно поработать над пяточками пемзой. Массажное масло можно оставить «на закуску», когда вы будете отдыхать – в рас-

паренную кожу оно втирается мгновенно. А вот для собственного мытья купите дегтярное мыло. Его часто обижают надменным взглядом. А на самом деле березовый деготь – прекрасное средство для кожи, лучше и не придумаешь.

Попробуйте хоть раз в неделю мыться с ним – и увидите, какой гладкой и шелковистой станет ваша кожа.

Мудра русская пословица: «В который день паришься, в тот день не старишься». Посмотрите на тех, кто вышел из бани. Не отличишь людей преклонного возраста от молодых. На щеках румянец, кожа как бы молодеет.

Вот, вроде, и все. Теперь осталось чайку с медком попить – и вы совсем другой человек.

С легким паром!

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Проект: «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!»

Руководитель: Неверова Е. В., заведующая Октябрьской библиотекой № 2 МУК «ЦБС».

Постановка проблемы.

Здоровье молодого поколения – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед родителями, педагогами, библиотекарями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Смогут ли молодые люди справиться с жизненными проблемами и готовы ли они воспользоваться возможностями для своего развития, во многом зависит от тех знаний, которые они получают из разных источников, в том числе и через библиотеку.

Чтобы обеспечить сознательное восприятие молодыми людьми принципов здорового образа жизни, необходимо своевременно обеспечить их качественной информацией, позволяющей сделать выбор и принять ответственность за собственное решение. Мы считаем, что взрослые, особенно те, кто по роду своей деятельности находится рядом с подростком, в силах помочь им овладеть необходимыми знаниями и сделать правильный выбор: быть свободными от зависимостей. Реализуя проект «Здоровым быть модно», библиотека стала своеобразным информационным центром для молодёжи, педагогов, медиков, психологов, социальных работников, представителей средств массовой информации, родителей.

Цели:

Данный проект нацелен на содействие осуществлению практических мер в области защиты прав молодых граждан на сохранение здоровья.

1. Повысить степень участия молодёжи в определении приоритетных для неё проблем, требующих решения, а также уровень вовлечения молодёжи в разработку и осуществление практических действий, направленных на решение таких проблем.
2. Повысить самооценку молодых людей, помочь в выработке у них психологического иммунитета от таких факторов, угрожающих её здоровью и благополучию, как ВИЧ/СПИД, наркомания и злоупотребление другими психоактивными веществами, посредством распространения доступной и профилирующей информации.
3. Способствовать созданию более информированного общественного мнения и широкого обсуждения коренных вопросов здоровья и развития молодёжи при проведении круглого стола и семинара.

Задачи:

1. Создание безопасной и доброжелательной для молодёжи среды.
2. Доступность и постоянное обновление информации, предназначенной для молодых людей и специалистов, работающих с молодёжью.
3. Создание электронных информационных обзоров на CD-ROM, направленных на профилактику опасного для здоровья и связанного с риском поведения, разработанных на основе интерактивных методик.
4. Улучшение информационных услуг, отвечающих интересам молодёжи в области охраны здоровья и развития (наличие доступа в Интернет, электронной почты, профильной библиотеки, разнообразной информационной продукции специального содержания, широкий обмен информационными ресурсами и технологиями).
5. Координирование и сотрудничество с государственными и общественными организациями, работающими в интересах молодёжи.
6. Разработка предложений, аналитических материалов и обращений в органы государственной власти.

Концепция проекта.

- Проект создаётся вокруг реальных проблем молодёжи, с учётом социальных, половых, региональных особенностей участников проекта;
- Проект предоставляет молодёжи возможность самостоятельного выбора и помогает им реализовать эту возможность с пользой для себя;

- Информированная составляющая проекта органично вписывается в его содержание, структуру деятельности; молодёжь не может быть пассивным объектом информационного воздействия.

Краткое описание проекта.

В ходе реализации проекта будет проведено социологическое исследование по выявлению отношения молодёжи к здоровому образу жизни. Состоится обсуждение различных аспектов здорового образа жизни и возможных форм работы. По данному вопросу реализация проекта предполагает улучшение свободного доступа молодёжи к информации посредством выхода в Интернет, создания профильной Фитнес-библиотеки.

Ежегодно предполагается презентация программы, открытие нового цикла книжных выставок.

В рамках проекта «Здоровым быть модно!» будет создана Школа выживания – цикл психологических занятий с элементами тренинга, цель которой оказание психологической поддержки в социализации подростков и юношества. Занятия Школы будут проходить два раза в месяц по 2 часа. Завершается годовой цикл Школы Круглым столом или викторинами, повторным анкетированием.

Проект предполагает издательскую деятельность: выпуск памяток и закладок по здоровому образу жизни, которые будут распространяться через лечебно-профилактические учреждения города, средние и высшие учебные заведения города, непосредственно в библиотеках.

В ходе реализации проекта информационные обзоры по вопросам здорового образа жизни на электронных носителях будут распространены в учебных заведениях города.

Молодые люди примут участие в Круглом столе по пропаганде здорового образа жизни, встретятся с известными спортсменами и тренерами фитнес-клубов, тем самым заполнят свой досуг.

Важный момент проекта – повышение квалификации библиотечных и информационных специалистов, на это направлено и обобщение опыта Фитнес-библиотеки, Школы выживания и командировка специалиста в Юношескую библиотеку.

Необходимым аспектом реализации данного проекта является координация совместных действий с организациями, занимающимися проблемами молодёжи, с государственными органами и со СМИ.

VII. План работы по реализации проекта 2008-2010 г.г.

№/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Анкетирование «Молодое поколение и здоровый образ жизни»	Январь- март 2008 г. 2010г.

2.	Создание электронной базы данных «Здоровый образ жизни в современном мире»	Весь год
3.	Издательская деятельность: - Рекомендательные списки литературы («Домашний стадион», «Ваш компьютер и ваше здоровье»); - Закладки-памятки («Бросить курить. Как?», «Организм человека и наркотики», «Ролики, скейтборд и др.», «Многоэтажное здоровье»)	II квартал
4.	Информационная поддержка городских Акций (День здоровья, Лыжня России, День борьбы с наркотиками, Всемирный день борьбы с курением, Всемирный День борьбы со СПИДом).	Весь год
5.	Встречи молодежи с известными спортсменами, тренерами фитнес-клубов, врачами...	Весь год
6.	Школа выживания (цикл психологических занятий с элементами тренинга) - Два раза в месяц	1 полугодие
7.	Подготовка информационных обзоров книг, периодических изданий на электронных носителях	III квартал
8.	Презентация обзоров на CD во время проведения городских акций	2009,2010 г.

Ожидаемые результаты от реализации проекта.

- Повышение приоритета здорового образа жизни среди молодежи.
- Улучшение информирования молодого поколения по вопросам здорового образа жизни.
- Распространение среди общеобразовательных учебных заведений города информационных обзоров на электронных носителях.
- Повышение самооценки молодых людей.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Вступительное слово	С. 3
2. Хочешь быть здоровым – будь им!: познавательно-игровая программа	С. 5
3. Почему это опасно?: познавательная беседа о вреде никотина и алкоголя	С. 12
4. Выживание в большом городе: макет книжной выставки	С. 16
5. Береги здоровье смолоду: урок здоровья	С. 19
6. Без здоровья нет красоты: час здоровья	С. 23
7. Я выбираю жизнь: акция против наркотиков	С. 31
8. Здоровье ребенка. Как его сберечь: беседа – обзор	С. 36
9. Мы – за здоровый образ жизни: сценарий выступления агитбригады	С. 40
10. Гимнастика тибетских монахов: круглый стол по книге П. Кэлдера «Око возрождения»	С. 45
11. Чисто женские припарки: театрализованный сценарий	С. 49
12. Приложения: - Проект «Здоровым быть модно!»	С. 55
13. Содержание	С. 59

«Здоровым быть модно!»
Сборник сценариев

**В рамках городской целевой программы
«Архангельск без наркотиков» (2008-2010гг.)**

Издание
Муниципального учреждения культуры
«Централизованная библиотечная система»

Составитель:
Беляева Любовь Федоровна, зав. отделом инновационно-методической деятельности и библиотечного маркетинга
ЦГБ им. М. В. Ломоносова

Редакция:
Отдел инновационно-методической деятельности
и библиотечного маркетинга ЦГБ имени М. В. Ломоносова