З.З. Садыкова, библиотекарь МБОУ СОШ №7, Республика Татарстан.

**Устный журнал МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Подготовка:

Выставка книг по теме: «Культура здоровья школьника»:

1-й раздел. Если хочешь быть здоровым - закаляйся. 2-й раздел. Правильное питание – это здоровье. 3-й раздел. Экология природы – экология души. 4-й раздел. «Скажи наркотикам «Нет!»

Цитата: «Научитесь делать свою жизнь красивой не только с внешней, но и с внутренней стороны. Человек живет и может жить действительно полной жизнью только тогда, когда он вводит в нее элементы красоты».

 Рубакин Н.А.

**Страница 1. Если хочешь быть здоровым-закаляйся.**

Библиотекарь:

Природа разделила свои дары среди людей крайне неравномерно. Однако наделила уникальным слухом, другого – обостренным чувством прекрасного, третьему досталось безупречное телосложение. А есть такие представители рода людского, которые не имеют ничего из вышеперечисленного. Но каждый человек может сам помочь своему здоровью и сформировать красивое тело.

1-й чтец:

Я все время думала И ночами плакала Как же стать красивою И как стать здоровою Наконец , придумала – Спортом занимаюсь я И здоровый образ жизни Так вести решила я.

2-й чтец:

Со здоровьем дружен спорт. Стадион, бассейны, корт, Зал, каток – везде вам рады. За старание в награду Будут кубки и рекорды. Станут мышцы ваши тверды.

Выходит **мальчик** в форме спортсмена и поет:

Что мне снег, что мне зной Что мне дождик проливной Когда мое здоровье со мной.

А знаете, когда от меня отвернулись друзья, ушла подруга, и я остался один, я понял все. Начал заниматься спортом. Хоккей вернул мне мужское начало. Волейбол, баскетбол, теннис придали объем моему телу (показывает мускулы). Но совершенству нет предела! (Отворачивается и резко повернувшись к залу показывает указательным пальцем ):

Дряблые мышцы – не для меня! Морщины – не для меня! Пессимизм – не для меня!

(Руки в стороны и гордо произносит)

Здоровье, хорошее настроение, ослепительная улыбка, блеск в глазах – это для меня. Ведь я этого достоин! (Поднимает ведро с водой и делает вид, что обливается).

Если хочешь быть здоровым -закаляйся!

Библиотекарь:

Хочешь иметь красивое, тренированное тело – занимайся спортом, регулярно посещай тренировки, также школьную библиотеку и читай литературу про спорт.

Обзор литературы. 1-й раздел : «Если хочешь быть здоровым – закаляйся».

**Страница 2. Правильное питание – это здоровье.**

Библиотекарь:

 На наше здоровье влияет и наш рацион. Желательно исключить из ежедневного меню макароны, плюшки, конфеты, жвачки, сладкое, а оставить как можно больше овощей и фруктов.

Давайте, ребята, загадывать загадки:

Очень вкусный сочный фрукт, На букву Я его зовут. (Яблоко)

Черных ягод целый куст, Хороши они на вкус. (Черная смородина)

Это что такое: В землю взросло, Сверху толсто, Снизу востро, Собой красно? (Морковь)

1-й чтец:

Славную возьми морковку И ее протри ты ловко, И пожарь себе котлеты, И добавь еще галеты, Черный хлеб, и суп, и сок, Яблоки, творог, чеснок, Набирай для жизни сил, И чтоб не болел и не тужил.

2-й чтец:

О своем организме хочешь узнать? О том, как здоровым и нравственным стать? Как победить нам болезни навек? Читай энциклопедию **«Человек» и «Спорт».**

Обзор литературы. 2-й раздел **«**Правильное питание – это здоровье».

**Страница 3. Экология природы – экология души.**

Библиотекарь:

 Часто засиживаясь за письменным столом, за компьютером, мы мало бываем на природе, мало дышим свежим воздухом. А ведь русская природа с ее красками, музыкой и голосами всегда была и будет источником силы нашего духа и нравственной чистоты нашей жизни.

1-й чтец:

Когда на сердце неспокойно станет, Когда не в силах совладать с собой, Побудь в лесу, на солнечной поляне, И все печали снимет как рукой.

Библиотекарь:

 Летом многие из вас ездят отдохнуть на море, чтобы покупаться в полезной соленой воде и подышать морским воздухом. Многие из вас любят ходить в лес, кататься на горных лыжах, в общем – набраться сил, оздоровиться. А **значит, природа – это источник укрепления здоровья**.

2-й чтец:

Пусть на земле не умирают реки, Пусть стороной обходит их беда, Пусть чистой остается в них навеки Студеная и вкусная вода!

Библиотекарь:

 Вы все, наверное, знаете, что полноценная жизнь всех существ и человека возможна только в чистой природе. Но, к сожалению, сегодня на Земле почти невозможно найти хотя бы клочок чистой природы. Не случайно ученые составляют **Красные книги**, где регистрируют все виды зверей и растений, которым грозит полное исчезновение. Почему Красная книга? Потому что красный цвет – сигнал опасности. Государства, на территории которых находятся звери или растения, занесенные в эту книгу, несут моральную ответственность за их сохранность.

**Человек – это часть природы, и именно ей он обязан своим существова-нием, своим могуществом.**

3-й чтец:

Берегите эти земли, эти воды, Даже малую былиночку любя, Берегите всех зверей, внутри природы, Убивайте лишь зверей внутри себя.

Обзор литературы. 3-й раздел:«Экология природы – экология души».

**Страница 4. «Скажи наркотикам «Нет!»**

Библиотекарь:

 Мы должны явно и громко сказать «нет» наркотикам, курению, и алкоголю.. Эта беда захватывает все больше и больше подростков и детей. Каждый из нас должен достойно справиться с этой задачей и найти в себе силы, чтобы восславить имя человека.

1-й чтец:

Мы смерти ранней объявляем ультиматум, Долой безделье, бездуховность, ругань матом! Долой «колеса», травку, всякий этот хлам - Беззубой смерти будем мы не по зубам!

2-й чтец:

Кто сказал, что «кайф» это круто? Это пустые часы и минуты. Курить вредно, пить противно. Дружи со здоровьем, живи красиво! Быть здоровым – вот это модно.

**Библиотекарь:**

Ребята! Давайте помечтаем и заглянем в ближайшее будущее. 1-й ученик: **2020 год.** Люди забыли, что такое больничные листы, освобождения от

уроков физкультуры. В Министерстве Здравоохранении паника… Врачи остались без работы. Им просто некого лечить! На вопрос маленького сынишки: «Папа, а наркоманы существуют?», отец отвечает: «Нет сынок, это фантастика».

 2-й ученик:

**2025 год**. В связи с отсутствием спроса на товар, не дожидаясь банкротства, были закрыты табачные фабрики и вино - водочные заводы. А более предприимчивые дельцы реконструировали их в заводы по производству натуральных соков.

**2030-год.** Издательство Гиннес разорилось, так как каждый день спортсмены бьют новые рекорды и информация устаревает, не успев дойти до читателей.

**2045-й год**. В рейтинге самых популярных игр на первом месте, оставив позади такие игры «Поле чудес», «кто хочет стать миллионером?», «Слабое звено», «Гладиаторы», оказалось, и это не удивительно, игровое шоу «Сабантуй».

Я могу фантазировать бесконечно. Ну что, нравиться вам такое будущее? Хотите в нем побывать? А в чем проблема? Ведь мы сами строим свою жизнь. Как говорил один мудрец: «Каждый получает такое будущее, какое заслуживает».

Обзор литературы. 3-й раздел:«Скажи наркотикам «Нет!»