

**№ 2398**

**БУ РК «Национальная библиотека им. А. М. Амур-Санана»  
Информационно-образовательный центр для детей и юношества  
Отдел обслуживания подростков и юношества**

# **Книга на службе здоровья**

**Методические рекомендации**

**Элиста 2017**

***Составитель:***

**Гучаева Л. Н.** – зав. отделом обслуживания подростков и юношества

***Редактор:***

**Аргунова О. Е.**

***Ответственный за выпуск:***

**Кетчинова Н. Н.** – зав. информационно-образовательным центром для детей и юношества БУ РК «Национальная библиотека им. А. М. Амур-Санана»

**Книга на службе здоровья: методические рекомендации / сост.: Л. Н. Гучаева; ред. О. Е. Аргунова; отв. за вып. Н. Н. Кетчинова. – Элиста, 2017. – 23, [1] с.**

## Оглавление

От составителя.....	4
Рекомендации .....	5
СПИД – болезнь XXI века (час информации для учащихся старшего школьного возраста) .....	7
Выбор (урок–предупреждение по рассказу Людмилы Петрушевской «Глюк») .....	11
Если хочешь быть здоров (час познания для учащихся 5-х классов).....	15
К здоровью – через книгу (библиографический обзор литературы для учащихся старшего школьного возраста).....	18
Кто? Где? Когда? (познавательная викторина для учащихся старшего школьного возраста) .....	21
Список использованной литературы.....	22

## От составителя

Здоровый образ жизни – это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

Современному обществу требуется высоконравственная, физически здоровая, творчески мыслящая личность, способная в дальнейшем участвовать в развитии общества. В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи.

Свою долю ответственности за пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений в обществе несет на себе и библиотека. Совместно с семьёй, учебными и медицинскими учреждениями, органами правопорядка, библиотека может внести свой вклад в формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, возродить престиж нравственных идеалов и ценностей.

Методические рекомендации рассчитаны на информационное обеспечение проблем по здоровому образу жизни. Данные материалы могут быть использованы библиотекарями, педагогами для внеклассной работы с детьми среднего и старшего школьного возраста.

## Рекомендации

Здоровый образ жизни в настоящее время признан социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества.

В последние десятилетия в России заметно ухудшилось физическое здоровье детей и подростков. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи около 90 % детей школьного возраста имеют нарушения физического и психического здоровья. Минздравсоцразвития РФ отмечает, что при поступлении в школу 30–35 % детей уже имеют отклонения в состоянии здоровья, а по окончании школы их процент увеличивается до 70.

Со стороны государства и общества эта проблема стала объектом внимания. Были приняты новые правовые и законодательные акты, направленные на сохранение и укрепление здоровья населения путём формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества медицинской помощи. В Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации на период до 2020 г. одним из приоритетных направлений является формирование здорового образа жизни.

Кроме того, действуют и другие, принятые ранее законы и программы, направленные на оздоровление нации и профилактику вредных привычек. Это:

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016 – 2020 годы», которая определяет спортивное направление одним из главных по развитию патриотизма у подрастающего поколения, ЗОЖ и профилактика аддиктивных нарушений (наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания) у детей и подростков;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы;
- Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 N 436-ФЗ;
- ФЗ РФ «Об ограничении курения табака» (2001).

Цели и задачи программ:

- создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов, а также путей и возможностей уменьшения этого влияния;
- формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;
- обучение граждан гигиеническим навыкам, мотивирование их на отказ от вредных привычек, помощь по отказу от потребления алкоголя и табака;
- профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Состояние здоровья человека, по мнению учёных, зависит на 20 % от состояния окружающей среды, на 20 % от генетических факторов, на 10 % от развития медицины (служб здравоохранения) и на 50 % от образа жизни. Образ жизни – это понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Таким образом, здоровый образ жизни – это мировоззрение, определённая система ценностей, направленная на поддержание, развитие и сохранение духовного и физического здоровья; то есть установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное. Здоровье физическое – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. Здоровье психическое – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Здоровье социальное – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей. Что может сделать детская библиотека как информационное учреждение по формированию здорового образа жизни детей и подростков?

Это может быть:

- создание информационных (в т. ч. электронных) баз данных о здоровье и здоровом образе жизни, спорте;
- содействие формированию у детей и подростков понятия ценности здоровья и жизни, мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, могущими привести к стойкой утрате здоровья детей и подростков, их асоциальному поведению;
- оказание информационной помощи семье в профилактике вредных привычек у детей;
- заключение партнёрских связей с учреждениями, занимающимися пропагандой ЗОЖ, профилактикой и искоренением вредных привычек у детей и подростков. Поэтому работу детской библиотеки по формированию здорового образа жизни условно можно разделить на два этапа, в котором первый – это сбор, обработка и хранение информации (в т. ч. электронные – например «Досуг детей»), а второй – непосредственное доведение накопленной информации до читателя.

В работе с читателями по популяризации здорового образа жизни могут быть использованы традиционные библиотечные формы: книжные выставки, беседы, обзоры, утренники, викторины, игры. К знаменательным и памятным датам (Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом (1 марта), Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков (26 июня), Всемирному дню здоровья и Всемирному дню здоровья детей (7 апреля), Всемирному дню без табака (31 мая), Международному дню защиты детей (1 июня), Дню молодёжи России (27 июня), Всемирному дню молодёжи (10 ноября), Дню физкультурника в России (вторая суббота августа), Всемирному дню детей (20 ноября), Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря)) возможно проведение массовых мероприятий – Недели здоровья, акции о пользе здорового образа жизни и вреде алкоголя, табака, наркотиков; конкурсы чтецов, театральные постановки (инсценировки сказок).

Привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений (наркологов, психологов, сексологов, наркополицейских, спортсменов и тренеров и др.) поможет сделать их более интересными и содержательными. В выступлениях взрослых желательны диалоги с детьми, где каждый может высказать своё мнение, которое будет услышано.

Организация детского отдыха в летнем оздоровительном лагере прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни. Детям будут интересны игра-путешествие «Дорога к Доброму здоровью», праздник «Мыльное шоу Мойдодыра», «Да здравствует Чистофета!».

Работа детской библиотеки по формированию навыков здорового образа жизни у детей и подростков может представлять собой определённую систему. В целях борьбы с вредными привычками, профилактики табакокурения, токсикомании, алкоголизма, наркомании необходимо разработать специальную программу, рассчитанную на длительный период. Программы могут быть названы: «Будь здоров!», «Новому веку – здоровое поколение», «К здоровью наперегонки», «Быть молодым – быть здоровым!», «Быть здоровым – быть успешным!», «Стиль жизни – здоровье!», «Слагаемые здоровья» и т. д.

## **СПИД – болезнь XXI века**

**(час информации для учащихся старшего школьного возраста)**

**Ведущий 1:** Добрый день. Друзья, сегодня всем известна фраза: «СПИД – чума XXI века». Все знают, какую угрозу существованию человечества несет эта глобальная эпидемия. 1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом. Этот день служит напоминанием о необходимости остановить глобальное распространение эпидемии вируса иммунодефицита

человека и синдрома приобретенного иммунодефицита. Многие думают, что ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же. Но это не совсем верно. Как же и откуда появился этот вирус, как он действует?

**Ведущий 2:** По словам учёных, СПИД появился, видимо, в 70-е года XX века. В 1981 году в США было зафиксировано всего 5 случаев заболевания, а через 7 лет во всем мире уже насчитывалось 108 тысяч больных. ВИЧ открыт в 1983 году в Париже Люком Монтанье и в США Робертом Гало. До сих пор не ясно как он появился. Есть две версии: по первой – вирус всегда жил в крови коренных жителей Африки, но, попав в кровь белых людей, изменился и стал смертельно опасен. По второй – был создан в секретной лаборатории.

ВИЧ поражает клетки иммунной системы человека, делая их неспособными защищать организм от заболеваний. Он относится к группе медленных вирусов (ретровирусы). Его изображают похожим на противолодочную мину, на поверхности которой расположены гликопротеиновые вещества, служащие отмычкой для проникновения в клетку крови человека. Хотя в человеческой клетке в 100000 больше генетической информации, чем в самом вирусе, ВИЧ одерживает победу и, завладев клеткой, уничтожает ее.

Генетическая информация у вируса закодирована в молекуле РНК. Вирусу необходимо перевести свою генетическую информацию на понятный клетке-хозяину язык, РНК в ДНК. После такого превращения клетка-хозяин принимает ДНК вируса «как родного», не борется с ней. Это происходит в течение 12 часов после инфицирования. Завладев «штаб-квартирой» клетки-хозяина, ВИЧ начинает отдавать «приказы», и клетка вынуждена подчиняться. При ВИЧ-инфекции миллиарды клеток крови содержат генетический материал вируса.

Клетка производит различные компоненты вируса, затем он собирается, зреет, а созрев способен инфицировать другие клетки. Продолжительность течения ВИЧ-инфекции с момента заражения до развития заключительной стадии (собственно СПИДа) составляет от 5–8 до 10–12 лет. Само заболевание СПИДом длится от 6 месяцев до 3-х лет.

**Ведущий 1:** Проблема, которую мы сегодня затрагиваем, не нова. Усилия всего прогрессивного человечества направлены на борьбу с Вирусом Иммунодефицита человека. Что губит человека, небрежно относящегося к себе и своим близким? Быть информированным – вот главная задача для современного человека. Итак, продолжим наш разговор.

**Ученик 1:**

Кроха сын к отцу пришел

И спросила кроха:

**Ученик 2:**

«Что такое вирус ВИЧ

Хорошо иль плохо?»

**Ученик 1:**



«У меня секретов нет,  
Слушайте ребята.  
Расскажу Вам все про ВИЧ  
Просто и понятно».  
«Вот знакомься, вирус ВИЧ  
Маленький и злобный.  
Проникает в организм,  
Стал ему подобный.  
Попадает в лейкоцит,  
Программу запускает  
Т-клеток сразу дефицит –  
Иммунитет страдает.  
Ничем себя не выдает –  
Может спать годами.  
А носитель все живет,

**Ученики** расшифровывают по буквам слово СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

«С» – синдром – значит комплекс признаков, характерный для определенного заболевания.

«П» – приобретенного – значит, полученного от другого человека, потому что этот вирус живет только в организме человека.

«И», «Д» – иммунодефицита – потому что вирус разрушает иммунитет человека, его защиту от вирусов и бактерий.

**Ведущий 2:** Носителями этого заболевания в мире уже являются 35 млн. человек, а 22 млн. умерли от этой болезни. СПИД поражает людей с любым цветом кожи, любой национальности.

Как же нам уберечь свой организм от ВИЧ узнаем у врача СПИД центра.

**Врач:** Слово «вирус» – латинское. В переводе на русский язык оно означает «яд». Вирус не знает географических ограничений: нет ни одной страны в мире, в которой не было бы больных СПИДом людей. Подростки и молодежь находятся под ударом эпидемии. На возраст от 14–17 лет приходится 30 % всех новых случаев инфицирования.

Заразиться ВИЧ можно тремя путями:

- через кровь (использование нестерильных игл и шприцев для введения наркотиков, при нанесении татуировок, при пирсинге, при переливании крови);
- половым путем;
- от матери к ребенку (при развитии плода, рождении, грудном вскармливании).

Вирус ВИЧ не может жить вне организма человека. Поэтому погибает:

- при попадании на кожу через 20 минут (его убивают бактерии);
- при попадании в пищеварительную систему, погибает от соляной кислоты и ферментов;

- 50–70-ти процентный спиртовой раствор убивает через несколько секунд;
- кипячение убивает мгновенно;
- дезинфицирующие вещества (хлорка) – мгновенно;
- при нагревании до 56°C гибнет через 30 минут.

Таким образом, ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятии с ВИЧ инфицированным;
- при кашле и чихании, поцелуях;
- при использовании бытовых предметов, общих с ВИЧ инфицированным (посуду, постельное белье, ванна);
- в общественном транспорте;
- через животных или укусе насекомых (комаров, блох, клещей и вшей);
- не может передаваться через воздух или воду.

С 1987 года в России зарегистрировано свыше 300 тысяч ВИЧ инфицированных (умерло от этого заболевания более 6 тысяч человек). Первый случай массового заражения зарегистрирован в 1988 году в Элисте в роддоме (свыше 30 человек, из них 26 младенцев и 4 взрослых). К людям, больным СПИДОМ испытывали страх, недоверие. Они подвергались гонениям и запугиванию. А ведь им и без того тяжело: эти люди остаются один на один со своей болезнью, со своим горем, им необходима поддержка, внимание.

ВИЧ-инфекция не выбирает... ВИЧ поражает людей с любым цветом кожи, любой национальности. Жертвами становятся богатые и знаменитые, бедные и никому неизвестные люди, новорожденные, мать-одиночка, молодой человек-ловелас, бизнесмен... любой, совершенно любой из них может заразиться ВИЧ-инфекцией. Она давно вышла из круга людей общепринятой группы риска. И что будет чувствовать каждый из них, столкнувшийся с несчастьем? Ведь это болезнь – одна, а каждый человек неповторим.

Один, в случае болезни, испытывает страх оказаться изгоем общества, стать отвергнутым, а младенец пока вовсе не осознает того меча над ним, а ещё чаще люди чувствуют страх за своё здоровье, будущее... А бывает... всё опьянено, одурманено наркотическим дурманом – и душа молчит, но и ей тоже нужна помощь! В настоящее время заражение ВИЧ инфекцией происходит: 70–80 % – половым путем, 5–10 % – через инъекции и наркотики, 5–10 % – от матери к ребенку, 3–5 % – переливанием зараженной крови. ВИЧ – это ещё не СПИД! Это время для его избежания...

**Ведущий 1:** Вот к примеру несколько жизненных ситуаций.

*(Видеоролик «Жизнь с ВИЧ: личная история»)*

Известные люди, не выдержавшие борьбу с ВИЧ: американский писатель-фантаст Айзек Азимов; американская фотомодель Джиа Мария Караджи; великий русский танцор Рудольф Нуриев; американский джазовый

музыкант Майлс Дэвис; знаменитый теннисист Артур Эш; лидер группы «Queen» Фредди Меркьюри.

Давайте послушаем музыку группы «Queen» и почувствуем красоту и радость жизни.

**Ведущий 2:** Каждый человек на планете подвергается все возрастающему риску заражения ВИЧ. Получив сегодня достоверную информацию об этом заболевании, воспользуйтесь ею, чтобы защитить себя. Только Вы сами, а не кто-то другой, должны сделать выбор. СПИД сегодня – это не что-то далекое, которое тебя никогда не коснется, а грозная реальность наших дней. Вашему вниманию электронная книжная выставка «СПИД: опасно не знать». На ней представлена литература по истории заболевания, о путях передачи вируса, синдромах, профилактике ВИЧ-инфекции. Эти книги рекомендуем для чтения в помощь профилактики этого страшного недуга.

## Выбор

### (урок–предупреждение по рассказу Людмилы Петрушевской «Глюк»)

**Библиотекарь:** Ребята, сегодня у нас необычный урок – урок–предупреждение. Предлагаю обсудить на нём рассказ Людмилы Петрушевской «Глюк». Хотелось бы, чтобы каждый из вас высказал своё личное мнение по отношению к главной героине рассказа. Этот рассказ затрагивает такую проблему как наркомания, которая подстерегает любого человека на жизненном пути и иногда перечеркивает всю его дальнейшую жизнь. Вы должны научиться принимать решения, «держат удар», делать выбор, задуматься о ценностях жизни, как уметь противостоять злу. Эти навыки вам нужны уже сейчас, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков и чужой воли, чтобы обезопасить себя от неизлечимых болезней, в первую очередь, от Вич/СПИДа.

Познакомимся с биографией и творчеством автора рассказа.

Людмила Петрушевская. Это имя – одно из числа современных писателей России. Людмила Стефановна Петрушевская – прозаик, драматург. Родилась 26 мая 1938 года в Москве, в семье профессора МГУ. Прожила тяжелое военное полуголодное детство, скиталась по родственникам, жила в детдоме под Уфой. После войны вернулась в Москву, окончила факультет журналистики Московского университета. Литературным творчеством начала заниматься после 25 лет. Писала рассказы, сказки, сценарии мультфильмов, переводила с польского, сочиняла пьесы, которые разрешили ставить лишь спустя 16 лет.

Первым опубликованным произведением был рассказ «Через поля», появившийся в 1972 в журнале «Аврора». С этого времени проза Петрушевской не «печаталась» более десяти лет. Долгое время писательнице приходилось работать «в стол» – редакции не могли публиковать рассказы и пьесы о «теневых сторонах жизни».

Профессиональные театры начали ставить пьесы Петрушевской в 1980-е годы. Первая книга вышла в 1988 году – это сборник рассказов «Бессмертная любовь». В 1992 – повесть «Время ночь» была удостоена премии Букера. Многожанровый писатель, она продолжает тему «маленького человека», рассказывая о человеке наших дней.

Произведения классика современной русской литературы представляют собой своеобразную энциклопедию женской жизни от юности до старости: «Дочь Ксении», «Страна», «Кто ответит?» и другие. Изданы сказки как для взрослых, так и для детей: «Жил-был будильник», «Ну, мама, ну!», «Сказки, рассказанные детям». По её сценариям был поставлен ряд мультипликационных фильмов. Среди них: «Ёжик в тумане», «Сказка сказок», циклы «Сказки для всей семьи», «Дикие животные сказки», пьесы «Два окошка», «Чемодан чепухи».

Художественный мир Петрушевской гуманен, пронизан болью за глухоту и взаимное непонимание, за уродливые отношения, отчего чаще всего страдают дети. Она пишет о том, что происходит повседневно, ежечасно. Персонажи Людмилы Петрушевской проживают трудную, подчас, несчастливую жизнь. Её героини – рядом с нами, но мы стараемся не замечать их, чтобы не причинять себе лишнюю боль от вида чужих страданий.

Людмиле Стефановне Петрушевской, академику Баварской академии искусств, были присуждены Пушкинская премия, премия имени Довлатова и другие награды.

**Прочитаем отрывки из рассказа «Глюк» и вспомним образ главной героини.**

**Ученик:** Однажды, когда настроение было как всегда по утрам, девочка Таня лежала и читала красивый журнал. Было воскресенье. И тут в комнату вошел Глюк. Красивый как киноартист (сами знаете кто), одет как модель, взял и запросто сел на Танину тахту. Привет, – воскликнул он, – привет, Таня!

Ой, – сказала Таня (она была в ночной рубашке). – Ой, это что.

Как дела, – спросил Глюк. – Ты не стесняйся, это ведь волшебство...

**Ученица:** Вчера они с Анькой и Ольгой на дискотеке попробовали таблетки, которые принес Никола от своего знакомого. Одна таблетка теперь лежала про запас в косметичке, Никола сказал, что деньги можно отдать потом.

Это неважно, пусть глюки, – согласился Глюк. – Но ты можешь загадать любое желание. И что?

Ну ты сначала выскажи, – улыбнулся Глюк...

Знаю, знаю, – кивнул Глюк.

**Ученик:** За песчаными холмами давно горели фонари, и из-за этого на пляже было совсем уже ничего не видно. Тьма, холодный ветер, ледяные шлепки, тяжелые от мокрого песка.

Раньше Тане приходилось терять многое – самые лучшие мамины туфли на школьной дискотеке, шапки и шарфы, перчатки бессчетно, зонтики

уже раз десять, а деньги вообще считать и тратить не умела. Она теряла книги из библиотеки, учебники, тетрадки, сумки.

Еще недавно у нее было все – дом и деньги. И она все потеряла.

Таня ругала себя. Если бы можно было начать все сначала, она бы, конечно, крепко подумала. Во-первых, надо было сказать: «Пусть все, что я захочу, всегда сбывается!» Тогда бы сейчас она могла бы велеть: «Пусть я буду сидеть в своем доме, с полным холодильником (чипсы, пиво, горячая пицца, гамбургеры, сосиски, жареная курица). Пусть по телику будут мультики. Пусть будет телефон, чтобы можно было пригласить всех ребят из класса, Аньку, Ольгу, да и Сережку!» Потом надо было бы позвонить папе и маме. Объяснить, что выиграла большой приз, поездку за границу...

**Библиотекарь:** Что нам рассказывает о Тане её вчерашний день?

**Ученица:** Героиня рассказа Таня – наша сверстница. Она пошла на дискотеку, и друзья предложили ей попробовать наркотики. Она приняла таблетку. Дальше мы видим её галлюцинации. К ней приходит Глюк и говорит, что исполнит любые её три желания. Таня пожелала много денег, большой дом и жизнь за границей. Глюк является к ней не раз, и каждый раз в новом облиции. В конце мы видим, как девочка очнулась, и перед ней стал выбор: принять таблетку, лежащую в косметичке или нет.

Таня принимает наркотические вещества. Но не нужно сразу обвинять человека, может быть, Таня не знает, что принимать таблетки – плохо, может она не догадывается об их опасности.

**Библиотекарь:** Есть ли у Тани друзья? Чем можно объяснить одиночество Тани? Почему Таня пьет пиво и уже попробовала таблетки?

**Ученица:** У Тани было мало друзей, и поэтому она пыталась их завоевать, исполняя все их прихоти и желания. Она соглашалась со всеми дурными идеями своих сверстников, но в итоге получилось не то, чего ей так хотелось. Таня не думала о судьбе других людей, хотела обратить на себя внимание и чтобы ее считали самой красивой. У нее отсутствовало представление о последствиях творимого ею зла. Была девочкой странной. Идеалы героини – быть красивее всех, иметь дом у моря, полная свобода.

**Библиотекарь:** Почему так происходит? Какое объяснение в тексте?

**Ученик:** Её жизнь скучна, пуста, поэтому, возможно, она пытается её украсить алкоголем и наркотиками. Обо всем у них дома заботились мама и папа, Таня не привыкла планировать, что есть, что пить завтра, что надеть, как постирать грязное и что постелить на кровать.

Жизнь у нее беспечная, ест без конца сладкое. Таня не уважает родителей, пьет пиво с одноклассниками. Грубая, об этом свидетельствует ее речь: Анька, вали, прям, нахрюкался, базарит, дураки, Ленка, гнида и др. Это идёт от опустошенности, духовного упадка. С такой девочкой я не стал бы дружить.

**Библиотекарь:** Прочитаем отрывок, который показался вам наиболее омерзительным, вызвал отвращение и продолжим обсуждение.

**Ученица:** Но фонарик оказался рядом, слева. Голос Глюка сказал:

– Вот тебе еще три желания, Танечка. Говори!

Таня, теперь уже умная, хрипло выпалила:

– Хочу, чтобы всегда мои желания исполнялись!

– Всегда? – спросил голос как-то загадочно.

– Всегда! – ответила, вся дрожа, Таня.

Откуда-то очень сильно воняло гнилью.

– Только есть один момент, – произнес Невидимый с фонариком. – Если ты захочешь кого-нибудь спасти, то на этом твое могущество кончится. Тебе уже ничего никогда не достанется. И тебе самой придется худо.

– Да никого я не захочу спасти, – сказала, трясясь от холода и страха, Таня. – Не такая я добренькая.

– Ну говори свое желание, – произнес голос, и запахло еще и отвратительным дымом. Гниль и дым, как на помойке...

**Библиотекарь:** В начале произведения мы читали о нём: «Красивый как киноартист (сами знаете кто), одет как модель». Какой он теперь? (У него был «страшный бесшумный фонарик». «Откуда-то сильно воняло гнилью».) Почему появляется запах?

**Ученик:** Этот запах сопровождает всё плохое и ужасное. Таня на краю гибели. Запах гнили усиливает тревожность произведения. Таня заблудилась, ей холодно, она хочет есть. Она попадает в трудную ситуацию. Любой человек в трудную минуту молит о терпении, твердости духа, силе воли. А что опять «заказывает» Таня? Пожелала полный холодильник, присутствие всех ребят из класса.

**Библиотекарь:** Как вы поняли название рассказа? Почему «Глюк»? В чём необычность повествования? Что совмещает автор? В чём сущность этого героя?

**Ученица:** Глюк – герой рассказа, от слова «глюки», «глючить». Это сленговое образование от галлюцинации, то есть болезненное воображение. Это действующее лицо, один из главных героев. В тексте Глюк – бред, страшный сон, невидимый с фонариком, чудовище с огромным ртом, всех и вся пожирает. Глюк – волшебник из болезненных фантазий, не было бы его, не произошло бы ничего с Таней. Рассказ «Глюк» написан в жанре притчи. Притча – небольшой рассказ нравоучительного характера.

**Библиотекарь:** Автор в этом рассказе поднимает проблемы: алкоголизм, наркомания, растление молодёжи. Какой выбор могла бы сделать Таня? Над какими вопросами заставляет задуматься автор и какие выводы вы сделали для себя, прочитав этот рассказ?

**Ответы:** Таня могла отказаться от таблеток, предложенных ей на дискотеке, проявить своё «Я».

Многие, как и Таня думают, что пиво – это не страшно, но с этого начинается пьянство, алкоголизм; легкая травка может привести к наркомании.

Автор показывает, как можно и нужно человеку совладать с собой и своими чувствами ради других и жизни в целом.

Рассказ заставляет взглянуть на себя со стороны: никогда не употреблять наркотики, спиртные напитки, обогащать свой духовный мир, вести здоровый образ жизни.

**Библиотекарь:** Послушайте высказывание поэта Р. Рождественского.

**Ученик:** «У каждого человека есть свобода выбора. Выбор существует ежедневно, сиюминутно. Разный по своей серьезности. Неодинаковый по своим последствиям. Шагнуть или не шагнуть? Промолчать или ответить? Стерпеть или не стерпеть? Превозмочь или отступить? Да или нет? ...Как жить? ...Что делать?...»

**Библиотекарь:** Как вы поняли слова Рождественского? Человека жизнь постоянно ставит перед выбором, он идет по жизни, как по ступенькам. Будут ли эти ступеньки вести вверх, к духовному росту, самосовершенствованию или это будут ступеньки вниз, к потере души, к деградации, зависит от самого человека. Всё незнакомое, запретное вызывает любопытство. Важно уметь вовремя сказать «нет». Это слово может решить важные проблемы, которые всегда решаемы.

Произведение Людмилы Петрушевской «Глюк» написано из желания автора сказать: смотри, что будет, если ты пойдешь по этой дороге. Помни, что это дорога в одну сторону. Писательница уводит читателя в мир жестокости, грязи. Это эпатаж, с помощью которого хотят достичь шоковой терапии. Художественное слово сильнее сухой статистики, и можно согласиться с высказыванием, что «проза должна врачевать, несмотря на черноту жизни». Этот рассказ своеобразная прививка, букварь той страшной жизни, на которую человек обрекает себя сам. Пусть сегодняшний урок станет для вас уроком-предупреждением.

*(Просмотр видеоролика о вреде наркотических веществ)*

## **Если хочешь быть здоров...**

**(час познания для учащихся 5-х классов)**

**Библиотекарь:** Ребята, мы будем говорить с вами о здоровье. Как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?

**Ответы:** От окружающей среды, от отсутствия вредных привычек, от занятий спортом, чтобы быть здоровым надо вести здоровый образ жизни.

**Библиотекарь:** Спасибо, вы правы, а знаете ли вы, что по статистике состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 50 %), наследственности (до 20 %), окружающей среды (до 20 %), медицины (10 %). А что влияет на здоровье?

**Ответы:** Иммуитет, питание, физическая форма, семья и ее пример.

**Библиотекарь:** Таким образом, здоровье зависит от окружения человека и его личного поведения, т. е. образа жизни. Давайте остановимся на упомянутых вами составляющих здоровья.

Иммуитет. Для чего он нужен человеку?

**Ответы:** Чтобы бороться с болезнями, чтобы не заражаться болезнями.

**Библиотекарь:** Да, именно так. Если мы посмотрим значение данного слова в словаре, мы увидим, что иммунитет (лат. *immunitas* – освобождение, избавление от чего-либо) – невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям и инвазиям чужеродных организмов (в том числе – болезнетворных микроорганизмов), а также воздействию чужеродных веществ.

Ребята, поговорим о здоровье с точки зрения семьи, скажите, пожалуйста, как семья может повлиять на наш иммунитет?

**Ученик 1:** В детстве мамы нас водят в поликлинику, где нам делают прививки от заразных заболеваний, к которым у нас вырабатывается иммунитет.

**Ученик 2:** Мой папа приучил меня к закаливанию и за 3 года я ни разу не болел простудными заболеваниями. Мы с ним принимаем прохладный душ по утрам, а потом растираемся, чтобы согреться.

*(Ученики могут предлагать множество своих вариантов, можно задавать им наводящие вопросы, чтобы помочь им ответить на данный вопрос.)*

**Библиотекарь:** Вот какие у вас заботливые родители, они заботятся о вашем здоровье. Но закаливаться нужно постепенно. Нельзя допускать резкого понижения температуры тела. Начинать закаливание нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание – это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.

**Библиотекарь:** Давайте послушаем песню Владимира Высоцкого «Утренняя гимнастика».

Вдох глубокий, руки шире,  
Не спешите – три–четыре! –  
Бодрость духа, грация и пластика!  
Общеукрепляющая,  
Утром отрезвляющая,  
Если жив пока еще, гимнастика!..  
Разговаривать не надо –  
Приседайте до упада,  
Да не будьте мрачными и хмурыми!  
Если вам совсем нейдет –  
Обтирайтесь чем придется,  
Водными займитесь процедурами!  
Не страшны дурные вести –  
Мы в ответ бежим на месте, –  
В выигрыше даже начинающий.  
Красота – среди бегущих  
Первых нет и отстающих, –  
Бег на месте обще примиряющий!

**Библиотекарь:** Что вы можете сказать о словах этой песни?



**Ответы:** Важно для здоровья делать утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика помогает укрепить организм. Если делать гимнастику, то организм будет способен противостоять вирусным заболеваниям.

**Библиотекарь:** Кто из вас делает утреннюю гимнастику? А кто вас научил? (*Предположительно ответы будут – родители*).

Действительно, те, кто занимается гимнастикой, меньше болеют. И ваши родители правильно сделали, что смогли вам объяснить ее необходимость. Кто может показать самые простые упражнения для гимнастики?

*(Звучит музыка. Дети принимают участие в физкультминутке «Танец маленьких утят»).*

**Библиотекарь:** Вы упомянули необходимость правильного питания для здоровья. Для того, чтобы человек был здоров, необходимо, чтобы в его рацион входили разнообразные продукты, содержащие белок, жиры, углеводы. Как вы думаете, какие витамины обязательно должна содержать ваша пища? Назовите их, где они содержатся?

Витамин С – укрепляет иммунитет, улучшает эластичность сосудов. Он содержится в чёрной смородине, апельсинах, лимонах...

Витамин А – нужен для роста человека, он улучшает состояние кожи. Содержится в облепихе, моркови, укропе, сельдерее, шиповнике.

Витамины группы В – помогают нервной системе. С ними наши клетки быстрее растут и обновляются, регулируется обмен веществ. Содержится в помидорах, крупах, муке грубого помола, в яйцах...

Чтобы быть здоровым, должна быть полноценная еда, нужно питаться 3 раза в день: завтрак, обед, ужин.

Идеальный завтрак – каши, творог, омлет, и, конечно, фрукты.

Обед – первое, второе и третье. Различные супы, вторые блюда, овощные салаты, сок – всё это необходимо для правильного развития организма.

Ужин – должен быть лёгким, чтобы во время сна организм спал, а не занимался перевариванием тяжёлой пищи. Ваши мамы следят за этим и это здорово. На здоровье!

**Библиотекарь:** Сейчас вашему вниманию игра «Кто больше знает?».

1. вспомните, в названиях каких произведений встречаются овощи и фрукты? (*Сказки «Репка», «Чипполино», «Петушок и бобовое зернышко», «Принцесса на горошине», басня И. А. Крылова «Лисица и виноград», рассказы Сутеева «Яблоко», «Мешок яблок», Н. Носова «Огурцы»*).

2. Узнай сказку по отрывку, потому что в них идет речь об овощах и фруктах:

- «Позвала внучка – Жучку, тянут – потянут...»
- «Коровушка – матушка, меня бьют журят, хлеба не дают, плакать не велят...» (*«Репка», «Крошечка-хаврошечка»*)

3. В каких произведениях фруктовые деревья помогают главным героям? («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» – яблоньки, «Мешок яблок» – яблоки помогли зайцу).

4. Как называется известная картина Валентина Серова?

- а) «Девочка с яблоками»;
- б) «Девочка с абрикосами»;
- в) «Девочка с персиками»;
- г) «Девочка с арбузом».

**Библиотекарь:** Многие из вас занимаются спортом. Спорт для вас – гордость, судя по тому, что в социальных сетях в интернете вы выкладываете видео и фото со своих тренировок и соревнований (*на экране фото и мини видео учеников, взятые из их личных страниц социальных сетей*).

Как вы начали заниматься спортом? Кто привел вас в спорт несколько лет назад? (*Дети рассказывают о своих первых шагах в спорт.*)

**Библиотекарь:** Спасибо вам за интересные рассказы. Конечно, немаловажно для здоровья избегать вредных привычек.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Вашему вниманию видеобзор литературы «Спорт – это жизнь».

### **К здоровью – через книгу (библиографический обзор литературы для учащихся старшего школьного возраста)**

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. Хотя забота о здоровье как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни. Безусловно, каждый хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у каждого это получается. В большей степени здоровье человека зависит от него самого, но на наше здоровье также влияют образ жизни, состояние окружающей среды.

Предлагаем к прочтению книги из фонда библиотеки. В предлагаемом обзоре научно-популярная литература о том, как сохранить здоровье и красоту, о правильном питании, лечебной физкультуре. Вашему вниманию предложены советы профессионалов, благодаря которым вы сможете заняться своим здоровьем и при должной настойчивости обрести отличную физическую форму.

**Бойко, А. Ф. Здоровье на 5+! / А. Ф. Бойко. – М: Российская газета, 2002. – 364 с.**

Системная энциклопедия здоровья – так можно назвать это уникальное издание. Впервые человек получает систему, по которой можно СДЕЛАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ. Эта книга призвана изменить взгляд на здоровье, как второстепенное явление жизни. Автор предлагает несколько путей для оздоровления и укрепления организма человека.

Все свои предложения А. Ф. Бойко проверил, будучи сначала, главным тренером сборной СССР по лёгкой атлетике, затем исследователем основ и пропаганды здорового образа жизни. Он собрал и творчески переработал множество литературы так или иначе связанной с этой темой, авторы которых – от индийских йогов и суровых викингов, до наших современников – учёных и спортсменов. Главная мысль в книге Бойко: человек должен знать цену своего здоровья и постоянно поддерживать его на приемлемом для общества уровне.

**Казьмин, В. Д. Все об аллергии у взрослых и детей: распознавание, лечение, профилактика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д.: БАРО-ПРЕСС, 2004. – 192 с.**

С аллергией сегодня знакомы все – и малыши, и старики. Экссудативный диатез, вазомоторный ринит, реакция на пыльцу растений, бронхиальная астма, медикаментозная непереносимость, многие поражения кожи – все это проявления аллергии. Аллергеном бывает домашняя пыль, ветка, зеленеющая под окном, укроп на грядке, клубника, выпитая накануне таблетка аспирина или загрязненный воздух. Автор надеется, что своей книгой поможет читателю разобраться в сущности аллергии и помочь себе и своим близким.

**Казьмин, В. Д. Лечебная гимнастика при вашей болезни: в сочетании с народными рецептами оздоровления / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д.: БАРО-ПРЕСС, 2004. – 190 с.**

Многовековая практика использования физических лечебных упражнений показала, что они по своей эффективности нередко не уступают медикаментозному лечению, а порой превосходят его. В книге автор подробно знакомит со всеми видами и способами дыхательной гимнастики, рассчитанной как на здоровых людей, так и страдающих теми или иными заболеваниями.

**Красоткина, И. Н. Биоритмы и здоровье / И. Н. Красоткина. – М.: Искатель, 2002. – 222 с. – (Здоровый образ жизни).**

Вы знаете, что такое биоритмы? А какими они бывают и можно ли ими управлять? Вы умеете планировать свой день, чтобы он прошел с максимальной эффективностью? Вы хотите быть здоровым, полноценным человеком? Как этого достичь, вы узнаете, прочитав книгу. Помимо практических советов, вы найдете в ней массу интересной информации.

Основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.

**Полная энциклопедия правильного питания / сост. А. В. Маркова. – СПб.: Сова, 2002; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 544 с.: ил.**

От того, что мы едим, зависят наше здоровье, работоспособность, настроение. В книге рассмотрены разные подходы к организации питания. Здесь вы найдете также сведения о вегетарианском, сезонном и макробиотическом питании, лечебных свойствах, составе и энергетической ценности различных продуктов. Узнаете, как правильно хранить и готовить продукты и многое другое.

**Симкина, П. Л. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – 2-е изд., доп. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 235 с.: ил. – (Образование и творчество).**

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Они закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах. Книга содержит 133 упражнения для физического и нравственного воспитания ребёнка, которые способствуют развитию внимания, мышления, памяти. Упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики. Книга предназначена всем кого интересуют вопросы здоровья.

**Управляем стрессом / корректор А. Крашенинникова. – М.: Книги «Искателя», 2002. – 255 с. – (Здоровый образ жизни).**

Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. (Ожегов: стресс – вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения.)

Они подстерегают нас на каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился...

Много вариантов существует: можно выйти в степь и громко закричать, сосчитать до десяти, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем.

Предлагаемая книга затрагивает одну из главных причин многих недугов (все болезни от нервов) – пагубное воздействие на организм стрессов. Она научит вас определять с помощью тестов уровень вашей стрессогенности, сводить воздействие стрессов к минимуму; поможет избежать многих факторов риска и тем самым усилить сопротивляемость организма болезням.

**Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З. И. Хата. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. – (Популярная медицина).**

3. И. Хата, доктор медицинских наук, профессор, академик, заслуженный врач Российской Федерации, отвечает на вопросы, связанные со здоровьем человека, ежедневно сталкивающегося с агрессивной окружающей средой, освещает способы медико-биологической защиты человека в неблагоприятной экологической обстановке. Вы узнаете, как бороться с информационными невротами, улучшать качество питьевой воды, выявлять нитраты в продуктах, защищаться от канцерогенных и техногенных зон и многое другое. Пользуясь советами и рекомендациями автора, вы сможете противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно в городе, укрепить и сохранить свое здоровье на многие годы.

**Джигме Гьямцо. Введение в тибетскую медицину: [научно-популярное издание]. Кн. 2 / Джигме Гьямцо. – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2008. – 206 с.**

Интерес к тибетской медицине в современном мире вызван, прежде всего, её громадными возможностями в плане профилактики и лечения многих заболеваний. Тибетские врачи – прекрасные диагносты, знают науки о лечении, успешно применяют целый комплекс терапевтических средств. Джигме Гьямцо изучал буддийскую философию и логику, методы тренировки ума и медитацию, сутру и тантру, а также Великий Ламрит.

Джигме Гьямцо закончил медицинский колледж, Высшую медицинскую Академию и аспирантуру. В 1998 году защитил степень доктора медицинских наук. В Россию Джигме Гьямцо-лама приехал в 2001 году, работал священнослужителем, врачом в хуруле Элисты. Автор книги предлагает комплекс поддерживающих и оздоровительных мер в сочетании с духовной практикой. В издании опубликованы отклики людей, многократно убедившихся в эффективности и пользе методов тибетской медицины на собственном опыте.

### **Кто? Где? Когда?**

**(познавательная викторина для учащихся старшего школьного возраста)**

- 1. При каком правителе в России появился табак?**
  - *Иване Грозном;*
  - Петре I;
  - Екатерине II.
- 2. Назовите художественное произведение, герой которого страдал пристрастием к алкоголю.**
  - И. А. Гончаров – «Обломов»;
  - А. П. Чехов – «Каштанка»;
  - А. И. Куприн – «Молох».

3. «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения. Он также считал, что движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников». Каким врачом и педагогом написаны эти строки?

- А. С. Макаренко;
- Сократ;
- П. Ф. Лесгафт.

4. «Здоровье – дороже золота». Назовите автора цитаты.

- В. Белинский;
- М. Твен;
- У. Шекспир.

5. «Следующий рассказ не есть плод досужего вымысла. Все описанное мною действительно произошло в Киеве лет около тридцати тому назад и до сих пор свято, до мельчайших подробностей, сохраняется в преданиях того семейства, о котором пойдет речь...» О каком докторе, спасшем жизнь маленькой девочки, идет речь в рассказе И. Куприна «Чудесный доктор»?

- Н. В. Склифосовский;
- В. Н. Пирогов;
- И. В. Павлов.

6. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. Назовите имя полководца.

- М. И. Кутузов;
- А. Невский;
- А. В. Суворов.

7. Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье. Назовите автора цитаты.

- Генрих Гейне;
- Лев Толстой;
- Антон Чехов.

### Список использованной литературы

1. Айтматов, Ч. Т. Плаха / Ч. Т. Айтматов. – Элиста: Калм. кн. изд-во, 1989. – 267 с.
2. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

3. Бойко, А. Ф. Здоровье на 5+! / А. Ф. Бойко. – М: Российская газета, 2002. – 364 с.
4. Казьмин, В. Д. Все об аллергии у взрослых и детей: распознавание, лечение, профилактика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д.: БАРО-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
5. Казьмин, В. Д. Лечебная гимнастика при вашей болезни: в сочетании с народными рецептами оздоровления / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д.: БАРО-ПРЕСС, 2004. – 190 с.
6. Ключи к здоровью / сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2008. – 128 с. – (Праздник в школе).
7. Красоткина, И. Н. Биоритмы и здоровье / И. Н. Красоткина. – М.: Искатель, 2002. – 222 с. – (Здоровый образ жизни).
8. Носачева, С. В. Рассказ Л. Петрушевской «Глюк»: урок внеклассного чтения. VIII класс / С. В. Носачева // Литература в школе. – 2006. – № 1. – С. 35 – 38.
9. Петрушевская, Л. Рассказы / Л. Петрушевская. – М.: Икар, 2012. – 168 с.
10. Полная энциклопедия правильного питания / сост. А. В. Маркова. – СПб.: Сова, 2002; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 544 с.: ил.
11. Психологам о ВИЧ/СПИДЕ: содействие эффективной профилактике ВИЧ-инфекции среди подростков / ГУ «Калмыцкий республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями». – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2005. – 40 с.
12. Симкина, П. Л. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – 2-е изд., доп. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 235 с.: ил. – (Образование и творчество).
13. Управляем стрессом / корректор А. Крашенинникова. – М.: Книги «Искателя», 2002. – 255 с. – (Здоровый образ жизни).
14. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З. И. Хата. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. – (Популярная медицина).
15. Джигме Гьямцо. Введение в тибетскую медицину: [научно-популярное издание]. Кн. 2 / Джигме Гьямцо. – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2008. – 206 с.

## ДЛЯ ЗАМЕТОК