**Творча група**

**Таран Надія Володимирівна,**

**бібліотекар,**

**Малюта Валентина Афанасівна,**

**класний керівник 6 класу,**

**Серебрянська Вікторія Олександрівна, педагог-організатор**

 **Мар’янівського навчально – виховного комплексу «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа І – ІІІ ст.»**

**Лисянської РДА Черкаської області**

Бібліотечний захід

в рамках Всеукраїнського місячника шкільних бібліотек під гаслом

«Шкільна бібліотека – за здоровий спосіб життя»

**Будьте здорові!**

**Мета:** сформувати поняття про здоровий спосіб життя ; показати значення фізкультури в житті людини; закріпити значення про властивості лікарських рослин.

**Обладнання :** вислови про здоров’я, плакати з лікарськими рослинами, виставка гербарію, книжкова виставка.

**Бібліотекар**: Добридень ,доброго здоров’я, здоровенькі були, здорові будьте! Так із давніх-давен люди вітають одне одного й зичать здоров’я. Що таке здоров’я ? Чому люди так багато про нього говорять, завжди його бажають? Як до нього ставитеся ви й чому його потрібно берегти? Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров’я? *(Відповіді учнів)*

 «Без здоров’я і мудрість

 незавидна, і мистецтво бліде,

 і сила в’яне, і багатство без

 користі, і слово без сили»

 Герофіл

Так Здоров’я – це найбільше багатство людини. Без здоров’я людина не може бути щасливою. Воно потрібне всім, щоби радіти й насолоджуватися життям. Здоров’я залежить від того, як ти поводишся, що їси, як виконуєш режим дня, як навчаєшся, як вмієш товаришувати. Недарма в народі кажуть: здоров’я треба вміти берегти, бо його не купиш ні за які гроші .

Я вам зачитаю одну народну мудрість, а ви поясніть, будь ласка, як її зрозуміли:

 Гроші втратив – нічого не втратив;

 час згубив – половину втратив;

 здоров’я загубив – усе втратив.

*Відповіді учнів.*

**Бібліотекар**: А які прислів’я, приказки і загадки знаєте ви?

*Відповіді учнів:*

*Без здоров'я немає щастя.*

*Доки здоров'я служить, то людина не тужить.*

*Було б здоров'я, а все інше наживемо.*

*У кого що болить, той про те й гомонить.*

*Хворому і мед гіркий.*

*Здоров’я нівроку, аби не муляло збоку.*

*Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.*

*Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.*

*Здоров’я не купиш, хвороби не продаси.*

*Здоровий не знає, який він багатий.*

*Здоров’я всьому голова.*

*Немає друга вірнішого за здоров’я.*

*Бережи сукню знову, а здоров'я змолоду.*

*Хвороба шукає жирну їжу.*

*В дім, куди не заглядає сонце, загляне лікар.*

*Їж часник і цибулю — не візьме недуга.*

**Бібліотекар**: Молодці дівчата та хлоп’ята! Давайте переглянемо мультик про те як погано бути замазурою.

*Перегляд мультфільму «Казки тітоньки сови. Грязнуля.»* <https://youtu.be/64fGrMC-21w>

**Бібліотекар**: А тепер позагадую вам загадки. Будьте уважні і гарненько думайте.

Запитав орел в шуліки:

– Де дістати можна ліки?

Цей будинок недалеко,

Називається ... (*аптека*)

Хто людей з біди рятує

І хвороби всі лікує –

Призначає процедури

І таблетки і мікстури? (*Лікар*)

Він для кожної людини,

Ліки має й вітаміни,

Прочита рецепт уважно,

Що і як робить підкаже. (*Аптекар*)

Кажуть, щоб хвороб не знати,

Треба всім мене вживати.

Може, ви мене й з’їсте,

Тільки сльози проллєте. (*Цибуля*)

**Учень:**

 Здоровя – то найбільший в світі дар!

 Його цінуємо, коли втрачаєм…

 Молитви шлемо вище хмар,

 Бо повернути як – не знаєм…

**Бібліотекар:** Здоров’я людини залежить від багатьох чинників. Учені дослідили,що здоров’я залежить від системи охорони здоров’я, від спадковості, від стану довкілля, від умов життя та праці, від ставлення людини до нього.

 «Немає друга, подібного здоров’ю,

 немає ворога,подібного хворобі.

 Староіндійське висловлювання

На жаль, стан здоров’я дітей в Україні щороку погіршується, а кількість здорових учнів постійно зменшується. Як уникнути хвороби й що таке здоровий спосіб життя – про це нам розповість лікар.

**Виступ лікаря**

     У нашому житті є дуже цінна річ!

     І звуть її « здоров’я»!

     Якщо його не вберегти, тоді чекай біди!

    А наша ціль сьогодні до вас правду донести!

    Про збереження здоров’я!

    Про  спорт та  щастя відчуття!

    Про найважливіше у житті! Дізнаєтеся сьогодні ви»

Ми часто чуємо про те, якої шкоди завдає організму тютюн, алкогольні напої, наркотики. Не завжди знаємо, що треба робити, щоб не захворіти на СНІД чи гепатит. Є  багато речей, які  мають важливе значення для нашого здоров’я! Це гігієна і спорт.

Учні виконують пісню «Ставайте на зярядку!»

*Музика до пісні «Вместе весело шагать по просторам»*

Рано-вранці піднімайсь на зарядку – 3 рази

Вправи швидко ти роби по порядку – 3 рази

Пробіжися босячком ти по травичечці,

І умийся у холодненькій водичечці.

Раз умився, два облився – загартовуйся,

Раз пробігся, два пробігся і не втомлюйся!

Будеш сильним ти завжди і здоровим – 3 рази,

З фізкультурою дружи, чорнобровий – 3 рази,

Разом з нами ти ставай на зарядочку,

І виконуй усі справи по порядочку.

Раз умився, два облився – загартовуйся,

Раз пробігся, два пробігся і не втомлюйся!

 *Перегляд мультфільму «Мило та Мікроб.»* [*https://youtu.be/rseCdv1QuRg*](https://youtu.be/rseCdv1QuRg)

**Учень 1**  Здоров’я –для людини скарб великий

Найбільша цінність у житті.

**Учень 2**  Як є здоров’я  все чудово,

Можливість є йти до мети.

**Учень 3**  Тоді і сонце гарно сяє,

Радіє тіло і душа,

І все здається до снаги.

Тоді людина є  щаслива.

**Учень 4**  Немов на скрипці серце грає,

Й чарівність світу відчуває.

**Учень 5**  Для неї в хмурість – дні ясні.

Вона всі труднощі долає

**Учень 6**  Вона – здорова! Це все прекрасно,

Бо їй нічого не болить.

**Учень 7**  Вона добро творить готова.

І все чудово ! То треба жити!

*Учні розказують вірш «Бережи здоров’я»*

Вірш **«Бережи здоров’я»**

**Учень 1**  Хто здоровий, той сміється,

Пісня радісна лунає.

Він ніколи не здається,

Бо у серці мужність має.

**Учень 2**  Хто здоровий, той не тужить,

Бо немає місця тузі.

Він хороший, вірно дружить,

І повсюди в нього друзі.

**Учень 3**  Хто здоровий, той багатий —

Величезний скарб тримає.

З добрим серцем, не пихатий,

А в душі він сонце має.

**Учень 4**  Хто здоровий, той працює,

Вчиться радісно й завзято.

Він співає і танцює

Й кожен день у нього свято.

**Учень 5**  Хто здоровий — скрізь встигає,

Дух і сила є у нього.

Він чудове тіло має

Й завжди добре все в такого!

**Учень 6**  Хто здоровий – має силу,

Має розум і наснагу,

Хто здоровий – той щасливий,

Зрозуміє нас відразу.

**Учень 7**  Ну, а хто здоров’ям важить,

До краплинки  зберігає,

Той вам з радістю покаже,

Де черпається снага.

**Бібліотекар:** Так, якщо хочете бути здоровими, ви повинні любити спорт, повинні загартовуватися. Якщо ви захворіли, то чим спочатку будете лікуватися? Звичайно, травами. У народі кажуть: «Рослини лікувальну силу мають - упоратись із недугою допомагають».

**Вікторина**

1.Яка рослина лікує 99 хвороб? *Звіробій*

2.Назвіть відомі вам рослини, що допомагають у разі застуди? *Липа, мати-мачуха, шипшина, калина.*

3.Яка рослина лікує рани, порізи? *Подорожник, деревій.*

4.Ваша подруга захворіла, болить горло. Які з лікарських рослин ви їй порадите? *Полоскати горло настоєм календули, ромашки, шавлії.*

5.Перед іспитами подруга хвилюється. Який заспокійливий чай можна їй порадити? *Трав’яний чай із меліси, м’яти.*

6.Що за рослина росте на вологих лугах, поблизу водоймищ? Препарати з коренів цієї рослини використовують як заспокійливий засіб для людей. Запах цієї рослини подобається котам. *Валеріана.*

7.У її листі містяться вітаміни С і К, провітамін А, корисні мінеральні солі й білки. З неї навесні варять борщ. З цієї рослини добувають зелену фарбу. Назвіть рослину. Розкажіть , яке значення для неї має здатність обпікати того, хто її торкнеться? *Кропива*.

8.Назвіть породи дерев, що використовують як лікарські рослини. *Кедр, дуб, сосна, ялина, береза, крушина та інші.*

Всі лікарські рослини допомагають нам боротися з мікробами тому наприкінці нашої зустрічі ви можете ознайомитися з тематичною літературою та роздивитися виставку-гербарій лікарських рослин.