

«За здоровьем – в библиотеку!»

За здоровьем – в библиотеку!: методическое пособие в помощь организации работы по популяризации здорового образа жизни / ГУК «Пинская ГЦБС»; отдел библиотечного маркетинга; сост. Ж. А. Лемешевская. – Пинск. – 2023. – 13с.

В настоящее время востребованность библиотек как центров популяризации здорового образа жизни среди населения города не только остаётся актуальной, но также и возрастает. В этой связи просвещение населения, особенно молодежи, в области профилактики алкоголизма, курения, наркомании, продвижение литературы по всем аспектам здорового образа жизни стало неотъемлемой частью работы публичных библиотек.

Современные библиотеки имеют достаточную информационную базу, положительный опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере.

В библиотеках должна вестись регулярная работа по профилактике вредных привычек: наркомании, алкоголизма, курения среди детей, подростков и молодежи.

Популяризируя здоровый образ жизни и другие общественно-значимые ценности, библиотекари преследуют следующие **цели**:

- воспитание у детей, подростков и молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным привычкам;
- систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- популяризация лучших произведений литературы, позволяющих представить нравственные ориентиры формирующейся личности.

При этом библиотечные сотрудники работают над выполнением следующих важных **задач**:

- изменение привычного поведения детей и юношества путем привлечения их в творческую деятельность и в профилактические мероприятия;
- организация развивающего досуга подрастающего поколения;

- поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени детей, юношества и молодёжи.

Необходима разработка **системы** по созданию в молодёжной среде ситуации, препятствующей потреблению вредных веществ, формированию установки на здоровый образ жизни. План работы включает в себя определённые виды деятельности: распространение информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотиков, табакокурении, алкоголизме, формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации и умение принимать правильное решение.

Проводя систематическую работу по популяризации ЗОЖ, сотрудники библиотек должны использовать весь арсенал средств **массовой и индивидуальной работы**.

При работе с детской и подростковой аудиторией нужно отдавать предпочтение активным формам и методам работы, помогающим представителям подрастающего поколения самим формировать духовно-нравственные установки, собственные оценки и суждения, а также попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем. Пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т. д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением участников в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации.

В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями и организациями, общественными объединениями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Так, привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными.

Примеры массовых мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди молодёжи:

-встреча со специалистом органов здравоохранения «Что значит быть здоровым?», дискуссия «Модно ли сейчас быть здоровым?», цикл уроков здоровья «Образ жизни – здоровый!», дискуссионная площадка «Мы – за здоровье нации!», диспут «Виртуальная агрессия: влияние СМИ на молодёжь», час обсуждения «Здоровье молодёжи – здоровье нации», урок безопасности «Мобильная атака. Чем опасны мобильные телефоны», устный журнал «Молодёжь: в приоритете – здоровье», час-предупреждение

«Нездоровая энергия, или Чем опасны энергетические напитки», круглый стол «Быть молодым – значит, быть здоровым», конкурс плакатов, созданных с помощью компьютерных технологий «Поколение XXI века – здоровое поколение», конкурс рисунка на асфальте «Будь здоров!».

Примеры акций:

«Молодёжь против наркотиков», «Во весь голос о наркотиках», «Мы – против наркомании», «НЕТ» наркотикам», «Будущее без наркотиков», «Мир прекрасен без наркотиков», антитабачный десант «Мы видим мир некурящим», «Мир бросает курить, а ты?», «Не глупи – сигарету погаси», «Время выбирать жизнь», «От сигареты откажись – и без неё прекрасна жизнь!», «Здоровье или курение: выбирай», «Жизнь вне зависимости».

Библиотеки являются традиционным «местом притяжения» граждан старшего возраста, ведь здесь есть возможность взаимодействовать с посетителями данной категории в доброжелательной и неформальной обстановке, предлагать им новые подвижные мероприятия, которые могли бы способствовать продлению активного периода жизни. Деятельность по популяризации здорового образа жизни среди лиц старшего поколения должна быть направлена на улучшение качества жизни людей старшего поколения через сохранение их физической, ментальной и социальной активности.

Примеры массовых мероприятий по популяризации физической культуры и спорта:

- день народных игр «В здоровом теле - здоровый дух», познавательно-игровой турнир «Марафон здоровья», конкурсно-игровая программа «В стране Здоровья», день здоровья в библиотеке «Олимпийцы среди нас», познавательно-игровые старты «Быстрее, выше, умнее», библио-квест «Путешествие на поезде здоровья», день семьи «Мама, папа, я – здоровая семья», спортивно-интеллектуальная программа «Рыцарский турнир», библиоигры «Веселые перемены», конкурс «Весёлые старты в библиотеке», праздник здоровья «Библиотека + стадион = территория здоровья», спортивно-игровое мероприятие «Физкульт-привет», библиотечная спартакиада «Лучше спорта может быть только спорт», спортивный день в библиотеке «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!», библиостадион «Спорт – верный спутник здоровья».

Социокультурные мероприятия, направленные на искоренение **вредных привычек** и популяризации здорового образа жизни – одна из важнейших составляющих профилактической работы в молодёжной среде. Знания, полученные из книг и уст библиотекарей, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в признании взрослых и друзей, в общении, в новых ощущениях и переживаниях. Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодёжи не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Задача библиотек – дать предостерегающую информацию и уберечь от беды подрастающее поколение. Не страх наказания способен удержать молодёжь от употребления наркотиков и алкоголя, от табакокурения, а терпеливое и убедительное объяснение последствий вредных привычек. Важна профилактическая воспитательная работа. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни.

Примеры массовых мероприятий по профилактике вредных привычек:

- просветительский лекторий «Вредные привычки и их влияние на здоровье», устный журнал «Реальные опасности нереального мира: наркомания, алкоголизм, курение», деловая игра «Старая тема на новый лад, или Ваш выбор», просветительская беседа «Сохрани себя для жизни», информационный час «SOS. Оставайся на линии жизни», молодёжный перекрёсток мнений «Новые правила игры, которые называются «Жизнь», актуальный диалог «Курить мы можем. Можем не курить?», вечер вопросов и ответов «Знать, чтобы не оступиться!», ситуативная игра «Научись говорить: "Нет"», беседа-диспут «Береги себя для жизни», час информации «Пивной фронт. За кем победа?», молодёжный набат «А если не бросишь...», диалоговая площадка «Алкоголизм, курение, наркомания: как остановить это безумие», час рассуждений об игромании «Игра не доброй воли», диалоги о влиянии вредных привычек на женский организм «Между нами, девочками, говоря», урок-предупреждение «Над пропастью привычки», лекция-предупреждение «Осторожно! Виртуальная наркомания: проблема.by».

Наркомания является не только опасной вредной привычкой, но и болезнью, оказывающей максимально негативное влияние на организм человека на физическом и психическом уровнях. Проблема наркомании в

наши дни усугубляется угрозой распространения подростковой наркомании. Наркотики становятся неотъемлемой особенностью молодёжной субкультуры. Чтобы раскрыть пагубное влияние наркотических средств на организм человека, донести до каждого вопросы, связанные как со здоровьем, так и уголовной ответственностью в этой области предполагается вести целенаправленную работу по следующим уровням:

- формирование антинаркотической установки, активное неприятие наркотических веществ, достижение антинаркотической устойчивости;
- обеспечение реализации просветительской функции формирования наркотической культуры, молодежной моды на духовное и физическое благополучие;
- формирование нового стиля жизни: «К благополучию – через достоинство и ответственность!»;
- создание условий для обеспечения доступа населения к информационным ресурсам соответствующей тематики.

Последовательная профилактическая воспитательная работа включает информирование о причинах, формах и последствиях употребления наркотических веществ, формирование навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках, обучение умению принимать правильные решения в рискованные моменты жизни.

Примеры массовых мероприятий по профилактике наркомании:

-беседа-предупреждение «В капкане белой смерти», профилактическая беседа «Будь сильнее наркотиков!», час размышления «За шаг до наркотиков», час информации «Остановись и подумай!», урок-размышление «Соблазн велик, но жизнь дороже», диспут «Чтобы жизнь не прошла мимо!», беседа-призыв «Просто скажи «Нет!», час познания «У черты, за которой мрак», презентация-предупреждение «Наркотик нам не по пути», час позитива «Спорт против наркотиков», устный журнал «Наркотики: искушение любопытством», урок-предостережение «Наркомания — лицо беды», час здоровья «Наркотики. Мифы и факты», ролевая игра «Суд над наркотиками», слайд-беседа «Остановись и подумай», информационно-профилактическая слайд-беседа «В плену иллюзий», инфо-час «В омуте наркомании. Звёзды шоу-бизнеса и наркотики», читательский марафон «Город без наркотиков», дискуссия «Лечить или наказывать?», дискуссионная площадка «Наркотики – проблема общества, наркотики – проблема личности», родительский клуб «Наркотики и подростки: понять,

чтобы уберечь», актуальный диалог «От ситуации риска – к ситуации успеха», антиреклама «Сладкий туман – это обман».

По-прежнему остаётся актуальной проблема распространения в нашем обществе **ВИЧ-инфекции**. Важную роль в борьбе со СПИДом играет профилактика и целенаправленная деятельность по формированию навыков ведения здорового и безопасного образа жизни. Стало традицией проведение в библиотеке мероприятий, приуроченных к Всемирному дню профилактики ВИЧ-инфекции. Как показывает практика, вести разъяснительную работу о распространении этого смертельного вируса целесообразно с посетителями разного возраста: детьми, подростками и их родителями, с молодежью; а также оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Примеры массовых мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции:

- Акция «ВИЧ: касается каждого», информационные часы «ВИЧ – реальная проблема», урок-предупреждение «СТОП-СПИД: знать, чтобы жить!», профилактическая беседа «СПИД» – реальная угроза», медицинский лекторий «ВИЧ опасен. Задумайся!», час профилактики «ВИЧные истины», выставка плакатов (рисунков) «Скажем СПИДу: НЕТ», час-предупреждение «Зловещая тень над миром», «Шаг в пропасть отменяется», «Против зла – все вместе».

Примеры книжных выставок по популяризации здорового образа жизни:

«Я люблю тебя, жизнь», «Жизнь без наркотиков», «Полезные привычки – мои верные друзья!», «Если хочешь быть здоров!», «Спорт нам поможет силу умножить», «Наш друг спорт», «Искушение любопытством», «НЕТ – наркотикам!», «Мы – за здоровый образ жизни!», «Через книгу в мир спорта», выставка-размышление «У опасной черты», «Вредным привычкам – книжный заслон», выставка-рекомендация «Движение – это жизнь», выставка-рецепт «Зелёные лекари», выставка-диалог «Имя беды – наркотик», выставка-рекомендация «Здоровый образ жизни – альтернативы нет!», выставка-напоминание «Имя беды – наркотик», «Наркотики: знание против миражей», «Наркотики: от отчаяния к надежде».

«Если хочешь быть здоров!»

План конкурсно-игровой программы

1 ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об одной из главных ценностей человека – его здоровье. Хотим все вместе обсудить, какие составляющие входят в это понятие, и от чего зависит наше здоровье.

2 ведущий: Начнём нашу встречу со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я согласна с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

1 ведущий: Духовное и физическое здоровье – это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

2 ведущий: Сегодня мы также попробуем вместе вывести алгоритмы сохранения хорошего здоровья на долгие годы. Знаете ли вы, что 33% здоровья заложено в нас генетически, 33% дает медицина и окружающая среда, а 34% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

1 ведущий: Все вместе зададимся вопросом, что же такое – здоровый образ жизни, обсудим и его антиподы – вредные привычки. Нашей встречей нам бы хотелось пробудить у вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, укоренить стойкое неприятие употребления табака, алкоголя и наркотиков.

2 ведущий: поговорим с вами о наиболее распространённых привычках, наносящих вред нашему здоровью. Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

1 ведущий: Ученые установили, что: одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут; курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего; курение

снижает возможность восприятия запахов; курение снижает возможность чувствовать вкус пищи; 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака; доход у курящих людей меньше, чем у некурящих; работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи.

2 ведущий: Многие подростки курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак. Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по-настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

1 ведущий: Сейчас мы вам предлагаем небольшой конкурс.

«Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1. Кто курит табак, тот сам *себе враг*.
2. Лучше знаться с дураком, чем *с табаком*.
3. Если хочешь долго жить, *брось курить*.
4. Без куренья сможешь, здоровье – *дороже*.
5. Курить – себя *губить*.
6. Сигарету, мальчик, брось, чтобы зло *не прижилось*.
7. Дым сигары часто сладок, да результат уж *очень гадок*.
8. Оставь, не кури, пример с лучшего *бери*.
9. У курца плохая слава, всем вредит *его забава*.

2 ведущий: Мы предлагаем вашему вниманию **викторину «Вопрос – ответ»**.

Родина табака:

- а. Южная Америка
- б. Южная Африка
- в. Южный полюс

Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

- а. Папиросо
- б. Сигаро
- в. Самокрутка

Кто обнаружил в табаке никотин?

- а. Жан-Жак Руссо
- б. Жан-Поль Бельмондо

в. *Жан Нико*

Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...

а. Насморка

б. *Мигрени*

в. Простуды

В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. В Испании

б. *В Италии*

в. В Бразилии

Кого называют «курильщиками поневоле»?

а. *Тех, кто находится в обществе курящих*

б. Тех, кого заставляют курить принудительно

в. Тех, кто курит в тюрьме

1 ведущий: Алкоголь – самое распространённое пристрастие, ежегодно убивающее огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

2 ведущий: Сейчас предлагаем вам небольшой блиц-опрос.

1. «Вино сперва веселит, а потом беду творит». Как вы понимаете эту пословицу?

2. Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом, чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

3. Зависит ли продолжительность жизни от употребления алкоголя? (да)

4. Что происходит с красными кровяными тельцами (эритроцитами) в организме человека при алкоголизме? (они слипаются и образуются тромбы)

5. В каком веке арабы научились изготавливать спиртосодержащие вещества? (в VI веке, они называли его аль-коголь – одурманивающий).

1 ведущий: Наркотики – отрава ещё более серьёзная. Привыкнув к ним, человек не может без них жить, чаще всего, готов платить любые деньги за очередную дозу. Человек, употребляющий наркотики, себе не принадлежит, ради снятия проявления синдрома идёт на любые преступления.

2 ведущий: Говоря языком медицины, наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает постоянную и непреодолимую тягу к наркотическим веществам.

1 ведущий: Особенно опасны современные синтетические наркотические вещества – при их употреблении человек с первого раза становится наркозависимым. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро.

2 ведущий: Давайте проверим, что вы знаете о пагубном влиянии наркотических средств.

1. Какие последствия возникают при употреблении наркотических веществ? (Возникает зависимость, в т. ч. даже после 1-2 раз.)

2. Это наркотическое вещество применялось в медицине как средство от кашля, но потом выяснилось, что оно вызывает очень сильную зависимость. (Героин)

3. Как влияют наркотики на умственную и физическую деятельность человека? (Человек становится более рассеянным, снижается производительность труда, ухудшается координация движения, развивается умственная и физическая утомляемость.)

4. В каких целях используют некоторые наркотические вещества в медицине? (Как сильнодействующие обезболивающие средства, в психиатрии.)

1 ведущий: Чтобы проверить ваши знания, продолжим нашу встречу в форме викторины. Благодаря правильным ответам, вы ещё и узнаете много полезной информации. За один ответ полагается одна фишка. Итак, мы начинаем!

1 тур.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого активного действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).

2. Наука о чистоте тела (Гигиена).

3. Тренировка организма холодом (Закаливание).

4. Что даёт человеку энергию? (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).

6. Это занятие представляет собой не только удовольствие, но и естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).

7. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).

8. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).

9. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными и др. инфекционными заболеваниями).

10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).

11. Что выращивали на «аптекарских огородах» в 18 веке? (Лекарственные растения).

12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

13. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

14. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

2 ведущий: 1 тур игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

1 ведущий: Во 2-м туре мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека вредные пристрастия.

1. Эта газообразная смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен и другие. Назовите смесь. (Табачный дым)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом? - 10 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)

7. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей-наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

8. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (0,6 – 0,7 промиле)

9. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

2 ведущий: На все вопросы 2-го тура ответили. Проведём подсчет фишек.

1 ведущий: Ребята, давайте выясним с вами, из чего складывается здоровый образ жизни?

1. Это социальное поведение – т. е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)
2. Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.
3. Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.
4. Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, занятия в бассейне и спортивных секциях, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

2 ведущий: Мы с вами начинаем 3 тур.

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. (Вода).
2. Вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita – жизнь).
3. Назовите предмет личной гигиены, которым надо пользоваться не реже 2-х раз в день. Подсказка – для полости рта. (Зубная щётка.)
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». (Минеральная вода).
5. Овощ, который полезен при профилактике вирусов и гриппа. (Чеснок).
6. Овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

1 ведущий: Игра подошла к концу, и пока жюри подводит итоги, хочется сказать: Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

2 ведущий: Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

1 ведущий: Наибольшее количество фишек получили...

2 ведущий: Надеемся, что наша встреча не прошла для вас даром. Будьте здоровы!

Список литературы:

1. Заянчкоўская, В. Дзень без тытуню / В. Заянчкоўская // Бібліятэка прапануе. – 2023. – №2. – С. 36–37.
2. Крэменская, І. Планета Нехварэйка: чытанне для дзяцей 6-7 гадоў / Ірына Крэменская // Здаровый образ жизни. – 2021. – №5. – С. 8–11.
3. Прохарава, А. Здароўе маё – адказнасць мая! : класна гадзіна для III-IV класаў // Здаровый образ жизни. – 2023. – №3. – С. 9-10.
4. Бачун, Н. Вкусно и полезно: игра для I-IV классов / Наталья Бачун // Здаровый образ жизни. – 2023. – №1. – С. 6–7.
5. Дадеко, Т. Как стрелец-удалец ЗОЖ принёс во дворец : постановка для IV класса / Татьяна Дадеко // Здаровый образ жизни. – 2021. – №6. – С. 8–9.
6. Дорошук, А. Табак – здоровью враг : устный журнал с элементами тренинга / Анна Дорошук // Здаровый образ жизни. – 2021. – №1. – С. 12–15.
7. Косилова, Н. Пять фактов из истории белорусской медицины / Нина Косилова // Здаровый образ жизни. – 2023. – №1. – С. 53–55.
8. Лисай, А. Зарядись энергией спорта! : спортивно-игровая программа / А. Лисай // Праздник в школе. – 2023. – №5. – С. 64–68.
9. Лисай, А. Двигайся! Думай! Действуй! : конкурсno-игровая программа / А. Лисай // Праздник в школе. – 2023. – №5. – С. 69–74.
10. Ненадик, А. Отдых на зимних каникулах : устный журнал / А. Ненадик // Бібліятэка прапануе. – 2023. – №3. – С. 15–17.
11. Новикова, Е. Курс на здоровый образ жизни : игра-путешествие для 6-7 классов / Екатерина Новикова // Здаровый образ жизни. – 2021. – №2. – С. 12–13.
12. Павилович, О. Как уберечься от гриппа и простуды / О. Павилович // Бібліятэка прапануе. – 2023. – №2. – С. 24–28.
13. Пшеник, Г. Мы – за здоровье нации! : сценарий агитбригады для учащихся X-XI классов / Геннадий Пшеник // Здаровы лад жыцця. – 2017. – № 3. – С. 40–41.
14. Терентьева, А. Сказка о том, как не надо зарабатывать деньги : спектакль для подростков [по профилактике наркомании] / Александра Терентьева // Здаровый образ жизни. – 2021. – №3. – С. 14–15.