

МКУК «Нолинская централизованная библиотечная система»  
Хмелевская сельская библиотека

# «Дорогой к доброму здоровью»

Работа Хмелевской  
библиотеки  
по здоровому образу жизни

Срок реализации: в течении года

Ответственные за выполнение  
библиотекарь Горблянская Н.М

Хмелевка 2021 год

Здоровье – это драгоценность, и при том единственная,  
Ради которой стоит не только не жалеть времени,  
Сил трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него  
Частицей самой жизни.

Мишель Монтель

Здоровый образ жизни – это активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, рационально организованный образ жизни, основанный на принципах нравственности, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей.

Каждый человек – сам творец своего здоровья, и очень важно с раннего детства заниматься физкультурой, закаливанием, соблюдать правила личной гигиены, рационально питаться, а так же борьба с вредными привычками.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

**Цели:** создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни;

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью физической культуре;
- Через проведение массовых мероприятий, просветительную работу формировать у школьников отрицательное отношение к вредным привычкам: табакокурению, алкоголизму и наркомании.

## **План проведения мероприятий**

**Январь** – «Снежная фантазия» игровая программа

**Февраль** - «За жизнь без табачного дыма» - беседа

**Март** - «По дороге к доброму здоровью» - час здоровья

**Апрель** - «Берегите здоровье» - праздничная программа

**Май** – «Витамины и здоровье» - беседа

**Июнь** – «Целебные растения вокруг нас» - книжная выставка

**Июль** - «Наркомания – знак беды» - беседа

**Август**- «По тропе к здоровью» - викторина

**Сентябрь** – «Похититель рассудка – алкоголь» - познавательный час

**Октябрь** – «Активность – путь к долголетию» - час здоровья

**Декабрь** – «Спорт – это жизнь, это радость, здоровье» - беседа

Так же планируется для детей провести конкурс – игровую программу. Цель программы: формировать привычку к здоровому образу жизни, расширять представления о том, что полезно, что вредно для здоровья, правильное отношение к здоровью.

Так же планируется провести книжную выставку информационных материалов: «**В дружбе со здоровьем**» - на которой представить книги по здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию, чтобы читатели получили полезные советы, рекомендации, информации, касающиеся здоровья всей семьи.

**Срок реализации программы:** январь – декабрь 2021 года

**Ожидаемые результаты:**

-формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психологических заболеваний;

-понятие, что здоровье – это неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.