

### Программа по здоровому образу жизни.

1.	Полное название организации, учреждения	МАУ «Межпоселенческая библиотека» Нижевартковского района Центральная районная детская библиотека
2.	Полный юридический адрес, телефон, факс	Тюменская обл., Нижневартровский район., пгт.Излучинск., ул.Школьная,12 Тел.8(3466)28-79-61; E-mail: <a href="mailto:miku-bs@mail.ru">miku-bs@mail.ru</a> ; <a href="mailto:izluchinsk.bib@mailru">izluchinsk.bib@mailru</a>
3.	Банковские реквизиты с указанием лицевого счета или расчетного счета (ИНН,КПП,БИК и др)	ИНН8620007000 КПП862001001 Банк: РКЦ Нижневартовск г.Нижевартовск р/счет40701810000003000003 БИК 047169000 ОКПО 43138714 ОКВЭД 92.51 ОКФС 14 ОКОПФ 73 ОКОГУ 49007 ОКАТО 71119653000 ОГРН 1028601868888 тел/факс : (3466)28-77-37 Директор МАУ «МБ» Князькова А.И.
4.	Автор программы, авторский коллектив	Шандра О.А. Юркевич Г.И. Гладилина Е.С. Мельникова А.А. Бублик Т.Ю.
5.	Полное название программы	«Мое здоровье в моих руках».

Руководитель организации

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка)

## Информационная карта программы.

1.	Полное название проекта	«Мое здоровье в моих руках».
2.	Автор программы	Шандра О.А.
3.	Руководитель программы	Князькова А.И. директор МАУ «МБ»
4.	Территория	Нижневартовский район
5.	Юридический адрес предприятия	ул. Школьная -12а, гп. Излучинск, Нижневартовский р-н, Центральная районная детская библиотека
6.	Телефон	Тел. (3466) 28 79 61 E-mail: izluchinsk.bib@mail.ru.
7.	Форма проведения	Познавательные мероприятия, конкурсы, игры, видео – уроки, выставки.
8.	Цель программы	Цели и задачи программы: *Сформировать у детей бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать здоровому образу жизни. *Привлечь детей к чтению литературы. * Воспитывать потребность в здоровом образе жизни * Познакомить учащихся с правилами отказа от вредных привычек.
9.	Специализация программы	Пропаганда здорового образа жизни.
10.	Срок реализации	Январь – декабрь 2017 года
11.	Место проведения	МАУ «МБ» ЦРБ, ЦРДБ, структурные подразделения.
13.	Общее количество участников программы	500 человек
14.	География участников	Жители Нижневартовского района
15.	Условия участия в программе	Сотрудничество с учреждениями: Школы, музеи и библиотеки района
16.	История осуществления программы	Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения. На протяжении многих лет библиотеки Нижневартовского района занимаются пропагандой здорового образа жизни, проводят различные познавательные мероприятия.

### **Актуальность.**

В ходе ежегодного обращения к жителям автономного округа, представителям общественности и депутатам окружной Думы губернатор Югры Наталья Комарова объявила 2017 год – Годом здоровья.

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Еще в древней Руси говорили: здоровье дороже богатства, здоровья не купишь, дал бы Бог здоровья, и счастье найдешь.

С каждым годом здоровье детей и взрослых ухудшается. По данным отечественных и зарубежных ученых, на наше здоровье влияют: образ жизни (50-55 %), состояние окружающей среды (20-25%), наследственность (20%), здравоохранение (10%).

Исследования ученых убедительно доказывают, что здоровье во многом зависит от образа жизни каждого из нас. Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность, пребывание на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Негативно на здоровье человека влияет употребление наркотиков, никотина и алкоголя.

С раннего детства необходимо учить ребенка формировать навыки здорового образа жизни, воспитывать потребность сознательного отношения к собственному здоровью, к улучшению состояния окружающей среды, а так же негативного отношения к вредным привычкам. Здоровый образ жизни должен стать основой сохранения здоровья и этому мы должны учить с детства. Только тогда будут здоровы наши дети и вырастят своих детей.

Программа рассчитана на 2017 год для детей от 5 до 14 лет. В течение года читатели могут проявить себя, участвуя в мероприятиях и конкурсах библиотек Нижневартовского района.

### **Цель программы.**

Сформировать у детей бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать здоровому образу жизни.

Важно привить понимание важности заботы о собственном здоровье.

### **Задачи программы:**

1. Формировать сплоченность коллектива.
2. Привить потребность в здоровом образе жизни.
3. Способствовать осознанию детьми ответственности за свое здоровье.
4. Формировать навыки здорового образа жизни.
5. Привлечь детей к чтению литературы по здоровому образу жизни.
6. Расширить кругозор детей о предметах личной гигиены, о чистоте и аккуратности.
7. Познакомить учащихся с правилами отказа от вредных привычек.
8. Показать отрицательное отношение к употреблению алкоголя и никотина.

### **Значимость программы:**

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения и неотъемлемой частью современного общества. Быть здоровым стало модно и престижно. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга, привлекают к чтению.

### ПЛАН РАБОТЫ

Дата проведения	Название форма мероприятия	Рекомендуемая Аудитория	Место проведения
Январь	"Наш друг здоровье" ( беседа).	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека снп. Вампугол
Февраль	«Сладкая ловушка» о вреде наркотиков»( беседа)	+12	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Вата
Февраль	«Дорожные знаки – наши друзья». (Безопасность дорожного движения).	Дошкольный, младший, средний школьный возраст	МАУ «МБ» ЦРДБ
Март	«Скажи наркотикам нет!» (презентация час общения – предупреждение).	Для всех возрастов +12	МАУ «МБ» Библиотека н.п.с. Варьеган
Март	«Курить - здоровью вредить» (беседа).	+12	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Вата
Март	<u>«Жить здорово – здорово»</u> (Книжная выставка).	разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Ларьяк
Март	«Здоровье- независимость». (беседа)	6+	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Большеетархово
Март	Тематическая папка «Всемирные гастроли» «Цена билета – твоя жизнь» (к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом).	подростки от 14 лет-16 лет	МАУ «МБ» Новоаганская городская библиотека
Апрель	«Пять слагаемых здоровья» 7 апреля – Всемирный день здоровья.(Медиаурок).	школьники старшего возраста	МАУ «МБ» ЦРБ
Апрель	«Помоги себе сам?!» с приглашением врача – нарколога (Всемирный день здоровья)Нравственно-профилактическая беседа	школьники старшего возраста	МАУ «МБ» ЦРБ
Апрель	«Здоровью враг - и враг ума» (урок -	для подростков +12	МАУ «МБ» Библиотека

	предупреждении.Всемирный день здоровья)		н.п.с. Варьеган
Апрель	«Ваше здоровье в ваших руках» (книжная выставка+беседа.Всемирный день здоровья – 7 апреля)	Старший школьный возраст, молодежь	МАУ «МБ» Библиотека н.п.с. Чехломей
Апрель	"Спорт нужен всем» (Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья)	6+	МАУ «МБ» Библиотека с.пВата
Апрель	«Я здоровье сберегу и тебе помогу» (Час информации к Всемирному дню здоровья)	12+	МАУ «МБ» Библиотека с.пВата
Апрель	«Здоровому – жить здорово!» к всемирному дню здоровья (стенд к Всемирному дню здоровья)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.пЛарьяк
Апрель	«Спорт. Красота, здоровье» (стенд)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.пЛарьяк
Апрель	«Спор между жизнью и смертью» ( круглый стол)	5-11 кл.	МАУ «МБ» Библиотека с.пЛарьяк
Апрель	«Нет – наркотикам! » ( выставка).	6+	МАУ «МБ» Библиотека с.пБольшетархово
Апрель	Информационный стенд «Секреты здоровья» к Всемирному дню здоровья	Разновозрастная	МАУ «МБ» Новоаганская городская библиотека
Май	«Дымная петля»(31 мая – всемирный день без табака.Видео лекторий).	школьники старшего возраста	МАУ «МБ» ЦРБ
май	«Курить в XXI веке не модно"( информационный листВсемирный день без табака).	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека н.п.с. Варьеган
Май	Всемирный день без табака ( выставка, буклет)	Разновозрастная	МАУ «МБ» ЦРДБ
Май	«Курить - здоровью вредить» (беседа).	12+	МАУ «МБ» Библиотека с.пВата
Май	Познавательная-игровая программа «Безопасное путешествие на каникулы» Жизнь без вредных привычек	Разновозрастная	МАУ «МБ» Детская библиотека п.Новоаганска
Май	«Здоровье и ты!».	6+	МАУ «МБ»

	Тематическая игра		Библиотека с.п.Большетархово
Май	"Наркомания знак беды" ( беседа)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.н.п.Вампугол
Май	«От А до Я – скажи кто Я» (Познавательная слайд – программа, посвященная акции «Я выбираю жизнь»)	1-6 кл.	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Зайцева Речка
Май	«Убойная сила» (интеллектуальная игра, посвященная Дню отказа от курения).	Подростки	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Зайцева Речка
Май	«Жизнь-это чудо!» (Беседа- презентация).	Подростки	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Зайцева Речка
Май	« В облаке сигаретного дыма» (Тематическая выставка)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Зайцева Речка
Май	«Сказочка о том, как царевич Кирилл спортсменом стал» (Чтение, беседа, викторина о здоровом образе жизни)	дети	МАУ «МБ» Библиотека с.н.п.Охтеурье
Июнь	Спортивная эстафета«21 веку- здоровое поколение».	Для всех возрастов	МАУ «МБ» Библиотека н.п.с. Варьеган
Июнь	«Выбери Независимость» 26 июня – Международный день борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом	Медиаурок	МАУ «МБ» ЦРБ
Июнь	«Занимательное путешествие в страну дорожных знаков» (правила безопасного поведения на дороге)	школьники младшего возраста	МАУ «МБ» ЦРБ
Июнь	26 июня — Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков ( выставка)	Разновозрастная	МАУ «МБ» ЦРДБ
Июнь	Стоп! Наркотик! ( стенд)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Ларьяк
Июнь	«Витамины в нашей жизни» «Вредные напитки» ( беседа)	1-5 кл.	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Ларьяк
Июнь	Познавательно-игровая программа «Путешествие по дорогам здоровья»	Разновозрастная	МАУ «МБ» Детская библиотека п.Новооганска
Июнь	«Жизнь без наркотиков». Конкурс рисунков на асфальте	Разновозрастная	МАУ «МБ» с.п.Большетархово

Июнь	"В здоровом теле здоровый дух"(викторина)	Разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.н.пВампугол
Июнь	«Самый счастливый день в году»- 1 июня День защиты детей (Конкурсно-игровая программа, викторины)	дети	МАУ «МБ» Библиотека с.н.пОхтеурье
Июль	Громкие чтения по сказкам Сутеева: «Опасные забавы» (опасность в различных ситуациях)	Разновозрастная	МАУ «МБ» ЦРДБ
июль	«Сказка о вреде курения» (мини спектакль)	1-7 кл.	МАУ «МБ» Библиотека с.пЛарьяк
Июль	«Правильный выбор!». (Беседа)	6+	МАУ «МБ» Библиотека с.пБольшетархово
Август.	«Веселая спартакиада!» Акция «Библиокросс»	разновозрастная	МАУ «МБ» ЦРБ
август	«Мы – за здоровый образ жизни» ! (урок здоровья).	Младший, средний школьный возраст	МАУ «МБ» ЦРДБ
август	Мастерская здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	разновозрастная	МАУ «МБ» ЦРДБ
август	"Выбираем жизнь без табачного дыма"(беседа)	разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.н.пВампугол
октябрь	«Мое будущее начинается сегодня». (Встреча обсуждение)	12+	МАУ «МБ» Библиотека с.пБольшетархово
Октябрь	«Секреты древнего напитка» (Познавательная программа-игра об истории чая)	дети	МАУ «МБ» Библиотека с.н.пОхтеурье
октябрь	"Гигиена и здоровье человека"(беседа).	разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.н.пВампугол
ноябрь	Час полезной информации «О вреде курения»	молодежь	МАУ «МБ» Библиотека с.пВата
Ноябрь	«О вреде курения» ( час полезной информации)	молодежь	МАУ «МБ» Библиотека с.пВата
ноябрь	Час здоровья «Курить не модно» (День отказа от курения)	разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.пАган
Декабрь	«Лудомания. Профилактика игровой зависимости». Лекторий	родители учащихся	МАУ «МБ» ЦРБ
Декабрь	«Подросток. Выбор за тобой » (День борьбы со СПИДом) Ситуационная игра	школьники старшего возраста	МАУ «МБ» ЦРБ

Декабрь	«Чума 21 века- СПИД» (стенд)	разновозрастная	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Ларьяк
Декабрь	« Мы выбираем жизнь!» (Порзнавательная слайд- программа).	подростки	МАУ «МБ» Библиотека с.п.Зайцева Речка

### **Ожидаемые результаты.**

Мы надеемся, что дети осознают потребность в здоровом образе жизни, смогут поддерживать и сохранять свое здоровье, не будут растрчивать попусту то, что дано природой. Важно рассказать, что поддерживать и беречь свой организм с раннего детства не так уж сложно. Необходим разумный режим, правильный распорядок дня, строгое соблюдение определенных гигиенических навыков, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек.

Здоровье-это самое главное богатство. Неслучайно поэтому в русском фольклоре столько загадок, столько мудрых пословиц и поговорок о нем.