Муниципальное автономное учреждение
«Межпоселенческая библиотека»
Нижневартовского района
Центральная районная детская библиотека

«ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ»

ПРОЕКТ

пгт. Излучинск,
ул. Школьная, д. 12а
тел.: 8 (3466)28-79-61
e-mail:izluchinsk.bib@mail.ru
сайт: www.miku-crdb.ru

2019 год

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем 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.

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 проекта.

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

Задачи проекта:

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 проекта:

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
Апрель	Игра – путешествие «В поисках страны здоровья». (7 апреля – день здоровья).	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Шандра О.А.
Май	Всемирный день без табака	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Шандра О.А.
Июнь	Игровая программа «Формула здоровья!» 11 июня - День физкультурника	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Гладилина Е.С.
Июль	Час полезных советов и игр «В некотором царстве – здоровом государстве».	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Зорка А.В.
Сентябрь	Эстафета «туристическая тропа» (27сентября – Всемирный день туризма)	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Шандра О.А.
Июль	Час безопасности «Важные знаки»!	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Мельникова
В течении года	Информационный стенд «Азбука здоровья»	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Юркевич Г.И.
В течении года	Информационный стенд «Азбука безопасности»	Разновозрастная 6+	ЦРДБ Юркевич Г.И.

Ожидаемые результаты.

Мы надеемся, что дети осознают потребность в здоровом образе жизни, смогут поддерживать и сохранять свое здоровье , не будут растрачивать 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.