

МАУК «МЕЛЕУЗОВСКАЯ ЦБС»  
МЕТОДИКО – БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ



# Здоровье и долголетие

Методические рекомендации  
в помощь организации деятельности библиотек по формированию  
здорового образа жизни и активного долголетия

МЕЛЕУЗ – 2021

Здоровье и долголетие [Текст] : Методические рекомендации в помощь организации деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни и активного долголетия / МАУК «Мелеузовская ЦБС», методико-библиографический отдел; сост. Р. Р. Челышева. – Мелеуз, 2021. – 16 с.

## Предисловие



*Чтобы жить, любить, творить и быть счастливым – каждому человеку необходимо здоровье.*

В целях формирования здорового образа жизни, развития массовости физической культуры, спорта и туризма, а также совершенствования системы медицинского обслуживания в Республике Башкортостан 2021 год объявлен Годом здоровья и активного долголетия.

Здоровье необходимо любому человеку. Особенно важно сохранить здоровье детей и подростков. Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате определенного информационного, педагогического воздействия. Формирование установки на здоровый образ жизни — такова цель мероприятий, проводимых в библиотеках. Пропаганда здорового образа жизни, как библиотечная работа, носит профилактический характер.

В связи с этим рекомендуем библиотекам МАУК «Мелеузовская ЦБС» принять активное участие в подготовке и проведении просветительских мероприятий, посвящённых Году здоровья и активного долголетия. Мероприятия проводить как в традиционной форме, так и в онлайн формате используя возможности социальных сетей ВКонтакте, способствуя тем самым продвижению библиотеки.

### **Здоровый образ жизни: важные даты**

- 17 января - День профилактики гриппа
- 31 января - День профилактики нарушений зрения
- 15 февраля – День здорового образа жизни
- 1 марта – Международный день борьбы с наркотиками
- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулёзом
- 7 апреля – Всемирный день здоровья
- 17 апреля – День профилактики болезней сердца
- 31 мая – Всемирный день без табака
- 14 июня – Всемирный день донора крови
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией
- 7 июля – День профилактики алкоголизма
- 11 июля - Всемирный день народонаселения
- 17 июля – День профилактики стоматологических заболеваний
- 16 августа – День здоровья детей, профилактика нарушения зрения
- 21 августа - День здоровья школьников
- 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств
- 18 сентября – День здорового питания
- 10 октября - Всемирный день психического здоровья
- 14 ноября – Всемирный день диабета

20 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

18 декабря – День профилактики травматизма.



Наиболее приемлемые формы работы – беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений, выпуски издательской продукции: памятки, тематические рекомендательные списки литературы и др.

Библиотека в первую очередь как центры информации должны участвовать в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

❖ По формированию здорового образа жизни можно использовать наглядную форму работы – **книжные выставки**:

- «На краю пропасти»
- «Остановись и подумай!
- «Вредным привычкам – бой!»
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Жизнь стоит того, чтобы жить!»
- «Выбери жизнь»
- «Здоровье дороже богатства»
- «Здоровье – это здорово!».

❖ Помимо книг и периодических изданий можно представить **тесты** про здоровый образ жизни и его профилактика, энциклопедии, рекламную продукцию (**буклеты, листовки, памятки**) направленные на пропаганду здорового образа жизни. Среди них:

- «Горькие плоды сладкой жизни»
- «Как не стать жертвой наркомании»
- «Скажи жизни «Да»!
- «Страна здоровья, силы, красоты»
- «Право на жизнь»
- «Знать, чтобы жить».

❖ Также можно организовать **беседы, игры** занимательного характера:

- «Беда по имени наркотик»
- «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»
- «100 советов на здоровье»
- «Игра – здоровью верная сестра»
- «Когда человек себе враг».

❖ В целях профилактики асоциальных явлений провести различные **акции**: Среди них:

- «День без дыма»
- «Молодежь - за здоровый образ жизни»
- «Молодежь — за ЗОЖ»
- «Нет наркотикам!»
- «Вместе с папиросой сгорает и курящий ее»
- «Подростки против наркотиков».

❖ Реализовать программы: **«Азбука здоровья», «Слагаемые здоровья», «Наше здоровье — в наших руках», «Здоровая молодежь – здоровая Россия».**

Также, можно организовать выставки рисунков под названием **«Горькие плоды сладкой жизни», «Экология и мы», «Я за ЗОЖ!», «ЗОЖ — это лучший выбор для вас!».**

❖ Можно постоянно **организовать встречи с ведущими специалистами** по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодежи:

— **лекции**: «Здоровье — знак благополучия», «Что значит быть эмоционально здоровым?», «Курение и алкоголизм — это беда»;

— организовать **беседы на тему**: «Здоровый образ жизни», «Мифы и правда о наркотиках», «Экология и здоровье», «Твори добро во имя жизни», «Жизнь у вас одна!», «Убеждают в пользе ЗОЖ»;

— **уроки нравственности**: «Благоразумие и глупость», «Наркотик губит талант», «Посеешь привычку — пожнёшь характер», «Что спасёт нас?»;

— **тематические вечера**: «Суд над табаком», «Быть здоровым — это модно», «ЗОЖ — лучше, чем сигареты», «Чтобы не очутиться в кошмаре», «Всё в наших руках», «Правильный выбор — жизнь без наркотиков» и многие другие.

— **Дни информации**, например такие как:

«Что читать, чтобы не попасть в дурное общество»

«День без дыма»

«Ступени здоровья»

— **мастер – классы, круглые столы, творческие проекты**:

«Молодежь против наркотиков»

«Жизнь без вредных привычек»

«Знать, чтобы не ошибиться»

«Жизнь прекрасна, не губите её»

❖ В целях предоставления полной информации **детям и подросткам по здоровому образу жизни**, о спорте библиотекам следует создавать электронные базы данных.

Рекомендуется провести мероприятия различных форм:

- беседа-игра «Азбука здоровья малышей»;
- информационный час «Береги здоровье смолоду»;
- встреча за круглым столом «Наше здоровье - в наших руках»;

- агитбригада «Быть здоровым – это стильно»;
- путешествие по сайтам Интернет «Я выбираю здоровье»;
- тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни»;
- круглый стол «Трудно ли быть здоровым?»;
- День народных игр «В здоровом теле - здоровый дух»;
- познавательно-игровой турнир «Марафон здоровья»;
- час здоровья «Не допустить беды!»;
- час информации «Быть здоровым престижно!»;
- час размышлений «Путь к здоровому образу жизни»;
- День информации «Зеленая аптека в гостях у лета»;
- час здоровья «В светлое будущее без вредных привычек».

— Для учащихся младших классов можно организовать «Веселые перемены», «Веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку, экскурсии на природу и др.

— Для учащихся старших классов провести спортивные праздники, игры:

«Путешествие на поезде здоровья»

«Зимние забавы», «Ура, каникулы!»

«Мама, папа, я — здоровая семья»

«Рыцарский турнир».

— В библиотеке можно организовать **«Уголки здоровья»**: «Советы доктора Градусника», «Неболейки», где дети получают знания валеологического характера. В «Уголках здоровья» оформить материал: по ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе, должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного.

❖ Организация летних чтений — прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни. Цикл мероприятий на свежем воздухе:

- игра-экспедиция «В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся», «Встреча на цветочной поляне»,
- час полезных советов «Путешествие в мир безопасности и здоровья»,
- театрализованная викторина «Мы за здоровый образ жизни»,
- урок здоровья «Интересно о полезном» (о молоке, его полезных свойствах),
- турнир «Богатырские забавы»,
- спортивно-экологический марафон «Лесные тропинки»,
- праздник здоровья «В гостях у Мойдодыра»
- театрализованная спортивная игра «В стране здоровья» и др.

Участие медицинских специалистов, использование их профессиональных знаний и опыта позволяет повысить уровень и качество информационных мероприятий библиотеки. Успешнее эта работа проходит там, где она ведется целенаправленно, систематически, где внедряется программная и проектная деятельность.

Например, программа «Здоровый образ жизни». Основная цель программы — формирование у детей и молодежи позитивного отношения к жизни и собственному здоровью. Широк спектр мероприятий, предусмотренных программой, и, что примечательно, нет повторений ни в темах, ни в названиях.

Среди них:

- беседа-игра «Жаркий день в Спортландии»
- урок-развлечение «Как Болейку перевоспитали»
- познавательная викторина «Спорт нужен миру»
- обзор-дискуссия «Игла — жестокая игра»
- беседа-диалог «Если хочешь долго жить, сигареты брось курить»
- эрудит-шоу «Красоту и здоровье дарит природа».

### Здоровый образ жизни - дорога к долголетию



Роль библиотек в создании условий для активного долголетия может быть не сразу очевидна, но, если посмотреть внимательнее, становится понятно, что библиотеки являются традиционным «местом притяжения» граждан старшего возраста. Именно в библиотеках есть возможность взаимодействовать с людьми старшего возраста в доброжелательной и неформальной обстановке, говорить с ними, предлагать им новые формы активностей, которые могли бы способствовать продлению активного периода жизни людей.

**Активное долголетие** — (по определению ВОЗ) это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышение качества жизни в ходе старения.

**Активное долголетие в России** – одна из приоритетных задач федерального проекта «Старшее поколение» (2019 – 2024 г.г.), которая направлена на улучшение качества жизни людей старшего поколения через сохранение их физической, ментальной и социальной активности. Важную роль в этом играет включение людей старшего возраста в различные виды физической активности, сохранение ментального здоровья и социальной активности.

Работа по обеспечению активного долголетия направлена на достижение целей:

- ✓ продление достойной жизни пожилых граждан;
- ✓ адаптацию общества к демографическим изменениям;
- ✓ формирование толерантного и уважительного отношения к старости.

Достижение этих целей возможно при условии решения трех основных задач:

- здоровье в старшем возрасте;
- достойная жизнь в старшем возрасте;
- активное участие граждан старшего возраста в жизни общества.

Проблема долголетия всегда волновала человечество. Сотрудники библиотек, используя различные формы работы могут рассказать своим читателям, как изменить отношение к себе и миру, каковы механизмы долголетия, почему продолжительность жизни женщин больше, чем у мужчин, каковы современные подходы к увеличению продолжительности жизни?

**Книжные выставки, беседы, обзоры книг, тематические вечера, видеопрезентации:**

«Жить не старея»,  
«Как лечились наши деды»,  
«Живите долго»,  
«Главное ребята сердцем не стареть»,  
«Секреты людей, которые живут 100 лет»,  
«Молодость в старости»,  
«Долголетие человека»,  
«Искусство быть здоровым»,  
«Сильные духом, добрые сердцем»,  
«Возраст, опытом богатый»,  
Час информации «Активное долголетие»  
обзор по выставке «Стратегия здорового образа жизни»,  
мастер-класс «Правильное дыхание + правильная разминка»,  
тематические буклеты «Дед - друг», «Бабушкины обязанности», «Активность – путь к долголетию»,  
онлайн час здоровья «Секреты здоровья»  
беседа «Мы за активное долголетие» (встреча с медицинским работником)  
Час интерактивного здоровья «Активность – путь к долголетию»

Пожилые люди активные участники библиотечных клубов, литературных конкурсов, посиделок, календарных и православных праздников. Примеры мероприятий:

- спортивно-развлекательное мероприятие «Я - сила!»,
- в День защитника Отечества эстафета «Дед, давай поиграем»,
- семейный праздник «Бабушкины дочки-сыночки»,
- конкурс «Беру пример я с друга моего»,
- шоу-программа «Супердедушка»,
- фотовыставка «Мы на природе»,
- конкурсная программа «Дедушки и бабушки — спортивны и сильны»,
- игровая программа «Мастерим вместе с дедушкой»,
- советы врача «Обучение дыхательной гимнастики»,
- познавательно-игровая программа «Фитнес для мозгов» (советы по улучшению памяти без лекарств). План мероприятия:
  1. Как пожилой человек может самостоятельно улучшить память и концентрацию.
  2. Утренние физические упражнения.
  3. Польза сна.
  4. Продукты, улучшающие память.
  5. Анаграммы.
  6. Игра со слогами.
  7. Литературные загадки.



## Названия мероприятий.

### Популяризация здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.



- «СТОП-СПИД: знать, чтобы жить!»
- «Думайте сами, решайте сами...»
- «И детства нить оборвалась» (обзор периодики о негативных явлениях в молодёжной среде)
- «Модный синдром: осенняя депрессия, хроническая усталость – как с этим справиться?»
- «Мы «ЗА» здоровый образ жизни»
- «Осторожно! Виртуальная наркомания: проблема. ru»
- «СПИД» - реальная угроза
- «Фильтруйте звук, господа аудиалы!»: сквернословие и здоровье
- 100 советов на здоровье
- А ваш ребёнок ещё ваш? (день информации для родителей)
- А если не бросишь...
- Азбуку дорожную знать каждому положено
- Алгоритм здоровья (актуальный репортаж с медработником)
- Алкоголизм, курение, наркомания – как остановить это безумие?
- Алкоголь + ты = разбитые мечты
- Аллея спортивных достижений наших читателей (выставка дипломов, грамот...)
- Альтернатива улице – спортзал
- Анорексия и жертвы гамбургеров
- Белая дорога в ночь
- Беречь здоровье смолоду – вклад в долголетие
- Библиотека + Стадион: территория здоровья

- Борьба с пороками в режиме NON-STOP
- Бросай курить, народ честной!
- Быть здоровым – это стильно, или жизнь стоит того, чтобы жить!
- Быть здоровым – это стильно, это модно и престижно!
- Быть молодым – значит быть здоровым!
- Быть спортивным – это стильно!
- В XXI век без табака и курения: курить становится немодно
- В будущее – без наркотиков!
- В дыму здоровья не видать
- В знании сила, в здоровье – жизнь!
- В капкане белой смерти
- В минералах и металлах пользы спрятано немало
- В огороде-саду я лекарство найду
- В омуте наркомании. Звёзды шоу-бизнеса и наркотики
- В погоне за идеальной фигурой.... Худеть или нет?
- Великие о здоровье и долголетию
- Векания современной моды и здоровье
- Виртуальная агрессия: влияние СМИ на молодёжь
- ВИЧ опасен. Задумайся!
- ВИЧные истины
- Во весь голос о наркотиках
- Вредные привычки не для нас
- Вредные привычки: избавься от зависимости
- Вредным привычкам – книжный заслон
- Город без наркотиков (читательский марафон)
- Губительная сигарета
- Гэмблинг – брат наркомании (о пристрастии к азартным играм)
- Дар богов или вечное искушение (алкоголизм и его последствия)
- Движение – биологическая потребность организма
- Девиантное поведение: сущность и последствия
- Дети улиц: кто виноват и что делать?
- Дискомай, дискотруд!
- Добрый доктор-чай (дегустация у книжной полки)
- Дорогая плата за кайф
- Друзья вашего здоровья
- Дыши свободно, брось сигарету!
- Если не слабак – бросай курить табак!
- Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!
- Если хочешь долго жить, сигареты брось курить!
- Живи без вредных привычек
- Жизнь – как увлекательный процесс
- Жизнь без наркотиков прекрасна!
- Жизнь без сигарет – здоровье без бед
- Жизнь под мукой, смерть под кайфом: от отчаяния к надежде

- Жить или курить?
- Законодательство и общество в борьбе с наркотическим злом
- Закройте двери перед наркотиками (акция)
- Здоровому поколению – свежее дыхание
- Здоровым быть – век долгий жить!
- Здоровым быть – счастливым стать
- Здоровым нынче модно быть!
- Здоровье – мудрых людей гонорар
- Здоровье – это жизнь
- Здоровье или курение? Выбирай!
- Здоровье каждого – богатство всех
- Здоровье молодёжи – здоровье нации
- Здоровье на тарелке
- Здоровье, самочувствие и вредные привычки
- Знание против страха (рекомендательный список литературы)
- Знать об этом должен каждый – безопасность - это важно
- И долог будет пусть твой век
- Игла – жестокая игра
- Игра – здоровью верная сестра
- Игра недоброй воли (час рассуждений об игромании)
- Игромания – болезнь века
- К здоровью наперегонки
- К здоровью через книгу
- Как питаешься и улыбаешься
- Как хорошо быть молодым!
- Книги на службе здоровья
- Когда растаял сигаретный дым
- Курение или здоровье: выбор за вами
- Курение? На это нет времени!
- Курите? Зря! (буклет)
- Лечебные возможности даров природы
- Лечить или наказывать? (дискуссия)
- Лучше спорта может быть только спорт!
- Люблю и верю в постоянство
- Мама, папа, я – здоровая спортивная семья
- Матушка-природа – для лечения народа
- Между нами, девочками говоря (о влиянии вредных привычек на женский организм)
- Мир прекрасен, когда нет наркотиков!
- Многоликое снадобье беса
- Мобильная атака. Чем опасен мобильник? (урок безопасности)
- Молодёжная книга против наркотиков
- Молодёжь в обществе риска
- Молодёжь против наркотиков
- Молодёжь: приоритет – здоровье

- Мудрость здоровой жизни
- Мы видим мир некурящим (антитабачный десант)
- Мы против наркотиков (акция)
- Над пропастью привычки
- Нам надо жизнью дорожить
- Наркомания - битва продолжается
- Наркомания – битва продолжается!
- Наркомания – бич цивилизации
- Наркомания – общая проблема
- Наркомания в зеркале прессы
- Наркомания: тупик или здоровье!?
- Наркомания: яд шагает по планете
- Наркореальность
- Наркотизация российского общества: государственно-правовая политика противодействия
- Наркотик – это не полёт, а жалкое существование
- Наркотик: территория тревоги
- Наркотики – билет в один конец
- Наркотики – правовые аспекты
- Наркотики – проблема общества, наркотики – проблема личности
- Наркотики и подростки: понять, чтобы уберечь
- Наркотики: знание против миражей
- Наркотики: мираж и действительность
- Наркотики: от отчаяния к надежде
- Наркотики? Откажись от них навсегда
- Настало время без наркотиков жить, своим здоровьем умей дорожить!
- Не будь зависимым – скажи НЕТ!
- Не глупи – сигарету загаси
- Не дай себя запугать
- Не отнимай у себя завтра
- Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические коктейли
- Новому веку – здоровое поколение
- О спорт! Ты наслаждение! Ты верный и неизменный спутник жизни!
- О спорт, - ты – мир!
- Обман души, обман надежд
- Оздоровление без лечения
- Олимпийцы среди нас
- Организм укрепляю, и на насморк чихаю
- От вредной привычки к болезни всего один шаг
- От отчаяния к надежде
- От пищи полезной не будет болезней
- От сигареты откажись! И без неё прекрасна жизнь!
- От ситуации риска – к ситуации успеха
- Питание и труд здоровье дают

- Плохие привычки – не наши сестрички
- По дороге к доброму здоровью
- Поведать хочу, как хвори лечу
- Поколение XXI века – здоровое поколение
- Попроси здоровья у природы
- Против зла все вместе
- Пусть всегда будет завтра!
- Путешествие по дорогам здоровья
- Путь к здоровью и внутренней гармонии
- Пять минут зарядки - и целый день в порядке
- Рецепт народный – эффект бесподобный
- Россия – держава спортивная
- С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!
- Своя кожа рубахи дороже
- Серьёзный разговор: наркотики
- Сигареты – это яд, для больших и для ребят!
- Слагаемые здоровья
- Слышим, видим, знаем – или это касается каждого (вечер вопросов и ответов)
- Со здоровьем по пути
- Соблазн велик, но жизнь дороже
- Спас экстрим (тренинг)
- СПИД: зловещая тень над миром
- Спорт – альтернатива вредным привычкам
- Спорт – это жизнь, это радость, здоровье
- Спорт для всех – физкультура для меня
- Спорт и резервы здоровья
- Спорт нам поможет силу умножить
- Спорт, здоровье, красота – в моей жизни навсегда
- Спорт. Здоровье. Настроение.
- Спорт. Красота. Настроение.
- Спортом надо заниматься, чтобы жизни улыбаться!
- Стиль жизни – здоровье!
- Сто дорог: спорт, туризм, отдых
- Суд над алкоголем и табаком
- Судьбы, разбитые вдребезги
- Табак – наш враг
- Табачный дым и наркота – в омуте твоя судьба
- Табачный туман обмана
- Такой он разный, этот спорт!
- Тату и пирсинг: плюсы и минусы
- Твои ориентиры – красота и здоровье
- Тропинка, ведущая к бездне
- Тусовка для подростков или бегство от одиночества
- У тебя одна жизнь – от наркотиков откажись

- Укрепи иммунитет – избежишь немало бед
- Физкульт – ура!
- Хочешь жить – умей питаться
- Цена зависимости – жизнь
- Чтоб болезни не поддаться, надо правильно питаться
- Шаг в пропасть отменяется
- Эта горькая мода на яд
- Это должен знать каждый: первая помощь
- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам
- Я здоровье сберегу, сам себе я помогу



### Список сценариев мероприятий, посвященных ЗОЖ

Абрамова, И. И. Фруктовый коктейль : Интеллектуальная игра для старшеклассников [Текст] / И. И. Абрамова // Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 5. – С. 86 – 88.

Балтабаева, Е. А. Выбери жизнь : Беседа, посвящённая проблеме СПИДа [Текст] / Е. А. Балтабаева // Читаем, учимся, играем. – 2007. - № 4. – С. 105 – 109.

Борисенко, Г. В. Похититель рассудка : Классный час о вреде алкоголя для 6-9 классов [Текст] / Г. В. Борисенко // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 2. – С. 99 - 103.

Галдина, Е. В. В будущее без вредных привычек : Познавательный материал о вреде табакокурения с математическими примерами для 6-8 классов [Текст] / Е. В. Галдина // Читаем, учимся, играем. – 2014. - № 6. – С. 85 - 88.

Глубоковских, М. Кашель Вирусович, грипп-прилипучий, вредный тип [Текст] / М. Глубоковских // Читаем, учимся, играем. – 2018. – №1. – С. 102 – 106. – Текст: непосредственный.

Дорожкина, Н.И. Витаминная азбука [Текст] : Классный час о витаминах / Н.И. Дорожкина // Читаем, учимся, играем. – 2017. - № 4. – С. 785 - 82.

Железнякова, Н. В. Суд над наркоманией : Урок для 7 – 11 классов [Текст] / Н. В. Железнякова // Читаем, учимся, играем. – 2007. - № 10. – С. 106 - 108.

Зайчикова, Ю. В. Что же будет со всеми нами? [Текст] /Ю. В. Зайчикова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 1. – С. 108 – 109.

Каратушина, А. В. Два мира : Сценарий постановки о первой любви и опасности наркозависимости для 6-10 классов [Текст] / А. В. Каратушина // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 5. – С. 38 - 42.

Каратушина, А. В. Последняя поэма : Театрализованная постановка о первой любви и вреде наркомании для 9-11 классов [Текст] /А. В. Каратушина // Читаем, учимся, играем. – 2014. - № 6. – С. 89 - 96.

Ковальская, Марина Владимировна. Её маслом точно не испортишь: сценарий о каше для учащихся 5 – 6 классов./ М. В. Ковальская // Читаем, учимся, играем. – 2020. – №7. – С.96 – 102. – Текст: непосредственный.

Кербицкова, Н. Л. Как был побеждён Никотинус : Спектакль по теме «Я выбираю жизнь» ко Всемирному дню без табака для 1-4 классов [Текст] / Н. Л. Кербицкова // Игровая библиотека. – 2015. - № 2. – С. 106 – 111.

Кочурова, С. Н. Прислушайся к своему сердцу : Театрализованное представление о вреде курения [Текст] / С. Н. Кочурова // Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 7. – С. 103 – 105.

Кургина, Н.И. Семь заповедных лепестков [Текст] : Правила здорового образа жизни /Н.И.Кургина // Читаем, учимся, играем. – 2019. - № 6. – С. 108 - 110.

Лыткина, Т. М. Бег по кругу : Классный час против наркотической зависимости для 9-11 классов [Текст] / Т. М. Лыткина // Читаем, учимся, играем. – 2008. - № 5. – С. 109 - 110.

Лядова, И. А. Осторожно! : Наркомания. СПИД : Устный журнал [Текст] / И. А. Лядова // Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 11. – С. 101 - 104.

Некрасов, И. Б. На привале у костра : Игровая программа для проведения в походе или во время прогулки на свежем воздухе [Текст] / И. Б. Некрасов // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 6. – С. 80 - 81.

Остапчук, Т. Н. Как питаешься, так и улыбаешься : Развлекательно-познавательная игра для 6-7 классов [Текст] / Т. Н. Остапчук // Читаем, учимся, играем. – 2008. - № 1. – С. 97 - 103.

Пагубные привычки : Мероприятия по ЗОЖ [Текст] // Читаем, учимся, играем. – 2009. - № 1. – С. 102 – 108.

Пешкун, Л. Г. Жаркий день в Спортландии : Игровое мероприятие по ЗОЖ для 6-9 классов [Текст] / Л. Г. Пешкун // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 6. – С. 74 - 79.

Пильникова, Л. П. Сказка про доктора Айболита : Сценарий о вредных привычках [Текст] / Л. П. Пильникова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 3. – С. 99 - 101.

Постникова, Г. П. Мёд от болезней спасёт : Открытый урок, посвящённый апитерапии для 5 – 10 классов [Текст] / Г. П. Постникова // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 4. – С. 102 -106.

Потанина, И. И. Здоровье на тарелке : Познавательный час о вкусной и полезной пище для 4-7 классов [Текст] / И. И. Потанина // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 1. – С. 65 - 71.

Смелова, В. Г. Оратория во славу витаминов : Сценарий познавательного мероприятия [Текст] / В. Г. Смелова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 7. – С. 103 - 109.

Степушина, В.Ю. Нам лекарства не нужны [Текст] : Командная игра про ЗОЖ / В. Ю. Степушина // Читаем, учимся, играем. – 2016. - № 11. – С. 102 - 105.



Табачных, А.В. Кто правильно питается, тот с болезнями не знается [Текст] : Разговор о здоровом рационе / А.В. Табачных // Читаем, учимся, играем. – 2018. - № 10. – С. 90 - 92.

Усова, Н. В. Сердце, как хорошо, что ты такое! : Внеклассное мероприятие о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний для старшеклассников [Текст] / Н. В. Усова // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 4. – С. 107 – 111.

Цымбалюк, С. В. Сделать выбор не поздно! : Выступление агитбригады, направленное на борьбу с вредными привычками человечества ко Дню здоровья [Текст] / С. В. Цымбалюк // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 1. – С. 108 -111.

Шершова, А. С. Твердо скажем – НЕТ! [Текст] / А. С. Шершова // Читаем, учимся, играем. – 2018. - № 11. – С. 107 -111.

Якимович, В. В. Дистанция длиной в тысячелетия : Литературно-олимпийская эстафета [Текст] / В. В. Якимович // Читаем, учимся, играем. – 2003. - № 6. – С. 53 - 68.



*Желаем творческих успехов в 2021 году!*