

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
НИЖЕГОРОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЛАСТНАЯ
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Здоровая нация – ЭТО МЫ!

*Методические советы
по формированию здорового образа жизни
у детей разных возрастных категорий
и проведению
Недели детской и юношеской книги
2013 года*

Нижний Новгород
2013

ББК 78.3
З 46

А в т о р - с о с т а в и т е л ь :
Т.В. Пантюхова

З 46 **Здоровая нация – это мы!** : метод. советы по формированию здорового образа жизни у детей разных возрастных категорий и проведению Недели детской и юношеской книги 2013 года. – Нижний Новгород : Нижегород. гос. обл. дет. б-ка, 2013. – 188 с.

Издание адресовано библиотекарям-практикам, педагогам, а также всем, кого интересуют пути продвижения книги и воспитания детей средствами книги.

ББК 78.3

© Нижегород. гос. обл. дет. б-ка, 2013.

Дорогие коллеги!

Предлагаем вам сборник методических советов, который поможет организовать работу по формированию здорового образа жизни у детей разных возрастных категорий.

Мы понимаем, что здоровье – это тот фундамент, без которого становятся невозможны другие слагаемые качества жизни: успех в творчестве, карьере, семейной жизни. Мы знаем, что каждый человек, начиная с определенного возраста, несет ответственность за свое здоровье. Мы желаем, чтобы наши дети были здоровыми. Мы можем помочь им сориентироваться в окружающем мире и выбрать путь здорового образа жизни.

Мы хотим активизировать наших читателей. В этом сборнике вы познакомитесь с моделями динамического общения детей и взрослых.

Мы надеемся, что вы творчески переработаете предложенный материал и совместно с читателями узнаете, как беречь здоровье.

Сборник состоит из четырех частей.

Основная часть сборника – «Методическая эстафета» – содержит 4 раздела-«дистанции», в которых представлен теоретический материал и практические советы для работы по теме с юными читателями.

Раздел-дистанция «Зарядка для ума» состоит из семи тематических участков, на которых представлена информация для самостоятельного изучения. Материал предполагает активизацию читателя и включения его в процесс знакомства и самостоятельного освоения теоретической информации, в дальнейшем способствующей организации работы с детьми по теме.

Раздел-дистанция «Делай как мы, делай лучше нас» включает содержательные пути, которые предлагают идеи, сценарные планы, описание выставок, схемы мероприятий, направленные на динамическое взаимодействие ребенка в детском коллективе и сотрудничество со взрослыми.

Раздел-дистанция «Прочитайте самостоятельно» – список литературы и источников по теме.

Раздел-дистанция «Полезные приложения» – бланки анкет, список литературы, ключевые слова.

«Здоровая нация – это мы!»

Методическая эстафета

«Здравствуйтесь! Будьте здоровы!» – пожелание и просьба. Когда человек здоров, то у него хорошее настроение, он жизнерадостен и весел. Когда мы здороваемся, то желаем друг другу что-то хорошее.

Здравствуйтесь! Здравствуйтесь! Здравствуйтесь! – повторите слово три раза про себя, воскликните и обязательно улыбнитесь.

Просто «здравствуйтесь»,

больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостей сделалась жизнь?

В. Солоухин

Вы знакомы с библиотечными людьми? Надеемся, что ваш ответ утвердительный. Кто забыл, напомним, что библиотечные люди уже в течение двух лет сопровождают вас и помогают в организации работы. Меняются темы года. Меняются и роли библиотечных людей. В этом году библиотечные люди будут тьюторами, которые вместе с вами, дорогие **взрослые читатели – библиотекари, педагоги, родители**, пройдут методическую эстафету.

БТ: Не хочу я быть тьютором.

ЗС: Другзя, разве вы не хотите узнать, значение нового слова и историю его возникновения?

БФ: Надо взять словарь и узнать, как это слово переводится на русский язык.

МР: Давайте, сначала познакомимся с нашими читателями. Но для этого нам надо найти компромисс в нашем споре.

БФ: Нашла! Слово тьютор можно перевести как наставник.

БТ, БФ, МР: Здорово – будем наставниками.

Итак, мы рады приветствовать и сопровождать вас:

- Наставник Библио Тековна (**БТ**) – библиотекарь.
- Наставник Библио Графовна (**БФ**) – библиограф.
- Наставник Методист Рекомендующий (**МР**) – методист.
- Наставник Смысл Здравый (**ЗС**) – ученый и просто здравый смысл.

БТ: Что такое тьюторство? Кто такой тьютор? Чем занимается этот человек?

БФ: Тьютор – (англ. *tutor*) исторически сложившаяся особая педагогическая позиция, которая обеспечивает разработку индивидуальных образовательных программ учащихся и студентов и сопровождает процесс индивидуального образования в школе, вузе, в системах дополнительного и непрерывного образования.¹

ЗС: Феномен тьюторства тесно связан с историей европейских университетов и происходит из Великобритании. Он оформился примерно в XIV веке в классических английских университетах – Оксфорде и несколько позднее – в Кембридже. С этого времени под тьюторством понимают сложившуюся форму университетского наставничества. Процесс самообразования был основным процессом получения университетских знаний, и тьюторство изначально выполняло функции сопровождения этого процесса самообразования.

МР: Расскажу притчу. Однажды, на берегу озера голодный человек встретил мудреца и попросил его: «Я голоден, помоги мне!». А мудрец ответил: «Я могу дать тебе рыбу, ты быстронешься, но также быстро проголодаешься вновь и снова попросишь помощи. Я могу дать тебе удочку, но она когда-то сломается, и ты опять позовешь меня. Я могу научить тебя делать удочки, это долго и трудно, но зато потом тебе уже не понадобится моя помощь. Выбирай свой путь...».

БТ: Значит, тьютор помогает ребенку находить средства для самостоятельного достижения поставленных целей.

БФ: Тьютор стремиться, чтобы его подопечный стал свободным, самостоятельным, понимал свои возможности и мог находить недостающее ресурсы.

МР: Использовал культуру и опыт предшествующих поколений, достигал результата и действовал успешно и эффективно.

ЗС: Тьютор ничего не навязывает ребенку, а показывает путь. Аккуратно помогает ребенку находить те знания, которые ему интересны и рассказывает о том, что есть еще очень много ЗНАНИЙ.

БТ и БФ: Да это же мы – библиотекари и библиографы!

МР: Важно понять, что человечество накопило очень много знаний. Выучить всё сейчас невозможно.

ЗС: Надо научить ребенка выбирать.

¹ Академик: словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – Москва, 2000-2010. – Режим доступа : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1339559>. – 04.02.2013.

МР: Сопровождать его выбор.

БТ: Помогать советом, добрым словом.

ЗС: Поддерживать и вселять силы и надежду.

БФ: Научить его в таком большом потоке информации ориентироваться.

МР: Обходить опасности и преодолевать трудности.

БТ: Быть добрым, отзывчивым, гуманным, то есть **БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ!**

ЗС: **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!!!**

МР: **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!**

Друзья, мы приглашаем вас преодолеть дистанции:

«Зарядка для ума» состоит из восьми тематических участков, на которых представлена информация для самостоятельного изучения. Материал предполагает активизацию читателя и включение его в процесс знакомства и самостоятельного освоения теоретической информации, в дальнейшем способствующей организации работы с детьми по теме.

«**Делай как мы, делай лучше нас**» – включает содержательные пути, которые предлагают идеи, сценарные планы, описание выставок, схемы мероприятий, направленные на динамическое взаимодействие ребенка в детском коллективе и сотрудничество со взрослыми.

«**Прочитайте самостоятельно**» – список литературы и источников по теме.

«**Полезные приложения**» – бланки анкет, список литературы, ключевые слова.

Пройдя дистанции, вы узнаете:

- о здоровье и здоровьесберегающих технологиях,
- о проведении Недели детской и юношеской книги,
- о динамичных формах организации массовой работы с читателями: играх, квестах, проектах и проектных задачах;
- о методических находках, советах, идеях.

Дистанция «Зарядка для ума»

МР: Друзья! Мы вышли на интеллектуальную дистанцию.

ЗС: Дистанция имеет расстояние.

БТ: Чтобы преодолевать путь было комфортно, расстояние поделено на участки.

БФ: К концу дистанции мы соберем флажки наших знаний.

МР: Новые знания понадобятся для работы с нашими любознательными читателями.

БТ: А вот, кстати, и наш юный читатель.

БФ: Нарисуйте своего читателя или читателей. Дайте ему имя. Подпишите рядом с ним девиз. Пусть читатель будет вашим личным талисманом на протяжении всех дистанций.

Меня зовут _____



ЗС: Разговаривайте с читателем.

МР: Поддерживайте обратную связь.

БТ: Помните, что в жизненных реалиях вам предстоит сопровождать читателя.

БФ: И помогать ему пройти индивидуальный читательский маршрут.

МР: И ваши усилия будут способствовать развитию личности ребенка.

1. Участок актуальный

БТ: Коллеги, мы на митинге?

БФ: А может, это научная конференция?

МР: Скорее, дискуссия.

ЗС: Мы с вами в эпицентре тревог² общества.



В 2010 году тревожность у 12-15-летних детей вышла на 2-е место, усугубляясь чувством брошенности, ненужности взрослому миру, опустошенности, растерянности, неверия в себя.

Прослеживается опасная тенденция, когда более 30% самостоятельных решений, предложенных детьми, имеют явно агрессивный характер.

Наблюдается распространённость основных форм психических заболеваний детей, которая каждые десять лет возрастает на 10-15%. Именно нервно-психические заболевания являются причиной 70% инвалидности с детства. А приблизительно у 20% детей наблюдаются минимальные мозговые дисфункции.

Физическое развитие детей ухудшилось на 17-20%.

Психическое здоровье:

- сострадать способны мальчики до 9 лет, девочки до 10 лет;
- сорадоваться – мальчики до 7 лет, девочки не способны вообще.

Людям становится все тяжелее поддерживать институт семьи, темпы разводов неуклонно растут, а молодежь зачастую вообще не желает вступать в брак или создавать семью. На фоне постоянного роста потребления алкоголя и наркотиков растет проблема насилия в семье и за ее пределами.

Тенденции ухудшения состояния здоровья детей приняли устойчивый характер.

К концу обучения в школе доля здоровых детей составляет 10%.

² Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования Д.И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2011. – №1. – С. 45-54; Лайтман М. Инструкция по выживанию в новом мире: почему взаимная ответственность спасет нас от глобального кризиса / М. Лайтман, А. Козлов, А. Ульянов, К. Кальченко, С. Жданко. – Москва : НФ «Институт перспективных исследований», 2012. – 200 с.

БТ: Факты негативные.

МР: Да, научные исследования установили, что в последние 10 лет произошло ухудшение состояния здоровья детей.

БФ: Подробнее с результатами исследований можно ознакомиться в публикациях и книгах:

Лайтман М. Инструкция по выживанию в новом мире: почему взаимная ответственность спасет нас от глобального кризиса / М. Лайтман, А. Козлов, А. Ульянов, К. Кальченко, С. Жданко. – Москва : НФ «Институт перспективных исследований», 2012. – 200 с.

Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д.И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2011. – №1. – С. 45-54.

Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / [В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт и др.]; под ред. В.Р. Кучмы. – Москва : Просвещение, 2012. – 253 с.

ЗМ: Конечно, наблюдаются и позитивные изменения в развитии детей.

«Перед нами сейчас ребенок – младенец, дошкольник, младший школьник, подросток, старшеклассник, который при сохранении сущностных оснований и действенных механизмов сознания, мышления разительно отличается не только от того «Дитя», которого описывали Коменский и Песталлоцци, Ушинский и Пирогов, Заззо и Пиаже, Корчак и другие великие детоводители прошлого, но даже качественно отличается и от ребенка 90-х годов XX века. При этом ребенок стал не хуже или лучше своего сверстника двадцатилетней давности, он просто стал другим!»

Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования // Вестник практической психологии образования. 2011. №1. – С. 45-54;

МР: Дети, в отличие от сверстников 20 века, – **ДРУГИЕ.**

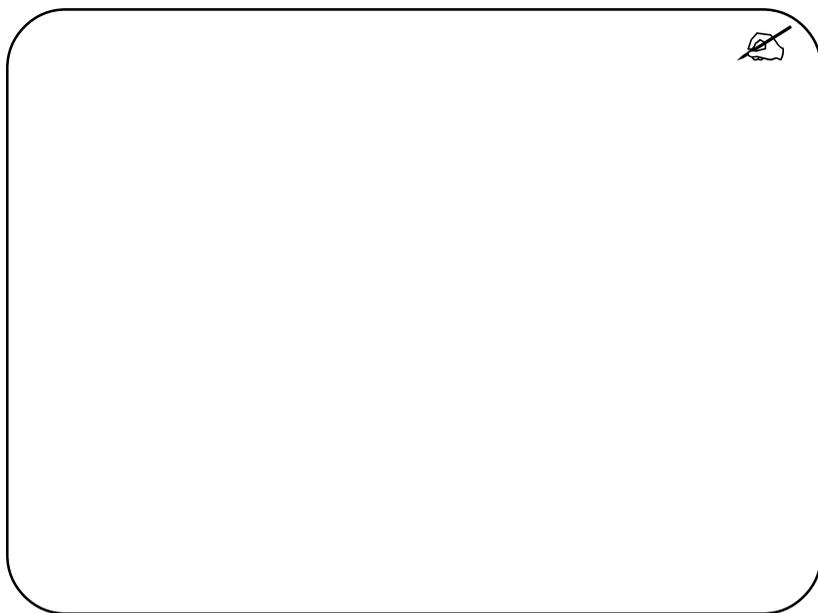
БТ: Как работать библиотекарю в новых условиях?

МР: Дорогие коллеги! У вас уже накоплен опыт работы по формированию здорового образа жизни средствами библиотечной педагогики? Приглашаем вас принять участие во Всероссийской интернет-конференции «Здоровая нация – это мы!», которая состоится на базе НГОДБ в апреле 2013 г. Заочное обсуждение организовано на блоге НГОДБ.

3. Участок образный

МР: Коллеги, у каждого из нас есть личные представления о здоровье, здоровом образе жизни.

БТ: Попробуйте нарисовать свой образ ЗДОРОВЬЯ. Свои представления о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.



БФ: Что вы знаете о здоровье? Как вы относитесь к своему здоровью?

ЗС: Ответьте на вопросы нашей анкеты! (Приложение № 1.)

БТ: Проведите анкетирование среди ваших читателей. (Приложение № 2.)

МР: Обработав результаты, вы получите картину понимания и отношения к здоровью как ценностной составляющей человеческой жизни.

ЗС: Правы мудрецы: «Здоровье не купишь!».

4. Участок целевой

БТ: Итак, мы добрались до участка цели.

БФ: Очень сложный участок.

МР: Да, постановка цели дело не простое, но очень важное.

ЗС: Цель должна быть конкретна, измерима, достигаема.

БТ: От цели зависит результат.

БФ: Важно, чтобы результат совпадал с поставленной целью.

МР: Попробуем сформулировать цель.

БТ: Например, провести Неделю детской и юношеской книги по теме «Здоровая нация – это мы!»

ЗС: Результатом будет праздник и набор мероприятий за определенный период. Как это повлияет на нашего читателя?

БТ: Скорее это будет формальное мероприятие.

БФ: Как говорится, для галочки.

МР: А если мы сформулируем цель так...

ЗС: Коллеги, перед вами блоки, на них представлены слова, попробуйте сконструировать цель самостоятельно.

Библиотечная педагогика	Здоровый образ жизни	Формирование	Книга
Здоровье	Воспитание	Чтение	Неделя детской и юношеской книги
Средства	Ресурсы	Развитие	Юный читатель
Культура здоровья	Повышение уровня	Ценность	

Запишите цель:



МР: Цель поставлена.

ЗС: Теперь необходимо определить задачи, с помощью которых мы будем продвигаться к цели.

БТ: Хорошо провести учет, вернее анализ ресурсов.

БФ: Может, каких-то ресурсов не хватает. Где их взять? Кого привлечь?

МР: Для этого надо составить бюджет.

БТ: Да, чуть не забыли написать план действий.

ЗС: Лучше составить программу деятельности, в которой бу-

дут связаны цели, задачи, планы, этапы, ресурсы, результаты, участники и партнеры.

МР: О результатах и эффектах поговорим на следующем участке.

5. Участок результативный и эффективный

МР: Наша цель – воспитание у юных читателей понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.

ЗС: Значит, у нас должны быть воспитательные результаты и эффекты.

БФ: Результаты и эффекты распределяются по трем уровням³.

БТ: Для наглядности результаты, схемы взаимодействия и формы работы представлены в таблице.

Уровни	Результаты	Взаимодействие	Формы
Первый	Приобретение читателем социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.	Читатель – библиотекарь.	Беседы. Обзоры. Громкие чтения. Ролевые игры. Олимпиады.
Второй	Получение читателем опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.	Читатель – читатель. Читатель – группа читателей. Читатель – читатель-библиотекарь. Читатель – группа читателей – библиотекарь. Затем + педагог.	Диспуты. Дискуссии. Дебаты. Конференции. Деловые игры. Фестивали. Спектакли. Викторины.
Третий	Получение читателем опыта самостоятельного общественного действия.	Читатель – читатель-библиотекарь – педагог – библиотекари-педагоги + социум (незнакомые читатели, незнакомые взрослые).	Социально-образовательные проекты. Акции. Краеведческие экспедиции. Сетевые проекты. Интеллектуальные марафоны. Моделирующие игры. Дискуссии, дебаты, конференции с привлечением внешних экспертов.

³ Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 223с.

МР: В следующей таблице представлены конкретизированные воспитательные результаты и эффекты по нашей теме.

Уровни	Результаты	Эффекты
Первый	Приобретение читателями знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, об элементарных правилах безопасности и выживания в природе и экстремальных ситуациях, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, о способах организации досуга, обработки информации, конструктивного взаимодействия в группе и коллективе.	Социокультурная идентичность. Осознание ребенком себя в социокультурном пространстве, принятия себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности, индивидуальности.
Второй	Развитие позитивной системы ценностей ребенка по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физической культуре и спорту, к природе, к Родине, к труду, к окружающим людям, к истории и народу.	Социально-коммуникативные компетенции (осознанное позиционирование себя в социуме, высокая степень самореализации с учетом принципов коммуникативной толерантности и правил этикета, умение удовлетворять свои потребности без вреда для здоровья.)
Третий	Приобретение опыта в организации оздоровительной и спортивной деятельности, опыта заботы о младшем и старшем поколениях, опыта волонтерской деятельности, опыт управления другими людьми и принятия на себя ответственности за них, опыт самоорганизации и самообслуживания, опыт взаимодействия со сверстниками.	Компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

БТ: В таблице представлена трехуровневая схема воздействия на юного читателя с целью формирования у него ориентации на здоровый образ жизни.

БФ: Значит, все наши библиотечные активности должны быть направлены на создание такой схемы работы.

МР: Но не все зависит от библиотекаря. Нам нужны помощники.

6. Участок партнерский

БФ: Вот, например, игра «Мифы»⁴. Устанавливаются таблички «Да» и «Нет». Зачитывается спорное утверждение, участникам предлагается встать возле одной из табличек и отстаивать свою точку зрения. После обсуждения разъясняются спорные моменты.

- Наркомания – вредная привычка.
- Достаточно один раз принять наркотическое средство, и станешь наркоманом.
- Все наркоманы – конченные люди.
- Марихуана безвредна.
- Наркотики помогают создавать произведения искусства.
- Наркомания неизлечима.
- Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.
- Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

МР: Всегда ли мы, библиотекари, хотим или хватает ли нам знаний правильно комментировать такие утверждения.

БТ: Готовы ли мы, библиотекари, проводить такие игры?

БФ: Хватит ли у нас сил откровенно разговаривать о социальных проблемах с нашими читателями и обсуждать темы, о которых нам порой стыдно говорить вслух. Например, сексуальное развитие, насилие, семейная агрессия, жестокое обращение с детьми в семье.

ЗС: В таких случаях ПАРТНЕРЫ просто НЕОБХОДИМЫ!

БТ: Партнеры – специалисты в других областях знаний и человеческой деятельности: психологи, педагоги, врачи, полицейские, юристы.

МР: Библиотекарь, разговаривая с читателями на сложные и проблемные темы, должен четко осознавать личную ответственность за предоставляемую информацию.

ЗС: Есть такая заповедь у врачей: «Не навреди!»

МР: Она актуальна и для библиотекарей.

⁴ Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – Ярославль : Аверс Пресс, 2005. – 444с.

7. Участок теоретический

ЗС: О состоянии здоровья в нашей стране написано много учебников.

МР: Проведены исследования.

БТ: Можно утверждать, что здоровье наших детей в опасности.

БФ: Проблема выявлена и поставлена.

ЗС: Необходимы действия.

МР: Конечно, действовать необходимо сообща.

БТ: Всем вместе.

ЗС: «Партнерство ради детей» – девиз Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы⁵.

МР: Здоровье подрастающего поколения зависит от многих факторов, которыми необходимо управлять.

БТ: Что мы, библиотекари, знаем о здоровье и здоровьесберегающих технологиях?

БФ: Предлагаю составить кластер (карту памяти), опираясь на имеющиеся знания о здоровье.

БТ: Что такое карта памяти?

ЗС: Для хранения информации наш мозг использует паттерны (образцы, шаблоны) и ассоциации. Поэтому лучше всего делать не линейные записи, а записать в виде ветвящейся кроны дерева.

МР: Принципы просты: центральную тему надо расположить в центре страницы, можно написать ключевое слово, в нашем случае – здоровье. И нарисовать небольшой графический символ. Затем нарисуйте исходящие от главной темы ветви. На конце каждой ветви запишите одно слово – пункт. Далее от нового слова тоже можно создать ветви. Но необходимо размещать взаимосвязанные слова (пункты) на одной и той же основной ветви.

ЗС: Используйте разноцветные карандаши, маркеры, фломастеры для выделения новых тем, пунктов, слов.

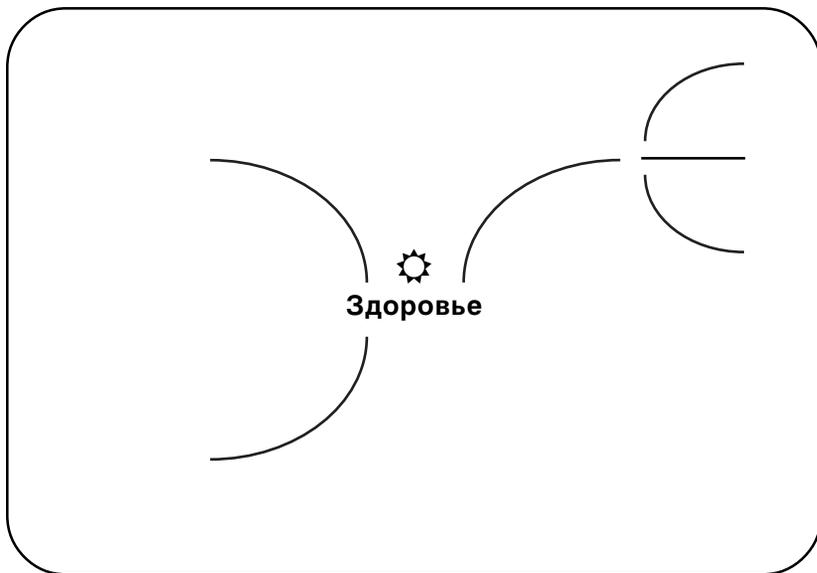
МР: Запишите и нарисуйте столько слов и картинок, сколько можете⁶.

БТ: Попробуем.

⁵ Президент России [Электронный ресурс] / Администрация Президента РФ. – Режим доступа : <http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/acts/15530>. – 04.02.1013.

⁶ Перечень ключевых слов представлен в приложении №3.

БФ: Приступим к работе.



ЗС: Термин здоровье имеет очень много определений, это интегральное понятие. В уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

БФ: Энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона здоровье трактует так: Здоровье (*sanitas*) – это есть состояние организма, все части которого нормально развиты и правильно функционируют. Такое состояние абсолютного здоровья едва ли существует, так как трудно найти организм, все части которого имели бы нормальные величины, силу, форму и структуру и все отправления которых совершались бы вполне правильно.

БТ: В Википедии: здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже).

МР: В календаре есть даты, связанные со здоровьем. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, Всемирный день психического здоровья – 10 октября. Есть дни, в которые «борются» за здоровье: Всемирный день борьбы со СПИ-

ДОМ 1 декабря, Всемирный день борьбы с диабетом 14 ноября. Подробнее смотрите в календаре на сайте Организации Объединенных Наций (ООН) <http://www.un.org/ru/events/observances/days.shtml>

ЗС: Для наглядности представим виды здоровья в таблице⁷.

МР: Коллеги, напишите в третьем столбике книги, которые бы вы порекомендовали прочитать ребятам и взрослым (художественная, научно-познавательная литература)⁸.

Виды здоровья	Определение	Книги
Здоровье эмоциональное	динамический процесс психической деятельности, гармоническая взаимосвязь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней.	
Здоровье психическое	зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование.	
Здоровье интеллектуальное	способ того, как человек получает и обрабатывает информацию.	
Здоровье социальное	здоровье общества, окружающей среды для каждого человека, здоровья общества в целом.	
Здоровье сексуальное	способность к удовлетворяющим сексуальным отношениям и к реализации репродуктивной функции организма.	
Здоровье духовное	система ценностей и убеждений.	
Здоровье физическое	здоровье разума, которое оказывает важное влияние на здоровье всего организма.	

БФ: Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

БТ: Какие характеристики включает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

МР: Визуализируем характеристики в схеме.

⁷ Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты / Е.А. Бабенкова. – Москва: УЦ «Перспектива», 2013. – 192 с.

⁸ Рекомендательный список художественной литературы см. Приложение № 4



ЗС: Что такое здоровьесберегающие технологии? Посмотрим на рисунок.



МР: На этом участке мы познакомились с терминами и понятиями.

ЗС: Надеюсь, что они послужат фундаментом в организации нашей работы с юными читателями.

8. Участок рефлексивный

МР: Друзья, мы прошли дистанцию «Зарядка для ума».

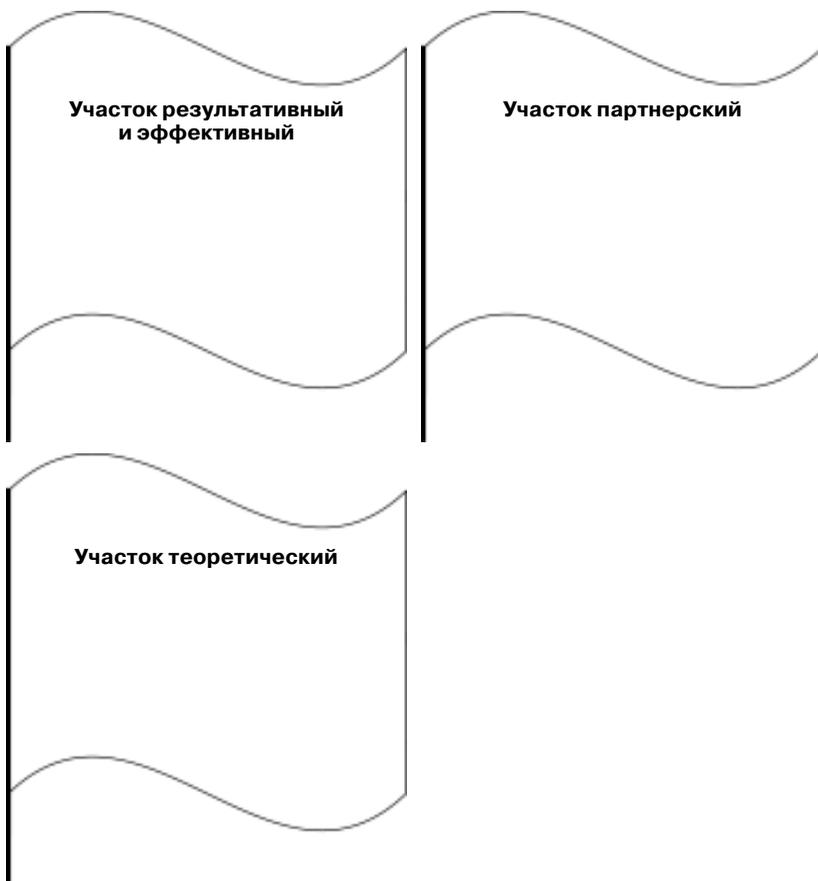
ЗС: Получили заряд энергии!

БТ: Можем приступать к практической работе.

БФ: Что вы узнали нового на дистанции? Напишите свои комментарии на флажках.

Участок актуальный	Участок ожиданий, тревог, действий
---------------------------	---

Участок образный	Участок целевой
-------------------------	------------------------



МР: Переходим на дистанцию «**Делай как мы, делай лучше нас**».

Дистанция «Делай как мы, делай лучше нас»

Путь «Праздничный»

Наставники:

***Татьяна Владимировна Ксенофонтова,**
заведующий организационно-методическим отделом;*

***Татьяна Владимировна Пантюхова,**
заведующий отделом научно-исследовательской
деятельности и инноваций*

Предложения по проведению областной Недели детской и юношеской книги «Здоровая нация – это мы!» 22-31 марта 2013 г.

Идея: Для того, чтобы сделать мероприятия Недели детской книги современными и креативными, предлагаем совместить традиционные и новые формы общения (технологии модерации и воркшопа⁹).

Наиболее значимыми мероприятиями НДК станут:

- театрализованное шествие читателей по ул. Б. Покровская,
- акция «Я, ты, он, она – мы здоровая страна!» на ул. Б. Покровская,
- церемония открытия НДК,
- районные акции «Я живу. Я люблю жить! А ты?» (в Кулебакском, Чкаловском, Семеновском районах),
- литературная, спортивно-творческая эстафета «В здоровом теле – здоровый дух»,
- скайп-встречи читателей НГОДБ и детских библиотек Нижегородской области и регионов России,
- подведение итогов областного конкурса «Здоровый я – здоровая страна».

⁹ Интенсивное учебное мероприятие, на котором участники учатся, прежде всего, благодаря собственной активной работе. Даже необходимые теоретические «вкрапления», как правило, кратки и играют незначительную роль. В центре внимания находится самостоятельное обучение участников и интенсивное групповое взаимодействие.

22 марта
Часть праздничная

Открытие НДК «Весенняя БиблиОлимпиада».
Место проведения – Н. Новгород.

• **Театрализованное шествие читателей библиотек Нижегородской области по ул. Б. Покровская к Нижегородскому академическому театру кукол.** Каждая делегация читателей из библиотек области в костюмах литературных героев готовит приветствие – девиз, слоган. У каждого участника в руках флаг, плакат, зонтик с рекламой прочитанных книг. По окончании шествия все участники собираются в театре кукол, где будут проходить основные действия.

В случае плохой погоды (дождь, снег) возможно проведение акции в помещении театра.

• **Проведение на ул. Б. Покровская акции «Я, ты, он, она – мы здоровая страна!».** На всем протяжении театрализованного шествия на ул. Б. Покровская будут организованы выставки информационных материалов НГОДБ по здоровому образу жизни, возле которых будут работать специалисты НГОДБ, проводя анкетирование и опросы прохожих, мини-игры и викторины для детей. Волонтеры будут раздавать информационные буклеты, флаеры, листовки. Результаты проведенной работы будут оглашены со сцены кукольного театра во время торжественного открытия НДК.

В случае непогоды (дождь, снег) опросы, анкетирование проводятся на Б. Покровской накануне, остальное (игры, викторины, информационные выставки) – в помещении театра.

• **Открытие НДК будет проходить в виде литературно-творческой эстафеты «В здоровом теле – здоровый дух».** Участников праздника ждет увлекательная эстафета. Она состоит из пяти туров, каждый из которых демонстрирует здоровый образ жизни. Лидеры чтения примут участие в следующих турах:

- «СПОРТИВНЫЙ ЭРУДИТ» – встречи читателей с известными нижегородскими спортсменами, проведение литературной викторины;
- «ЧТЕНИЕ» – встреча с российским детским писателем С.Г. Георгиевым. Разговор будет идти о здоровом образе жизни, о влиянии книги и чтения на мировоззрение писателя, о теме здоровья и спорта в его творчестве;
- «ОБРАЗ ЖИЗНИ» – создание агитплаката «Береги здоровье смолоду» из подготовленного организаторами набора картинок, заголовков, обложек книг и т.д.;

- «ТВОРЧЕСТВО» – с участниками конкурса будет проведен «Музыкальный марафон» на знание музыки и песен, посвященных теме здоровья и спорта;
- «ЗНАНИЕ» – интеллект-спартакиада по основным направлениям здорового образа жизни, нашедшим отражение в мировой литературе.

Специально для эстафеты будут разработаны пять колец (внутри – надписи по пяти направлениям – см. выше), являющихся эмблемой каждого тура. Каждая команда получит заранее разработанный индивидуальный маршрут прохождения туров. Команды читателей, участвуя в «соревнованиях», будут получать в каждом туре по 1 части от общего кольца (всего 5 частей разного цвета), из которых по окончании на сцене будут собраны целые кольца и объединены их в эмблему НДК. Команда, первой завершившая соревнование, будет удостоена чести «зажечь» символический литературный факел чтения «Весенней БиблиОлимпиады». Завершится соревнование «поднятием» на сцене (на экране) эмблемы НДК (на фоне книги – пять олимпийских колец с надписями «Спорт», «Чтение», «Образ жизни», «Творчество», «Знание»).

Это, в свою очередь, станет сигналом к открытию торжественной части праздника, где участников ждут приветствия гостей праздника и награждение лучших читателей.

- Во время праздника состоится **подведение итогов областного литературно-творческого конкурса «Здоровый я – здоровая страна»**. Конкурс пройдет с января по март 2013 года по двум номинациям: для специалистов, работающих с детьми, и для детей – читателей библиотек Нижегородской области. Задачами конкурса станут:

- разработка программ и проектов по теме (для библиотечкарей);
- разработка «законопроектов» «Каким я хочу видеть будущее России»;
- написание сочинений-рассуждений «О, спорт, ты – мир!»;
- создание плакатов «Учись говорить «Нет!», «Мой образ жизни», «Быть здоровым – это стильно!».

Подготовка социальной рекламы, отражающей преимущества здорового образа жизни. Стихи, сказки о здоровом образе жизни. Иллюстрации к пословицам, поговоркам о правильном питании и т.д.

На областном празднике состоится награждение победителей и участников конкурса.

- В подарок участникам праздника – **спектакль Нижегородского академического театра кукол**.

25, 26, 27 марта
Часть литературно-спортивная
(гг. Чкаловск, Кулебаки, Семенов)

Районные акции «Я живу. Я люблю жить! А ты?»

Участники районных акций – дети с ограниченными физическими возможностями и активные читатели библиотек районов – организаторов акции и соседних с ними районов.

Мероприятия в рамках праздника: организованные НГОДБ встречи юных читателей с российскими детскими писателями **С. Востоковым, К. Драгунской, Т. Крюковой** (разговор пойдет о роли книги и чтения в формировании установки на здоровый образ жизни), с нижегородскими экологами и спортсменами; творческие площадки; праздничные программы, подготовленные районами-организаторами.

28 марта
Часть динамическая
(НГОДБ)

Скайп-встречи читателей НГОДБ с читателями детских библиотек Нижегородской области и регионов России. Встреча будет проходить в форме выполнения конкурсных заданий участниками встречи: результаты выполнения заданий участники будут представлять в формате «Печа-куча».

31 марта
Часть триумфальная, парадная
(р.п. Шатки)

Заключительное мероприятие – закрытие НДК «**Чтение + Спорт = Успех**» (ФОК Шатковского района).

Участники – активные читатели Шатковского, Лукояновского, Дивеевского, Арзамасского районов, г. Арзамаса. Участникам будет предоставлена возможность позаниматься в секциях и кружках физкультурно-оздоровительного комплекса (каток, тренажерный зал, бадминтон, теннис, баскетбол, волейбол и т.д.). Известные нижегородские спортсмены дадут мастер-классы. Свое мастерство продемонстрируют юные спортсмены Шатковского района.

Читатели встретятся с российским детским писателем **А. Гиваргизовым** и поговорят с ним о двух слагаемых успеха – чте-

нии, без которого невозможны знания и развитие интеллекта, и о спорте.

На празднике состоится награждение активных читателей библиотек области.

Путь «Конкурсный»

Наставники:

***Татьяна Владимировна Ксенофонтова,**
заведующий организационно-методическим отделом;*

***Татьяна Владимировна Пантохова,**
заведующий отделом научно-исследовательской
деятельности и инноваций*

Положение о проведении областного конкурса «Здоровый я – здоровая страна»

Актуальность:

Исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук установлено, что за последние 10 лет произошло ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения.

Среди детей и особенно подростков в современных условиях распространены рискованные формы поведения, связанные с различными зависимостями. Состояние здоровья детей представляет собой серьезную медико-социальную проблему. Выход из сложившейся ситуации возможен при условии совместных усилий социокультурных институтов и семьи, направленных на улучшение качества жизни и охрану здоровья детей.

Цель:

Формирование у детей культуры здоровья и понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.

Срок проведения:

Январь-март 2013 года. Прием конкурсных материалов заканчивается 10 марта 2013 года. Подведение итогов, награждение победителей и призеров состоится 22 марта на областном празднике открытия Недели детской и юношеской книги-2013.

Участники:

- дети и подростки до 15 лет, читатели детских, сельских, школьных библиотек, члены клубов и любительских объединений;
- семьи;
- специалисты библиотек, обслуживающих детей и подростков, учителя и педагоги дополнительного образования.

Порядок организации конкурса

1. Конкурс проводится по трем группам: «Дети», «Взрослые», «Семьи».

2. Участники могут представлять как индивидуальные, так и коллективные работы.

3. В каждой группе определяются три победителя и три призера по каждой номинации, которые награждаются дипломами победителя, дипломами призера.

4. Всем участникам конкурса выдаются сертификаты.

5. Руководителям детских работ выдаются сертификаты, а учреждениям и организациям – благодарственные письма.

6. Материалы, присланные на конкурс, не рецензируются.

7. Материалы победителей и призеров возвращаются по окончании выставочной кампании. Период кампании определяется организаторами и сообщается участникам во время награждения.

8. Реестр участников будет опубликован на сайте НГОДБ до 15 марта 2013, а также работы победителей и призеров выставляются на сайте ngodb.ru для использования в образовательных и некоммерческих целях.

Номинации конкурса для групп «Дети», «Взрослые», «Семьи»

Номинация «Интернет-помощь»: создать каталог сайтов по теме «Здоровый образ жизни».

Действия: изучить интернет-ресурсы, отобрать ресурсы с позитивным и достоверным контентом, составить каталог ссылок в формате электронной презентации или ролика (отразить от 10 до 20 ресурсов).

Требования к оформлению: титульный лист – название учреждения, название конкурса и номинации, название каталога, автор, руководитель, контакты (только электронная почта) (Образец оформления титульного листа см. в Приложении 1). Основные слайды: название ресурсов, адрес ресурса, скриншот ре-

сурса, аннотация (о чем и для кого). К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Номинация «Читайте на здоровье»: создать пиар-проект по продвижению книг и познавательной информации о спорте и здоровом образе жизни.

Действия: создать буктрейлер по книге или теме, разработать виртуальную выставку, динамический рекомендательный указатель, интерактивные библиографические игры, анимационные открытки, образец социальной рекламы.

Требования к оформлению: титульный лист (см. Приложение 1), основная часть, видеоролик не более 2 минут или электронная презентация не более 20 слайдов, выставка не более 10 книг, указатель не более 10 названий.

К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Номинация «Быть здоровым здорово!»: литературное творчество (эссе, сказки, стихи, очерки, интервью, репортажи с соревнований).

Требования к оформлению: титульный лист – название учреждения, название конкурса и номинации, название работы, автор, руководитель, контакты (только электронная почта) (см. Приложение 1). Основная часть до 5 страниц, шрифт 14, интервал 1,5, поля по 2 см со всех сторон, выравнивание заголовков по центру, выравнивание основного текста по ширине. К репортажу, очерку и интервью желательно приложить фотографии (только цифровые, формат jpeg). Фотографии в WORD не размещать, а расположить в отдельной папке в формате jpeg. К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Номинация «Образы здоровья»: создать арт-проекты (коллажи, инсталляции, комиксы, витражи, рисунки, плакаты, рэп-композиции, макеты, мультфильмы, скульптуры, декоративно-прикладные предметы (гобелены, украшения, посуда), книжные закладки, книги-самоделки, подставки для книг, дизайн тематического сектора в библиотеке, олимпийская символика).

Требования к оформлению: к каждой работе прикрепляется этикетка (см. Приложение 3), сопроводительное письмо (см. Приложение 2). Рисунки представляются обязательно в рамках или в паспорту.

Номинация «Мама, папа, я – спортивная семья»: оформить спортивное портфолио семьи.

Действия: собрать рассказы, фотографии, подтверждающие тесную связь семьи со спортом и физической культурой, с методами оздоровления (спортивные игры, туристические походы, закаливание, купание, выходы на природу, питание).

Требования к оформлению: видеоролик (не более 3 минут), альбом, плакат, газета, журнал (электронный или печатный формат). К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Номинация «О, спорт, ты – мир!»: представить информационно-познавательные и исследовательско-поисковые работы.

Действия: создать реферат, презентацию, стендовый доклад, видеоролик о достижениях российских и нижегородских спортсменов, об истории олимпийских и паралимпийских игр, о видах спорта. К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Требования к оформлению: только электронный формат (титuleльный лист, основной текст только электронный формат, фотографии в WORD не размещать, а расположить в отдельной папке в формате jpeg, каждую фотографию необходимо подписать. Основной шрифт 14, TimesNewRoman, интервал 1,5, поля со всех сторон 2 см, выравнивание по ширине, нумерация страниц сквозная (кроме титульной), список источников и литературы).

Номинация для группы «Взрослые»

Номинация «В здоровом деле – здоровья дух»: представить программы, проекты, сценарии коллективно-творческих дел, статьи из опыта работы, направленные на формирование здорового образа жизни, духовно-нравственное развитие подрастающего поколения, статьи об использовании здоровьесберегающих технологий в библиотечной и педагогической деятельности.

Требования к оформлению: только электронный формат, фотографии в WORD не размещать, а расположить в отдельной папке в формате jpeg, каждую фотографию необходимо подписать. Основной шрифт 14, TimesNewRoman, интервал 1,5, поля со всех сторон 2 см., выравнивание по ширине, нумерация страниц сквозная (кроме титульной). К каждой работе прикладывается сопроводительное письмо (см. Приложение 2).

Примерные темы-подсказки для творчества конкурсантов:

«В человеке все должно быть прекрасно».

«Здоровье = счастье?».

«Крепок телом – богат и делом».

- «Как лечились наши прабабушки и прадедушки».
- «Откуда брали силу русские богатыри».
- «Как Иванушка за здоровьем ходил».
- «Как Алеша Попович Беду-Болезнь победил».
- «Правила здоровья».
- «О вкусной и здоровой пище».
- «Мы делили витамины».
- «Гордость и слава российского спорта».
- «Спортсмены-нижегородцы».
- «Восхождение по лестнице здоровья».

Критерии оценки работ

1. Соответствие требованиям оформления.
2. Соблюдение авторских прав (наличие ссылок на авторов использованных аудио, видео, текстовых материалов).
3. Оригинальность материала и его подачи. Раскрытие темы через личный опыт участника (выражение собственных мыслей).
4. Качество мультимедийного компонента (видео, аудио, фото, анимации).
5. Интерактивность.
6. Логичность.
7. Познавательность.
8. Эмоциональность.
9. Образность.
10. Возможность дальнейшего использования в работе и развития темы.

Просим использовать форматы:

- ролики (avi, wmv)
- флэш (mp4, swf)
- комиксы (avi, wm, mp4, swf)
- звуковые файлы (mp3)
- информ-карты (jpeg, tif, ppt)

Работы принимаются **до 10 марта 2013 г.**
в организационно-методическом отделе НГОДБ по адресу:
603000, г. Нижний Новгород, ул. Звездинка, д. 5,
1-й подъезд, каб. №5,
или по электронной почте **ngodb@rambler.ru.**

Телефон для справок: (831) 437-98-04,
организационно-методический отдел.

Образец оформления титульного листа

Название учреждения
(Полное, по Уставу. Шрифт обычный, размер 12)

Областной конкурс
«Здоровый я – здоровая страна»
Номинация «**Название номинации**»
(Шрифт обычный и полужирный, размер 12)

Название работы
(Полужирный шрифт, размер 16)

Автор:
Имя (полностью), фамилия, возраст
Руководитель:
Имя, отчество (полностью), фамилия,
должность
E-mail
(Шрифт полужирный и обычный, размер 14)

2013

Приложение 2

Образец сопроводительного письма

В научно-методический центр НГОДБ
На конкурс «Здоровый я – здоровая страна»

Название учреждения (полностью по Уставу)	
Номинация	
Название работы	
Формат работы (электронная презентация или ролик, если ролик, то необходимо указать расширение).	
Аннотация	
Описать критерии отбора Интернет ресурсов для каталога (только для номинации «Интернет помощь»)	
Авторы (ФИО полностью), возраст	
Руководитель, должность (ФИО полностью)	
Адрес с индексом	
Телефон для связи с участником	
E-mail	
Пожелания	

Приложение 3

Образец этикетки

<p>Название работы (Полужирный шрифт, размер 16)</p> <p>Автор, возраст, указать библиотеку, район, село, город (Полужирный шрифт, размер 14)</p> <p>Конкурс «Здоровый я – здоровая страна» Номинация (Обычный шрифт, размер 12)</p>

Путь «Проектный»

Наставник:

Татьяна Владимировна Пантюхова,
*заведующий отделом научно-исследовательской
деятельности и инноваций*

Путь включает рекомендации по организации культурно-образовательных проектов в детской библиотеке:

1. **«Что всего на свете слаще?»** – работа с читателями 8-10 лет по теме «Сон». Для старшеклассников можно организовать исследовательский проект «Диалог сновидений». Информационным продуктом станут творческие работы ребят и создание выставки сочинений и книг. Тема сочинений: «Роль сна в композиции художественного произведения». Произведения: И.А. Гончаров. «Обломов», А.С. Пушкин. «Капитанская дочка», А.С. Пушкин. «Метель», Л.Н. Толстой. «Война и мир» и другие. Работу желательно проводить совместно с учителями-словесниками.

2. **«Путешествие по чужим столам»** – работа с читателями 9-11 лет по теме «Питание» на материале книги А. Григорьевой «Путешествие по чужим столам».

3. **«Победи трудности сам!»** – работа с читателями дошкольного возраста и 7-8 лет на материале серии книг «Советы доброго Эльфа»: книга в помощь малышу, издательство «ЭКСМО».

4. **«Воспитание питания»** – организация коллективно-творческого дела по обмену опытом читателей разного возраста об их отношении к питанию.

Данные проекты предусматривают два этапа: теоретический – «погружение в проблему» (до 10 игровых занятий), практический – работа в командах по созданию информационного продукта и его презентация (до 5 часов).

В этом разделе вы познакомитесь с идеями, описанием замысла и информационными материалами, которые можно использовать в работе. Но прежде чем приступить к делу, советуем прочитать:

Пантюхова Т.В. Недели детско-юношеской книги: марафон методик и жанров: варианты готовых сценариев / Т.В.Пантюхова. – Москва : Либерея-Бибинформ, 2012. – 112 с.

Пантюхова Т.В. Социальные и образовательные проекты в школьных и детских библиотеках / Т.В. Пантюхова // Библиотека в школе. – 2007. – №11. – С. 3-7.

Пантюхова Т.В. Каждый проект – это образ моря с иллюзией движения / Т.В. Пантюхова // Библиотека. – 2007. – №10. – С. 66-68.

Пантюхова Т.В. Воплоти сценарий в жизнь / Т.В. Пантюхова // Читаем, учимся, играем. – 2007. – №7. – С. 79-83.

Пантюхова Т.В. Выставка-инсталляция как образовательный проект / Т.В. Пантюхова // Детское чтение : проф. информ. журнал. – Нижний Новгород, 2007. – С. 107-116.

Поливанова К.Н. Проектная деятельность школьников / К.Н. Поливанова. – Москва : Просвещение, 2011. – С. 25.

Проектные задачи в начальной школе: пособие для учителя / под ред. А.Б. Воронцова. – Москва : Просвещение, 2011. – С.47.

Дорогие коллеги! Помните, чем проект отличается от других форм работы:

1. Конкретный результат.
2. Предварительное описание результата (эскиз действий).
3. Сроки достижения.
4. Планирование.
5. Программирование – планирование во времени с конкретизацией результатов отдельных действий.
6. Мониторинг и редакция действий.
7. Создание продукта.

«Что всего на свете слаще?»

Примерная тематика творческих занятий на теоретическом этапе проекта

Цель занятий: познакомить младших школьников с разнообразием литературы о сне, предоставить возможность выразить себя через творческие работы. Занятия проводит библиотекарь в содружестве с учителем и родителями. Каждый урок предусматривает творческое задание.

1. «Спокойной ночи! Приятных снов!» – музыкально-литературная композиция:

- рассказ о колыбельных, как жанре фольклора;
- прослушивание колыбельных;
- на фоне музыки – видеоряд (слайды, репродукции на которых изображены женщины с детьми);

- рассказ о маме;
- чтение колыбельных.

Творческое задание:

Написать колыбельную песенку, которую пели в детстве, художественно ее оформить.

2. «Им снились волшебные сны» – рекомендательная беседа, с элементами громкого чтения:

- обзор сказочных снов;
- чтение сказки «Городок в табакерке» В.Ф. Одоевского;
- обсуждение прочитанного.

Творческое задание:

Как ты думаешь, что снится

... медведю зимой?

... ласточке в подземелье?

... спящей красавице?

Нарисуй.

3. «Охраняем сон!» – час здоровья:

- рассказ о здоровом сне;
- чтение стихотворения по ролям И. Токмаковой «Вечерняя сказка»;
- просмотр диафильма С. Маршак «Угомон»;
- знакомство с рассказом Натальи Ермильченко Колыбельная // Мурзилка. – 2000. – №3. – С.7-10.
- обсуждение рассказа.

Творческое задание:

Выучить стихотворение о сне.

4. «Я леплю из пластилина ... сон» – час творчества:

- знакомство с рассказом Ирины Антоновой Эксперимент // Мурзилка. – 1999. – №2. – С.17-19.
- обсуждение рассказа;
- Сон – мечта из пластилина (под музыкальную сказку);

Творческое задание:

Сочинение «Мой самый яркий сон».

5. «Что всего на свете самый слаще?» – праздник:

- театрализованное представление;
- чтение стихов;
- вернисажи творческих работ;
- оригинальные награждения всех ребят;
- сюрприз от родителей.

Во всех снах мы главные действующие лица, все они про нас и больше ни про кого. Мы сами драматурги своих снов, их режиссеры, художники, актеры и зрители, все в одном лице.

Ф. Кекуле

Тема сна интересна и загадочна. Когда усилия библиотекаря и учителя объединяются, то рождаются такие идеи и проекты, что и во сне не приснятся.

Экскурсоводом по теме можно выбрать самого популярного и любознательного сказочного персонажа – белого медвежонка Умку. Или замечательного андерсеновского героя Оле-Лукойе с его волшебным зонтиком.

Каждый человек не раз задавал себе вопросы: что такое сон и что такое сновидения? Зачем вообще человек спит? Сколько необходимо спать? Ведь спали же Петр Великий и Наполеон по 5 часов, а Эдисон даже два часа. Так стоит ли тратить драгоценное время на сон?

Ответить на этот и многие другие вопросы вам поможет наше пособие.

Как сделать сон полезным?

*встреча с читателями 8-10 лет
(из цикла занятий по формированию
здорового образа жизни младших школьников)*

Цели:

- закрепить знания детей о гигиенических требованиях ко сну и помочь детям осознать необходимость их соблюдения;
- расширить знания детей о повадках животных и привычках разных животных, в частности о том, как они спят;
- воспитывать бережное отношение к своему сну и сну окружающих как одному из факторов здоровья. Показать, что сон – это необходимость не только полезная, но и приятная.

Оборудование:

- макет дома;
- иллюстрации с изображением спящих животных;
- плакат «Кто как спит»;
- плакат «Что кому снится?»;
- памятки «Советы доктора «Здоровый сон»;
- буклет «Что всего на свете слаще»;
- дневники здоровья.

Музыкальное оформление:

Колыбельные: И. Брамса, С.М. Майкапара, Ю. Энтина – О. Юдахина.

Художественное оформление:

Выставка-игра: «Всем на свете нужен сон». Выставка творческих работ детей (рисунки, поделки из пластилина).

Сценарный ход:

I. Вводная часть.

– Ребята! Сегодня на занятии в школе здоровья мы продолжим разговор о сне. Сначала послушаем стихотворение С. Михалкова «Не спать»:

Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»

Нет, я не спорю. Я не злюсь –
Я чай на кухне пью.
Я никуда не тороплюсь.
Когда напьюсь – тогда напьюсь!
Напившись чаю, я встаю
И, засыпая на ходу,
Лицо и руки мыть иду.

Я раздеваюсь полчасу,
И где-то в полусне
Я слышу чьи-то голоса,
Что спорят обо мне.
Сквозь спор знакомых голосов
Мне ясно слышен бой часов.
И папа маме говорит:
«Смотри, смотри, он сидя спит!»

Как хорошо иметь права,
Ложиться спать хоть в час, хоть в два!
В четыре или в пять!
А иногда, а иногда
(И в этом, право, нет вреда!)
Всю ночь совсем не спать!

Можно ли человеку иногда совсем не спать и это не повредит здоровью? Почему?

Расскажите, что происходит в организме человека во время сна.

Как спит человек, на какой постели, подушке и т.д. Почему?

Сколько надо спать взрослому человеку и сколько необходимо спать детям вашего возраста?

Вывод:

У организма есть жизненная потребность в отдыхе и этим отдыхом является сон, и его надо оберегать. Не зря говорят: сон дороже золота.

Игра «Доскажи словечко»:

Если очень мы устали,
Если силы больше нет,
Если мы прижались (к маме),
В чем скажите тут (секрет)?

Что поможет нашим мышцам
Отдохнуть, расслабиться,
Что поможет нам с болезнью
Очень быстро (справиться)

Отдых мозгу что дает?
Не таит опасности.
Что поможет пережить
Наши (неприятности)?

Что быстрее принесет
В бедах утешение так.
Что утром к нам придет
Мудрое (решение)?

С этим справится лишь он –
Ну, конечно, это – (сон)!

– Молодцы! Правильно, ребята!

II. Основная часть

Сон человеку просто необходим, ведь сон – лучшее лекарство. Но чтобы это было на самом деле так, сон должен быть полезным.

Тема нашей встречи: как сделать сон полезным?

Для того чтобы ночной отдых был полезным, надо правильно подготовиться ко сну, то есть соблюдать правила гигиены сна.

Давайте с вами заглянем в наш дом и посмотрим, что полезно делать перед сном, а что вредно (рассуждения детей).

Стук в дверь. Входит продавец снов.

Продавец снов: Ребята, отгадайте загадку: что слаще всего на земле? Правильно. Значит, я туда попал.

Я продавец. В моих корзинах – сны,
Полеты в удивительные страны.
В них чудеса чудес заключены,
В них грозы, наводнения, ураганы.

Есть сны невероятной пестроты –
Зелено-красно-желто-голубые,
В них – бабочки, и птицы, и цветы.
И звери тоже, добрые и злые.

Я много снов несу тебе, дружок,
А сны мои вкусней, чем карамели.
Монетку положи-ка на порог,
Закрой глаза и жди меня в постели.

Пришел я к вам не с пустой корзиной. Сейчас в ней не сны, а советы о том, как сделать сон «вкуснее карамели» (*раздает листки-облака, на которых написаны правила поведения перед сном*).

Желаю вам крепких и здоровых снов, приятных сновидений.

III. Мы рисуем сон. Техника «по сырому»

Звучит приятная музыка.

IV. Физкультминутка

V. Работа с плакатом. Кто как спит

Ребята, сон нужен не только человеку, но и животным. В результате долгих наблюдений ученым удалось доказать, что у животных тоже возникают сновидения. Давайте пофантазируем, что могло бы присниться разным животным, например ...

VI. Демонстрация рисунков (рисунки вывешиваются в макет дома)

VII. Рефлексия

Что чувствует человек, когда плохо спал? (*Он вялый, рассеянный, раздражительный*).

Каким чувствует себя человек, если он выспался? (*Бодрым, веселым, жизнерадостным, у него хорошее настроение, значит и хорошее самочувствие*).

Правильно! Если у человека хорошее самочувствие, то и окружающие рядом с этим человеком чувствуют себя легко и комфортно. Я предлагаю вам понаблюдать за тем, как зависит ваше самочувствие от гигиены сна.

Раздаются «Листки здоровья» с объяснением,
как их заполнять.

Берегите, охраняйте свой сон и сон окружающих.
Будьте здоровы!

Приложения

Вариант правил поведения перед сном

«Здоровый сон» (на листке-облаке)

Хочешь утром бодрым встать –
Вовремя ложись в кровать.

Вы уж мне поверьте:
Если перед сном не будешь
Много пить, много есть,
Слушать музыку и петь,
Фильмы страшные смотреть,
Если ты шуметь не будешь,
Веселиться и играть,
То тогда ты ночью будешь
Крепко, сладко-сладко спать.

Правила все соблюдайте
Регулярно выполняйте.

И здоровым будет сон,
Принесет лишь пользу он.
(Автор неизвестен)

Листок здоровья

Что я делал перед сном	Дни недели						
	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
Смотрел страшный фильм							
Гулял							
Слушал громкую музыку							
Много ел и пил							
Умылся, почистил зубы							
Проветрил комнату							
Лег спать в ... часов							
Проснулся в ... часов							
Самочувствие							

Условные обозначения:

Делал + Не делал –

Самочувствие:

Хорошее ☺ Удовлетворительное ☹ Плохое ☹

Информационные материалы для использования при подготовке проекта «Что всего на свете слаще?»

Что такое сон?

Вся наша история есть исключительно история бодрствующего человека, а об истории спящего еще никто не думал... Почему нельзя отвыкнуть от сна? Почему человек спит? Что такое человек во сне?

Георг Лихтенберг

Человек в среднем спит треть жизни (из 75 лет 25). Сон необходим каждому живому организму как пища, воздух, вода.

Продолжительность сна у человека зависит от возраста: младенец спит круглые сутки, а уже к году ребенку достаточно спать

12 часов, в семь лет 9-10 часов, а к 11 годам – 8 часов. Есть люди, которым достаточно 4-5 часов сна, чтобы чувствовать себя бодрыми.

Это интересно:

У русской императрицы Елизаветы Петровны был преданный слуга, охранявший ее круглые сутки. По утверждению журнала «Русская старина», спал он только 15 минут днем, и этот сон полностью возвращал стражу силу. Сообщение увидело свет в 1886 году.

Бывает «медленный» и «быстрый» сон. При пробуждении из медленного сна человек обычно отмечает, что у него не было сновидений. «Медленный» сон подразделяется на четыре стадии: первая – дремота; вторая – поверхностная; третья и четвертая – глубокие (чтобы разбудить человека в этих стадиях сна, нужны самые сильные звуковые эффекты). «Быстрый» сон напоминает скорее состояние бодрствования, чем сна. Именно во время этой фазы человек видит во сне яркие картины, т.е. сновидения.

В Древней Греции бога сна звали Гипносом. Его мать, богиня ночи Нике, ежедневно покидает Аид через западные ворота с двумя младенцами на руках Гипносом и Танатосом отправляется по миру, творя ночь. Могущество Гипноса так велико, что боги во главе с Зевсом вынуждены подчиняться ему и спать. Сын Гипноса Морфей благожелателен к людям. Он творит сновидения. Характер у него непостоянный. Сегодня он может подарить жуткий сон или кошмар, а на завтра введет в чудесный мир волшебства.

Как спят животные?

Нет животных, не умеющих спать. В царстве зверей каждый спит на свой лад. По характеру сна животные делятся на дневных и ночных. У некоторых мозг отдыхает дробно. Продолжительность сна зависит от многих обстоятельств. Меньше всего спят обжоры. Крот за день должен собрать такую прорву червей и насекомых, что большую часть суток проводит в трудах по добыванию пищи. Домашние питомцы укладываются отдыхать по нескольку раз в сутки. Маленький зверек, которого зовут соней, ужасный любитель поспать. День он проводит в дупле, погруженный в беззаботную дрему и только ночью просыпается на два-три часа, чтобы отобедать, а потом снова заснуть.

Это интересно:

Температура тела у сони-полчка понижается во время спячки

в десять раз: с 38 до 3,7 градуса. У многих температура падает до нуля, а у некоторых даже до пяти градусов ниже нуля.

Свернувшийся в клубочек ёж один раз в минуту делает еле уловимый вдох. Сердце бьется еле-еле, но бьется, даже когда тело его охлаждено до нуля.

Морской слон спит 3-4 минуты на дне, а потом ему надо подняться на поверхность, чтобы глотнуть свежего воздуха.

Нерпа спит на льду 3-4 минуты, потом поднимает голову, оглядывается и, если все спокойно, засыпает снова на 2-3 минуты.

В целях безопасности, чтобы крепко спать, лисы обвивают друг друга хвостами, слоны прижимаются друг к другу.

Лев ложится на спину и засыпает, скрестив лапы на груди.

Бурый медведь спит на спине, а лапы торчат в разные стороны.

Слон опускается на брюхо, подперев голову бивнями.

Коровы и козы спят стоя. И многие птицы тоже отдыхают стоя, спрятав голову под крыло.

Шимпанзе всегда строит себе кровать и стелет постель.

Во сне самки охраняют детенышей: мышь закрывает собой мышат; белая медведица спит на боку и прижимает малыша к груди.

Аисты дремлют в полете. Утомившийся аист перелетает в центр косяка и закрывает глаза. Слух у него обостряется, спереди и сзади он слышит шелканье крыльев и не теряет направление и высоту. Минут за десять он набирается сил и перелетает в хвост косяка, а его товарищ летит в центр вздремнуть.

Сон акулы раздроблен на мелкие кусочки. Ей некогда спать. Она все время носится в воде, потому что жабры снабжают ее кислородом только в том случае, когда вода струится через них с большой скоростью.

Литературные сны

Интерес к снам существовал у людей всегда. Сон – это особое состояние психики человека. Как всякая тайна он привлекает внимание, вот и рождаются сказки, народные верования, приметы, колдовство, предсказания, легенды. Истории, связанные со снами, всегда привлекали писателей и поэтов.

«Неужели ты будешь царствовать над нами?»

Все главные персонажи Ветхого завета – сновидцы. Сновидения их полны глубокого значения, во сне они разговаривают с небесами и видят будущее.

«Он сказал им: выслушайте сон, который я видел: Вот, мы вяжем снопы посреди поля; и вот, мой сноп встал, и стал прямо; и вот, ваши снопы стали кругом, и поклонились моему снопу. И сказали ему братья его: неужели ты будешь царствовать над нами? Неужели будешь владеть нами? И возненавидели его еще больше за сны его и за слова его.»

Библия: Ветхий Завет. Бытие. Глава 37

Утро вечера мудренее

Колыбельные песни

Вот и люди спят,
Вот и звери спят.
Птицы спят на веточках,
Лисы спят на горочках,
Зайцы спят на травушке,
Утки на муравушке,
Детки все по люлечкам...
Спят-поспят.
Всему миру спать велят.

Русская колыбельная

Пословицы

Сон – как богатство: чем больше спишь, тем больше хочется.
Сонный хлеба не просит.
Недоел, так долежу.
Сон – лучшее лекарство.
Сон дороже золота.
Утро вечера мудренее.

Загадки

И рать, и воеводу – всех повалил.

Не стукнет,
Не брякнет,
А ко всякому подойдет.

Что слаще меда? Сильнее льва?

Что можно увидеть с закрытыми глазами?

«Ах, как долго я спала...»

Во многих сказках герои однажды засыпают, а потом никак не могут проснуться. Впадают в летаргический сон. Чтобы пробудить их от сна должно случиться чудо.

В сказках спят игрушки и животные, чудища и красавицы. Волшебный сон дарит не только силу и мощь, но предугадывает события, учит героев, как надо поступать.

Самый знаменитый сказочник – это датский бог снов Оле-Лукойе. Оле-Лукойе в переводе на русский язык Оле – закрой глазки. «Оле тихонечко открывает дверь и незаметно проскальзывает в комнату. Ходит он бесшумно – в одних чулках, так что шагов его невозможно услышать. На нем надеты шапочка и балахончик. Какого цвета? А неизвестно, потому что они отливают всеми цветами радуги...».

А вот сны, которые увидела Герда: «Мне кажется, кто-то идет за нами, – сказала Герда, и в ту же минуты мимо нее с легким шумом промчались какие – то тени: лошади с развевающимися гривами и тонкими ногами, охотниками, дамы и кавалеры верхами».

– Это сны! – сказала ручная ворона. – Тем лучше для нас удобнее будет рассматривать спящих.

Странные сны привиделись Якобу: «ему чудилось, будто старуха сняла с него одежду и облекала его в белчью шкурку. Теперь он мог прыгать и лазить не хуже белки... приблизительно через год – снилось ему дальше – он был допущен до более тонкой работы».

Сон помогает увидеть через расстояния близких родственников. Так случилось у купца на невиданном острове. Загадал он увидеть дочерей «и всю ночь видел он во сне дочерей своих любезных, хороших и пригожих».

Не только люди видят сны. «Зимний сон Панфамила удался как нельзя быть. Снилось ему, что кто-то угощает его на подбор чистыми сотами, без единой мертвой пчелы, а заслуженные вороны чистят ему шубу...». Вы догадались, кого звали Панфамилом?

Литература (любое издание)

Аксаков С.Т. «Аленький цветочек»

Александрова Т., Берестов В. «Катя в игрушечном городе»

Андерсен Г.Х. «Оле-Лукойе», «Снежная Королева».

Гауф В. «Карлик нос»

Барри Дж. «Питер Пэн»
Волков А. «Волшебник Изумрудного города»
Георгиевская С. «Тентель-вентель»
Жуковский В. «Спящая царевна»
Кэрролл Л. «Алиса в стране чудес»
Михалков С. «Сон с продолжением»
Одоевский В.Ф. «Городок в табакерке»
Перро Ш. «Спящая красавица»
Пушкин А.С. «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»
«Финист-ясный Сокол». Русская народная сказка
Форш О. «Медведь Панфамил»
«Хаврошечка». Русская народная сказка
Янссон Т. «Волшебная зима».

И снится чудный сон...

Сон в художественной литературе – это отражение физического и нравственного состояния героя. Он может служить тем же целям, что и «эзопов язык», являясь как бы аллегорией, иносказанием. Таким снам присущи последовательность, детальность, нравочучение и поучения. Мы приводим список прозаических и поэтических произведений, в которых описывается сон, без указания выходных данных, так как подойдет любое издание.

Литература

Беляев А. «Голова профессора Доуэля»
Булгаков М. «Белая гвардия»
Булгаков М. «Мастер и Маргарита»
Булгаков М. «Собачье сердце»
Гарин-Михайловский Н. «Детство Темы»
Гоголь Н. «Портрет»
Гоголь Н. «Вечера на хуторе близ Диканьки»
Гончаров И. «Обломов»
Грибоедов А. «Горе от ума»
Диккенс Ч. «Записки Пиквикского клуба»
Достоевский Ф. «Преступление и наказание»
Достоевский Ф. «Сон смешного человека»
Достоевский Ф. «Дядюшкин сон»
Короленко В. «Сон Макара»
Манн Т. «Блаженство сна»
Мердок А. «Сон Бруно», «Черный принц»
Моруа А. «Дом»

Островский А.Н. «Гроза»
Пушкин А.С. «Евгений Онегин»
Пушкин А.С. «Капитанская дочка»
Пушкин А.С. «Метель»
Радищев А. «Путешествие из Петербурга в Москву»
«Слово о полку Игореве»
Свифт Л. «Приключения Гулливера»
Толстой А. «Детство Никиты»
Толстой Л.Н. «Война и мир»
Толстой Л.Н. «Детство»
Чернышевский Н.Г. «Что делать?»
Чехов А.П. «Спать хочется»
Чехов А. П. «Каштанка»
Шекспир У. «Макбет»
Шекспир У. «Сон в летнюю ночь»

Поэтические сны:

Барто А. «Перед сном»
Блок А. «Сны»
Блок А. «За краткий сон, что ныне снится»
Блок А. «Светлый сон, ты меня не обманешь»
Введенский А. «Сны»
Гейне Г. «Сон и жизнь»
Глинка Ф.Н. «Сон русского на чужбине»
Гумилев Н. «Сон».
Жуковский В. «Светлана»
Кузьмин Л. «Золотая колыбель»
Майков А.Н. «Сон»
Майков А.Н. «Сон негра»
Мандельштам О. «Обороняет сон мою донскую сонь...»
Лермонтов М.Ю. «Мцыри»
Лермонтов М.Ю. «Сон»
Лермонтов М.Ю. «Я видел сон: прохладный гаснул день»
Пастернак Б. «Сон»
Пушкин А.С. «К Морфею»
Пушкин А.С. «Жених»
Пушкин А.С. «Руслан и Людмила»
Пушкин А.С. «Сон»
Рождественский Р. «Мне сегодня засыпается не очень», «Я только что с постели встал», «Алешкины мысли»
Токмакова И. «Сонный слон»
Хроменков А. «Верная подружка»
Черный С. «Перед сном».

Как быстрее заснуть?

Чтобы сон был здоровым необходимо придерживаться правил:

- ложиться спать в одно и то же время,
- перед сном не наедаться,
- не смотреть на ночь страшных фильмов,
- проветрить комнату перед сном,
- умыться.

Если Вы долго ворочаетесь, не можете уснуть, то поможет подушка для сна из трав.

Запах трав, которые успокаивают и нагоняют дрему:

- мята,
- Melissa,
- цветки боярышника,
- лавр,
- донник.

Ароматные смеси:

- 2 части полыни, по 1 части мяты, Melissa и таволги, 1/2 части ромашки;
- по 1 части пижмы и донника, 1/2 части лаванды,
- 3 части ромашки, по 1 – розмарина и тысячелистника.

Фонотека

Баю, баюшки, баю. Энтин Д. –Гладков Г.
Весенняя колыбельная сверчка. Ешков И. –Кушак Ю.
Вечерний ангел. Ешков И. –Бунин И.
Заячья колыбель. Ешков И. – Кушак Ю.
Зимняя колыбельная кузнечика. Усачев А.
Лунный сон. Маликов Д. – Виноградова Л.
Колыбельная. Абрамский А. – Смирнов А.
Колыбельная. Ануфриев О.
Колыбельная. Бизе Ж.
Колыбельная. Блантер И. – Исаковский М.
Колыбельная. Брамс И.
Колыбельная. Глинка М.
Колыбельная. Годар Б.
Колыбельная. Гречанининов А. – Лермонтов М.
Колыбельная. Дунаевский И.
Колыбельная. Кривицкий Д. – Садовский М.
Колыбельная. Лядов А.
Колыбельная. Майкапар С.

Колыбельная. «Гарольд» Направник Э.
Колыбельная. Поркофьев С.
Колыбельная. Римский-Корсаков Н.
Колыбельная. Розенбаум А.
Колыбельная. Пожлаков М. – Лучкин Л.
Колыбельная. Слонов Ю. – Брук И.
Колыбельная. Сосновцев Б.
Колыбельная. Фельцман О. – Гамзатов Р.
Колыбельная Федри. Неизвестный композитор
Колыбельная. Флисс Б.
Колыбельная. Хатидай Н. – Дербенев Л.
Колыбельная. Хромушин О. – Долинин А.
Колыбельная. Чайковский П. – Майков А.
Колыбельная. Энтин Ю. – Юдахин О.
Колыбельная. Энтин Ю. – Тухманов Д.
Колыбельная Брюньона из оперы «Кола Брюньон». Кабалевский Д.
Колыбельная Волховы из оперы «Садко». Римский-Корсаков Н.
Колыбельная Еремушки. Мусоргский М. – Некрасов Н.
Колыбельная для ванн. Gladkov G. – Яснов В.
Колыбельная для мамы. Ешков И. – Орлов В.
Колыбельная из балета «Гаянэ». Хачатурян А.
Колыбельная из оперы «Похищение луны». Тактакишвили О.
Колыбельная из цикла «Прощание с Петербургом». Глинка М. –
Кукольник Н.
Колыбельная негритенку. Монтсальватже – Вальдес
Колыбельная песнь в бурю. Чайковский П.
Колыбельная падающих звезд. Магомаев М. – Дмоховский А.
Колыбельная русалки. Онеггер А. – Моракс Р.
Колыбельная Светланы. Gladkov A. – Хренников Т.
Колыбельная Сольвейг. Григ Э.
Муравьиная колыбельная. Ешков И. – Кушак Ю.
Осенний сон. Народная мелодия
Спи, моя радость, усни. Моцарт В. – Свириденко С.
Сон. Андреев Н. – Шафа А.
Сон. Группа «Воскресение»
Сон. Митяев О.
Сон. Пауфлер К. – Лермонтов М.
Сон (романс). Рахманинов С.
Сон. Снежина Т.
Сон. Сорочан Г. – Куклин Л.
Сон богородицы. Балакирев М.
Сон в тюрьме. Солодухо Я. – Джалиль М.
Сон Икара из балета «Икар». Слонимский С.

Сон – кино. Никитины Т. и С. – Мориц Ю.
Сон мне приснился. Бичевская Ж. – Иеромонах Роман
Сон мышонка. Gladkov Г. – Остер Г.
Сон офицера. Розенбаум А.
Сон под пятницу. Визбор Ю.
Сон-трава. Птичкин Е. – Корнилова Т.
Спят усталые игрушки. Островский А. – Петрова З.
Сны. Добрынин В. – Кагермазов Б.
Сны. Йосифив А. – Матев П.
Сны земли. Федоров В.
Чудный сон. Давр Э.

Примерный перечень материалов в помощь организаторам выставки-просмотра

Общие советы:

- каждый раздел может служить основой для организации небольшой композиции, а все вместе – для серьезной выставки;
- для учащихся младших классов целесообразно представить книги, предназначенные только для этой категории читателей;
- отдельные разделы могут послужить информационной поддержкой уроков биологии, литературы, а также классных часов;
- в оформлении выставки может быть использовано текстовое сопровождение, например, для цитат – информационные окна «Это интересно»;
- наполнением книжной выставки послужат книги и статьи, рекомендуемые в разделах данного издания;
- увлекитесь темой, и мы думаем, что вы не заснете, и у вас все получится.

Небывалые комбинации бывалых впечатлений *Выставка-просмотр*

Разделы:

- Царство бессознательного (научно-популярный).
- Учитесь видеть сны (сонники). Можно объединить с первым разделом.
- В объятиях Морфея (мифология).
- И снится чудный сон... (художественный).
- И им всю ночь снятся волшебные сказки (сказочный).
- Не только играть, но и спать нужно по правилам.

Цитаты разделены на группы. Каждая группа имеет свое рабочее название. Предлагаем вариативность оформления цитат:

- все цитаты выполнены в одной цветовой гамме;
- цитаты группы «Это интересно» идут под общим названием, т. е. «это интересно» повторяется на всех экземплярах, и размещаются по всем разделам;
- цитаты оформляются в соответствии с разделом, где они будут представлены.

Общительные цитаты (мысленно дают читателю пообщаться)

Какие вежливые слова нужно сказать, чтобы все спокойно уснуло:

- Будьте здоровы!
- Извините, пожалуйста!
- Ни пуха, ни пера!
- Милости просим!
- Какой вам сон сегодня снился? Вспомнили?
- Как вы думаете, бывают сны цветные? и т. п.

Классические цитаты:

«Я провожу во сне треть жизни, и эта треть моей жизни отнюдь не худшая». (*А. Эйнштейн*)

«Учитесь видеть сны, джентльмены». (*Ф. Кекуле*)

«Сон, это чудо матери-природы,
Вкуснейшее из блюд в земном пиру!»
(*У. Шекспир*)

«Я попросил один раз у тетушки каких-нибудь книжек почитать. Оказалось, что ее библиотека состояла из трех книг: из «Песенника», «Сонника» и какого-то водевиля... Я выучил наизусть, что какой сон значит, и долго любил толковать сны свои и чужие, долго верил правде этих толкований, и только в университете совершенно истребилось во мне это суеверие.» (*С.Т. Аксаков. «Детские годы Багрова-внука»*)

«Я иногда вижу во сне дневные стихи. Во сне они прекрасны. В наших снах все прекрасно, но как уловить, что пишешь во сне во время сна... Два хороших стихотворения, лучших, какие я написал, я написал во сне». (*А.С. Пушкин. Из воспоминаний А.О. Смирновой-Россет об А.С. Пушкине*)

«Да будет благословен тот, кто изобрел сон, этот покров, который скрывает все человеческие мысли, пища, которая насыщает голодных, влага, которая утоляет жаждущих, огонь, которой согревает озябших, прохлада, которая спасает от жгучего зноя, – словом, всемирная монета, на которую можно купить все что угодно, и весы, на которых уравниваются император и пастух, мудрец и невежда». *(М. Сервантес)*

«То, что на смену дню опускается ночь, и благо сна простирает каждый вечер свой покров, гася и успокаивая все муки, злощастья, страдания и тоску... я всегда считал этой одной из самых волнующих милостей, которые существуют среди великих фактов бытия». *(Т. Манн)*

«Во время сна человек держит вокруг себя нить часов, порядок лет и миров». *(М. Пруст)*

«О, ты хранитель тишины ночной,
Не пальцев ли твоих прикосновенье
Дает глазам, укрытым темнотою,
Успокоенье боли и забвенья?»

Китс

О сон, не дли молитвенный обряд,
Закрой глаза мои во мраке
Дождись, когда дремоту расточат
Рассыпанные в изголовье маки».

Китс

«В волнение мыслит: это сон!
Томится, но зловещей грезы,
Увы, прервать не в силах он».

А.С. Пушкин

«Я два дня думал над словами о нежности одинокого человека к единственной любимой. Как он будет беречь ее? Я лег на третью ночь спать с головной болью, ничего не придумав. Ночью определение пришло: я вскочил, полу проснувшись. В темноте обугленной спичкой написал на крышке папиросной коробки «единственную ногу» и заснул. Утром я два часа думал, что за единственная нога записана на коробке и как она сюда попала.» *(В.В. Маяковский. «Как делать стихи»)*

Цитаты «Это интересно»:

Надежда Артемьевна Лебедин из Днепропетровска проспала почти 20 лет – с 1954 по 1973 год. За это время умерли ее муж и мать. Именно смерть матери явилась толчком к пробуждению. Оказывается, все это время Надежда Артемьевна слышала голоса окружающих людей и знала о происходящих событиях, но сама сказать ничего не могла.

Английский йог Кен Оуэн четверо с половиной суток спал, лежа на доске, утыканной пятьюстами гвоздями. А одна американка поставила «Мировой рекорд» по бессоннице. Она сумела не спать почти 12 дней, точнее 281 час 55 минут.

Девочка из Буэнос-Айреса заснула, когда ей было шесть лет, и проспала четверть века. Когда она проснулась, то попросила принести ей кукол.

Беатриса Гюбель из Брюсселя проспала 20 лет. Пробудившись, она выглядела такой же юной, как и в далекую пору своего бодрствования. Но чудо длилось недолго: за год она постарела на те же 20 лет.

Чарльз Диккенс, живя в гостиницах, передвигал свою кровать, сверяя ее положение с компасом, чтобы голова его была обращена только к северу. Он знал, что магнитное поле Земли ориентировано с севера на юг, и считал, что во сне тело должно располагаться вдоль условных линий магнитного поля.

Уинстон Черчилль мог заснуть только на свежих простынях. Ему ставили две кровати: если ночью он просыпался и вставал, то потом ложился уже в другую постель.

Шимпанзе всегда строит тебе кровать и стелет постель, это сооружение зоологи именуют гнездом.

Слово гипноз произошло от имени греческого бога сна Гипноса. Гипноз – загадочное явление для большинства людей. Это сон, вызванный силой внушения. Термин гипноз ввел в научный обиход в 1843 году английский врач Д. Брэд.

В графстве Суффолк (Великобритания) существует закон, согласно которому наказывается штрафом всякий читатель публичной библиотеки, если ему случится невзначай задремать над скучной книгой. Специальный служащий обязан неусыпно следить за строжайшим исполнением закона. Хотя обложение налогом сон и принесит немалый доход публичной библиотеке Суффолка, он не получил на Британских островах всеобщего распространения. (Сергеев Б. Киностудия «Морфейфильм» / Б.Сергеев // Сергеев Б. Тайна памяти. – Москва : Молодая гвардия, 1971. – С. 228.)

Художественное наполнение выставки

Репродукции:

- Брюллов К. «Мать, просыпающаяся от плача ребенка»
Дали С. «Сон»
Дали С. «Сон Иезекииля»
Дали С. «Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната за секунду до пробуждения»
Дали С. «Сон кладет руку на плечо человека»
Джорджоне. «Спящая Венера»
Жорж де Ла Тур. «Сон Иосифа»
Иванов А. «Сон Иосифа»
Иванов А. «Спящий Эндимион»
Караваджо. «Спящий Амур»
Милле Ж.Ф. «Полуденный сон»
Перов. «Спящие дети»
Сезанн. «Сон поэта»
Шишов А. «В мире снов»
Шишов А. «Когда поют солдаты»
Шишов А. «Сашенька спит».

Творческие работы:

Сновидения – это исполнения желаний – так может называться вернисаж снов, которые нафантазировали дети в своих работах.

Галерея знаменитых сновидений *Выставка-образ*

Основной информацией для размышлений и анализа здесь служат воспоминания ученых, поэтов, музыкантов. На выставке экспонируются не только книги, но и предметы, которые дополняют текстовое сопровождение. Например, таблицы, формулы, макеты, ноты и т. д.

Лафонтен сочинил во сне басню «Два голубя», а Вольтер – первые строфы «Генриды». Державину явилась во сне последняя строфа оды «Бог».

Бетховен заснул во время езды в карете и сочинил во сне пьесу, которую записал только на следующий день.

Композитору Тартини приснилось, что ему дьявол принес сонату и взамен требует от него душу. Наутро рождается знаменитая «Соната дьявола». Римскому-Корсакову снятся музыкальные образы «Снегурочки», Вагнеру – увертюра к опере «Золото Рейна».

Открытия, сделанные во сне:

Д. Менделеев, русский химик, увидел химическую таблицу. «Вижу во сне таблицу, где элементы расставлены, как надо. Проснулся, тотчас записал на клочке бумаги...»

Ф. Кекуле, немецкий химик, в 1865 году сделал выдающееся открытие – установил структурную формулу бензола. Во сне молекулы кружились в вихре танца. Некоторые из них были похожи на змей. И вот одна свернула свой хвост. Кукуле осознал, что в кольцевой форме кроется объяснение загадочных свойств бензола.

Отто Леви, австрийский физиолог, в 1936 году был удостоен Нобелевской премии за сновидение. Леви занимался проблемой переноса нервных импульсов через синапсы с помощью химических веществ. «В ночь перед пасхальным воскресением я проснулся, включил свет и набросал несколько слов на клочке тонкой бумаги. Затем я снова уснул. В 6 часов я вспомнил, что записал что-то очень важное. Это была схема опыта, доказывающая его гипотезы о химической передаче».

А.Б. Мигдал, физик-теоретик, был поглощен задачей о вылете электронов из атома при ядерной реакции, но решение не находилось. «Подсознание выдало идею иносказательно, во сне. Оставалось только перевести эту мысль на язык квантовой механики».

Всем на свете нужен сон *Выставка-игра*

1 раздел. Научно-познавательная литература

Сон приходит втихомолку,
Пробирается сквозь щелку.
Он для каждого из нас
Сны счастливые припас.

С. Маршак

2 раздел. Художественная литература, фольклор

Сон показывает сказки,
Да не всем они видны.
Вот закрой покрепче мазки –
И тогда увидишь сны!

С. Маршак

Макет месяца-почтальона. В его сумку складываются пожелания с добрыми словами на ночь, (колыбельные, стихи, рассказы о сне, лучшие сновидения).

«Надо вам сказать, что Оле приносит с собой два зонтика. Один зонтик – пестрый, нарядный, с интересными картинками... А другой зонт – обычный, из черной зонтичной материи». (**Г.Х. Андерсен**)

На зонтике Оле-Лукойе (зонт обшит материалом из разноцветной ткани) расположены вопросы:

«Они вынесли спящую девочку на зеленую лужайку у реки, далеко от смертоносного макового поля. Положили на траву и сели рядом, дожидаясь, когда воздух разбудит» ... Кого?

«Спи, глазок, спи, другой!» Кто пел колыбельную?

«Миша долго не мог опамятоваться. Смотрит: та же папенькина комната, та же перед ним табакерка...» Что приснилось Мише?

«Сны с шумом умчались прочь, принц проснулся и повернул голову». Кто разбудил принца и принцессу?

«Ему чудилось, будто старуха сняла с него одежду и облакала его в беличью шкурку. Теперь он мог прыгать и лазить не хуже белки... Приблизительно через год – снилось ему дальше – он был допущен до более тонкой работы». Кому снились такие сны?

«И всю ночь видел он во сне дочерей своих любезных, хороших и пригожих». Кому приснились дочери?

«Как же долго я спала!» Кто встал с такими словами?

3 раздел. Как спят животные

Спать ложатся все на свете:

Спят и взрослые и дети,

Спит и ласточка и слон.

Всем на свете нужен сон.

С. Маршак

Наборное полотно, где с одной стороны расположены рисунки животных. С другой – карточки с ответами, кто как спит. Ребенок включается в игру и с помощью ленты сам соединяет картинку с правильным ответом. Один из вариантов игры: на листе приклеены кармашки с изображением животных, в одном из кармашков находится карточка с ответами. Карточки нужно вложить в кармашек. Второй способ, которым можно обыграть информацию из данного раздела – это принцип домино.

«Путешествие по чужим столам» *Творческое занятие*

Идея: создание агентов влияния в детской среде.

Цель: формирование у юных читателей установки на регулярное и здоровое питание.

Целевая аудитория: дети 9-11 лет.

Партнеры: врач-диетолог, родители, учитель технологии.

Информационный продукт: коллекция творческих работ, наглядных и дидактических материалов для проведения «Ярмарки вкусной и здоровой пищи». Участники проекта становятся консультантами по проблеме здорового питания и становятся агентами по продвижению здорового питания в среду своих сверстников.

Задумки работы с книгой А. Григорьевой «Путешествие по чужим столам»

1. Теоретическая часть: громкое чтение книги в детском коллективе (11 занятий – 11 глав).

2. Практическая часть: организуется 11 команд. Каждая создает плакат, электронную презентацию, наглядный материал по теме главы из книги. Команды придумывает название, девиз или речевку по выбранной теме. Готовит текст презентации (5 минут).

3. Презентационная часть: команды раскрывают тему.

4. Внедрение проекта: организуется ярмарка (можно в форме игры по станциям). Каждая команда оформляет и представляет свой раздел-станцию. На ярмарку по очереди приглашаются организованные читатели.

Победи трудности сам!

Идея: серьезный разговор о жизни и правилах поведения с маленькими читателями на основе книг серии «Советы доброго Эльфа»: книга в помощь малышу, издательство «ЭКСМО».

Цель: показать детям добро и красоту окружающего мира, научить преодолевать страхи, тревоги и быть уверенными в себе.

Целевая аудитория: дети 6-8 лет.

Партнеры: психолог, родители.

Информационный продукт: Выставка – макет «Добрый и красивый мир» или сборник «Энциклопедия доброго малыша».



Книги серии «Советы доброго Эльфа»:

Виганд М. Забудь про страх / М. Виганд. – Москва : Эксмо, 2012 – 32 с.

Нил Т. Когда случается плохое / Т. О Нил. – Москва : Эксмо, 2012 – 32 с.

Мэнди М. Победи стресс / М. Мэнди. – Москва : Эксмо, 2012 – 32 с.

Адамс К. Ты – особенный / К. Адамс, Р. Бутч. – Москва : Эксмо, 2012 – 32 с.

Адамс К. Учимся дружить / К. Адамс. – Москва : Эксмо, 2012 – 32 с.

Мэнди М. Школа – это здорово / М. Мэнди. – М. : Эксмо, 2012 – 32 с.

Выставка-макет «Добрый и красивый мир» создается из разного размера объемных блоков (коробок), напоминающих современные дома. На них размещаются творческие работы детей. Рядом представлены книги серии «Советы доброго Эльфа» и другие научно-познавательные и художественные издания, дополняющие тему. Такая выставка размещается в зале, поэтому заранее надо продумать и организовать место экспозиции. Этот своеобразный «город» растет по мере прочтения книги.

Задумки работы с книгой М. Виганд «Забудь про страх!»

1. Выделить разделы в книге (каждый раздел – это 1 занятие до 45 минут):

- Поделись своим страхом.
- Свет погас и стало страшно.
- Ужасы побеждает любовь.
- Я не трус, но я боюсь.

2. Занятия лучше проводить вместе с психологом. Психолог предлагает теоретическую информацию. Библиотекарь рассказывает истории, в которых герои справляются с проблемой. Книги можно прочитать и обсудить на занятии, а можно вместе с родителями.

Русская народная сказка «У страха глаза велики».

Прокофьева С. «Приключения желтого чехоманчика», «Зеленая пилюля»

Сергей Михалков «Прививка». – Любое издание.

Эрльбрух В. Леонард / В. Эрльбрух. – Москва : КомпасГид, 2012. – 32 с.

Эрльбрух В. Дрозд фрау Майер / В. Эрльбрух. – Москва : КомпасГид, 2011. – 32 с.

Ленэна Т. Надо бы / Т. Ленэна, О. Таллека. – Москва : КомпасГид. – 32 с.

Хайн Я. Спокойной ночи, Каролина / Я. Хайн, К. Крёмер; ил. М. Ольтен ; [пер. с нем. Г. Белова]. – Москва: КомпасГид, печ. 2010. – [32] с.: ил.

Ольтен М. Быстро в кровать! / М. Ольтен. – Москва : КомпасГид, 2010 . – 32 с.

Рюманн К. Оле не может уснуть / К. Рюманн. – Москва : КомпасГид, 2011. – 32 с.

МакМастер М. В темноте / М. МакМастер. – Москва : КомпасГид, 2011. – 32 с.

Хасэгава Ё. «Я ем лапшу, а в это время...» / Ё. Хасэгава. – Москва : КомпасГид, 2012 . – 32 с.

Фрид А. А бабушка в костюме? / А. Фрид. – Москва : КомпасГид, 2010. – 32 с.

Бекеш П. Победитель страха / П. Бекеш. – Москва : КомпасГид, 2012 . – 32 с.

3. Отдельное занятие можно посвятить книге И. Донец, М. Щетинской «Бига и Каса» в формате «читаем-лепим».

Бига и Каса живут у подножия огромного дерева и их мир ограничивается небольшой полянкой у его корней. Главная забота – каждый вечер включать на всем дереве свет. Всё, что не входит в обычный распорядок, друзья считают неприятным и пугающим. Но однажды случается авария – перегорает главная лампочка – и, чтобы её заменить, дру-



зьям приходится отправиться в путешествие на самую вершину дерева. Во время своего путешествия Бига и Каса решают инженерные задачи, знакомятся с другими обитателями дерева, преодолевают свои страхи и узнают, что мир гораздо больше и интереснее, чем они думали.¹⁰

4. Творческие задания ребята могут выполнять в командах, группах, индивидуально. Примеры заданий:

- Нарисуй свой страх.
- Вылепи малышей, которые живут на выставке «Добрый и красивый мир».
- Придумай сказку о волшебных снах.
- Нарисуй самый любимый уголок на земле.
- Я боюсь Напиши на листе бумаги, чего ты больше всего боишься.

4. Домашнее задание для совместной работы с родителями:

- Испеки «печенье храбрости».
- Составь два списка: первый – книг-страшилок, которые тебя напугали, второй – книг-смешинок, которые тебе понравились.
- Выучи смешное стихотворение.
- Прочитай и обсуди с родителями книги. Нарисуй главного героя.

5. В конце занятия ребята повторяют главные правила, как победить страх. Все ответы записываются на доске или большом листе бумаги. Каждому ребенку выдается красочный буклет по теме.

Воспитание питания

Идея: объединение семей коллективно-творческим делом и акцентирование внимания (информационная атака) на теме здорового питания.

Цель: привлечь детей к теме и повысить у них ответственность за свое здоровье.

Целевая аудитория: от 0 до 90.

Партнеры: родители, учителя, врачи-диетологи, повара.

¹⁰ КомпасГид: издательский дом [Электронный ресурс]. – Москва, 2006-2013. – Режим доступа : <http://book.kompasgid.ru/> . – 04.02.2013.

Информационный продукт: коллекция информационных материалов для проведения акции в детской библиотеке, создание тотальной выставки¹¹ и сборника творческих работ «Здоровое питание – это здорово».

Здоровое питание – это здорово

Примерные задания (ответы можно выставлять в блоге и других виртуальных платформах библиотеки):

До 11 лет

- Что вы кушаете на завтрак и нравится ли вам эта пища?
- Какие продукты каких фирм вы употребляете? (перечислите 5 наименований, подчеркните самое вкусное, обоснуйте свой выбор).
- Сделайте фотографию-рекламу «Я люблю кашу-малашу!»
- Напишите рассказ: «Какие блюда национальной кухни готовят у вас дома? Чем они полезны?». Напишите рецепт.
- Сделайте фотографию любимого блюда. Дайте ей название.
- Напишите эссе (рассказ) «Что такое правильное питание?»
- Сделайте фотографию любимого блюда вашей семьи и напишите его рецепт.

До 14 лет

- Напишите эссе «Моя любимая еда» (обоснуйте, почему любимая, полезна ли она, напишите рецепт).
- Нарисуйте плакат в защиту здоровой пищи или сделайте фотографию.
- Сделайте фотографию-рекламу витаминных продуктов.
- Напишите советы: «Что надо сделать взрослым, чтобы улучшить питание подростков».
- Напишите свое мнение: «Что могут сделать подростки, чтобы улучшить свое питание».
- Сделайте фотографии на тему «Грызи морковь, а не кириешки».
- Напишите эссе «Что значит здоровая пища?»
- Сделайте фотографии-рекламу «Здоровой пищи».

До 18 лет

- Напишите рассказ: «Какие продукты и блюда предпочитают подростки, как это может отразиться на здоровье».

¹¹ Выставка располагается по всей библиотеке.

- Сделайте фотографию-антирекламу пицци в пакетиках (лапша, картошка, кубики, сухарики).

Для взрослых

Напишите эссе:

- «Какими продуктами должен питаться ребенок для укрепления и развития интеллекта?»
- «Как заставить подростка есть здоровую пищу?»

Путь «Нравственный»

Проект «Здоровье нам сберечь поможет доброта»

Наставник:

***Ирина Ильинична Романенко,**
главный библиотекарь отдела художественной литературы*

Идея:

Используя средства и возможности художественной литературы, способствовать формированию у детей позитивного восприятия мира, понятия о ценности нравственного здоровья, стремления к гармоничному развитию своей личности. Через игровые приемы конкретизировать мотивации чтения, установки на ведение здорового образа жизни.

Целевая аудитория:

В качестве целевой аудитории выбраны учащиеся 5-6 классов средней школы с учетом особенностей психологического и возрастного развития этой группы детей. Ценностные ориентации формируются в течение всей жизни человека, но наиболее важным для развития нравственных категорий является возраст до 12 лет, в котором складываются интеллектуальные механизмы познания мира и самого себя.

Цели:

Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о духовно-нравственных ценностях общества.

Социально необходимые требования, предъявляемые обществом, превратить во внутренние стимулы развития личности каждого ребенка.

Обратить внимание детей на такие социально значимые качества личности как долг, совесть, достоинство, толерантность, милосердие.

Побуждать детей к выработке собственной жизненной позиции, к формированию себя как нравственной и гармоничной личности.

Способствовать грамотному формированию мысли у детей, умению анализировать текст, четко и логично вести рассуждение, компетентно отвечать на вопросы, выражать личностное отношение к проблеме.

Формировать у детей представления о ценности нравственного здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни.

Сформировать у детей практические навыки работы в команде, позитивные коммуникативные взаимодействия, умение самостоятельно мыслить, видеть альтернативную точку зрения, аргументировано отстаивать свою.

Исследовать материалы, полученные в результате анкетирования, опросов по теме, на основе полученных результатов провести анализ проделанной работы, скорректировать планы отдела на перспективу.

Задачи:

Используя все ресурсы общего фонда библиотеки на разных информационных носителях, наиболее полно и интересно раскрыть тему.

Расширить и конкретизировать представления детей о нравственных категориях.

Сформировать у детей устойчивую мотивацию к гармоничному развитию своей личности и дальнейшему самосовершенствованию.

Организовать информационную работу по предоставлению новых материалов.

Создать благоприятную комфортную среду в пространстве отдела.

Привлечь внимание родителей к наиболее значимым произведениям по теме.

Через издательскую деятельность подготовить материалы для анкетирования, опросов детей.

Установить партнерские связи с представителями образования для совместного проведения мероприятий.

Изучить полученные результаты, сделать анализ работы по данному направлению.

В гармонии с Вселенной – в согласии с собой?

Выставка-вопрос

Подразделы:

1. Каждый выбирает для себя свой путь к здоровью?
2. В лабиринтах нравственных исканий...
3. Как ты считаешь – что достойно уважения?
4. Как наше слово на здоровье отзовется?

Цитаты:

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ

«Нравственность – основа всех человеческих ценностей».

А. Эйнштейн

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Л.Н. Толстой

«Уважение – отношение, основанное на признании чьих-нибудь достоинств, заслуг».

Толковый словарь русского языка

«Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести,
Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить».

В. Шэфнер

Выставка носит интерактивный характер и рассчитана на активное участие читателей.

Работа с выставкой начинается с ее заголовка и детям предлагается включить активное мышление, написав свои ответы на кометах и звездах, разделив их как нейтральные, позитивные и негативные (по цвету звезд и комет). Для тех, кто затрудняется, можно представить на выбор готовые варианты ответов, например, вопрос: «В гармонии с Вселенной – в согласии с собой?» Ответ: «да», «нет», «не факт», «иногда бывает», «конечно», «совершенно», «точно», «не уверен» и т. д.

К первому разделу выставки предлагается ряд вопросов провокационного характера, которые могут быть использованы в оформлении, например: «сила есть – ума не надо?», «что силой взято – то не свято?», «сила без ума – обуза?» и т. д.

В качестве предметов оформления этого раздела можно использовать весы, на заднем плане которых будет картинка: левая сторона – мускулы, знак равенства, правая сторона – картинка-символ интеллекта (мозг), над знаком равенства – вопрос. Желательно, чтобы весы были действующие и дети могли на них продемонстрировать свои предпочтения в сравнении физического развития, интеллектуального, духовного.

Ко второму разделу выставки предлагаем в качестве предмета макет лабиринта с указателями нравственных качеств. У выхода из лабиринта можно расположить таблички с указателями «честность», «доброта», «трудолюбие», «гуманность», «справедливость» и т.д., а в тупиках – «ложь», «подлость», «жестокость», «агрессия» и т.д.

В этом разделе выставки можно предложить детям продолжить фразу «в лабиринте нравственных исканий». Не случайно в ней поставлено многоточие, у каждого может быть свой вариант размышлений на эту тему. Например: «мой друг опередил меня», «я заблудился», «я выход обязательно найду», «я не хочу блуждать», и т.д.

В третьем разделе выставки можно задать вопрос: «Каким бы ты хотел себя увидеть?»

В оформлении четвертого раздела предлагаем использовать пословицы. Детям дается текст пословицы или поговорки, который нужно правильно закончить: «кроткое слово гнев ... (*уक्रощает*)», «доброе слово и кошке ... (*приятно*)» и т.д. Выполненные на декоративных табличках задания с готовым результатом крепятся по периметру раздела. Там же можно расположить несколько вопросов: «где остаются раны от слов?», «способно ли слово убить?», «как слово лечит?»

Все результаты работы с выставкой размещаются либо на интерактивной доске, стоящей рядом, либо по периметру самой выставки, что позволяет отслеживать динамику активности читателей.

Работа книжной выставки сопровождается электронной презентацией, которая дополняет материалы, представленные на полках. Назвать презентацию можно «Свет нравственности негасим».

Для того, чтобы заинтересовать детей предложенной темой, необходимо пробудить в них любопытство, желание стать участниками творческого процесса.

Игровой квест в пространстве выставки «Ступени роста – 21 век»

Квест состоит из 4-5 уровней, за прохождение каждого из них положено соответствующее поощрение: наклейка, блокнот, конфета или просто «лишняя жизнь», которая позволит набрать больше баллов.

Начать игру лучше с составляющей, которая вызывает положительные эмоции и является стимулом к продолжению. Поместить текст задания каждого уровня вы можете в местах, совершенно неожиданных и от того, насколько вы сумеете заинтересовать детей духом игры, зависит их активность и результаты.

1-й уровень – «Скажи мне добрые слова» предполагает написание комплиментов на ту букву, которая досталась, например «Б» (благородный, бесподобный и т.д.)

2-й уровень – «Ящик Пандоры». Очень важно, как вы его оформите. Внутри коробки помещаются карточки с «негативными качествами» человека, которые могут привести к беде. Для большей убедительности можно их проиллюстрировать. Ребятам предлагается найти антиподы этих определений и подобрать к ним соответствующее действие. Например, «жестокость». Антипод – милосердие. Действие – «помогать, участвовать, сочувствовать».

3-й уровень – «Твой позитив – твои крылья». На этом этапе дети думают о том, какие события или достижения их радуют, окрыляют, делают счастливыми и почему. Пишут ответы, которые затем прикрепляются к серебристым крыльям или тесьме и подвешиваются на лесках в отведенном секторе.

4-й уровень – «Вселенная Добра». Используя предоставленные картинки, предметы, слова и фразы, ребята могут создать на интерактивном поле коллаж своего видения того мира, в котором им хотелось бы жить. Простор воображения не ограничен. Для коллажа нужно подготовить базу картинок. Как вариант, может быть задание «Пирамида совершенства». На гранях макета пирамиды дети могут писать или рисовать свои представления о лучших качествах человеческой личности. Заголовки граней пирамиды: «доброта – это ...», «быть честным, значит – ...», «трудолюбие – ...» и т. д.

Таким образом, в организации квеста (приключенческой игры) есть много разнообразных и интересных ситуаций, которыми можно увлечь детей, добавив элемент секретности, загадочности и неожиданности в заданиях.

Познай, где свет – поймешь, где тьма.

*Нравственные диалоги по книге «Что такое жизнь?»
(или по книгам «Это хорошо, а это плохо», «Что
такое добро и зло?», другим книгам этой серии)*

Для проведения мероприятия по теме нравственного воспитания как одной из составляющих здоровья, хорошо подходят книги французского писателя Оскара Бренифье, изданные в серии «Давай обсудим». Серия не только учит ребенка думать, но также развивает его способности анализировать сложные темы, участвовать в дискуссиях, мыслить нестандартно. Очень важно, что эти книги ненавязчиво учат детей самому главному – любви, доброте, желанию думать.

Для работы с книгами О. Бренифье наиболее эффективен **метод КОУЧИНГА**. Суть его заключается в разработке специальных вопросов, заставляющих ребенка мыслить. Результатом является новое знание, которое участники практикума получают благодаря самостоятельным выводам. В процессе работы тренируются различные компетенции: внимание, память, умение кратко и ясно формулировать мысли, умение слушать других, подбирать убедительные аргументы, а главное – формируется творческая личность читателя.

Книга «Что такое жизнь?» начинается разделом «Как стать счастливым?», с которым и предполагается работать. Задания для трех команд делятся на 3 тура, в каждом из которых ребята получают по три вопроса. Туры могут быть следующие:

- Учись, играя находить ответы и снова задавать вопрос.
- Сколько вопросов – столько мнений.
- Собери свою радугу счастья.

Вопросы автор заранее предусмотрел в тексте книги, и отвечать на них можно в игровой форме. На первом туре ребята могут выразить свои мысли в виде рисунков, комиксов, аппликаций, сопровождая их устными объяснениями. На втором – сочинить ответ в стихах или придумать свой афоризм, сложить пословицу или рекламный слоган. На третьем – на радуге, как на мостике, расположить свои составляющие счастья и аргументировать свою позицию. Все команды принимают активное участие в обсуждении вопросов и ответов, выражают согласие с ответами соперников или альтернативную точку зрения, т.е. идет дискуссия, поиск возможных идей. Команды могут получать в каче-

стве стимулов различные бонусы в виде значков и эмблем «за креатив», «за чувство юмора» и т. д., дающих преимущества при подведении итогов. В заключение следует сделать выводы из нравственных диалогов, показав детям результаты ответов на вопросы. Результаты могут быть такими: научиться отличать свое счастье от чужого; распознавать свое счастье; осознать, что они сами могут стать творцами своего счастья, а не полагаться на удачу; позволить себе быть счастливым, имея то, что есть, и, будучи теми, кто они есть.

Для изучения эффективности проведенного мероприятия предложите детям заполнить анкеты, отметив понравившиеся и неудачные задания, легкие и сложные, интересные и не очень, высказать пожелания на будущее.

Путь «Особой заботы»

Наставник:

Татьяна Владимировна Пантюхова,
*заведующий отделом научно-исследовательской деятельности
и инноваций*

Этот путь включает два направления:

- работу в библиотеке с детьми с ограниченными возможностями и попавшими в трудную жизненную ситуацию;
- работу с книгами, в которых главными героями являются дети особой заботы, в целях воспитания терпимости, милосердия, ответственности у юных читателей.

Первое направление связано с областью библиотечного дела – библиотерапией и сказкотерапией.

Библиотерапия в дословном переводе означает лечение книгой (от греч. *biblion* – книга и *therapeia* – лечение).

Сказкотерапия – направление в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории (сказки).

Чаще всего под библиотерапией понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг. Лечение чтением (так называемая библиотерапия) входит как одно из звеньев в систему психотерапии. Методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, пси-

хологии и психотерапии – так определял библиотерапию В.Н. Мясищев.¹²

В книге Ю.Н. Дрешер «Библиотерапия» термин определяется следующим образом: «библиотерапия – наука о закономерностях, механизмах, способах сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, целостности личности в неблагоприятных условиях посредством синтезирования ситуаций чтения специально подобранной литературы», «библиотерапия чтением предполагает развитие и коррекцию личности в процессе чтения»¹³.

Прежде чем, работать по направлению библиотерапии имеет смысл каждому библиотекарю задать вопросы:

- Хватает ли мне знаний?
- Есть ли у библиотеки или библиотекаря лицензия?
- Готова ли я нести ответственность за воздействие на детей?

Книги

Сказка в век компьютера: метод. пособие в помощь библиотекарям и педагогам, работающим с детьми мл. и среднего школьного возраста / О.Л. Кабачек. – Москва : Либерея, 2001. – 205 с.: ил.

Что знают о Змее Горыныче нынешние дошкольники? Не вытесняют ли компьютер и телевизор книгу? Как приобщить к чтению самых нечитающих? Можно ли определить уровень литературного развития у ребенка? Почему так возрос интерес к библиотерапии? На эти и другие вопросы отвечает детский психолог, заведующая отделом РГДБ О.Л. Кабачек.

Современная концепция подготовки специалиста-библиотерапевта: науч.-метод. пособие / Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Л.И. Лурье. – Москва: Либерея, 2003. – 247 с. – (Альманах «Приложение к журналу «Библиотека»). – Библиогр.: с. 212-247.

В книге дан подробный и разносторонний анализ библиотерапии как науки и сферы практической деятельности, возникшей в соответствии с общественными потребностями. Рассмотрены истории библиотерапии в России и за рубежом. Представлены оригинальная концепция подготовки библиотерапевтов и детально разработана система их непрерывного образования.

¹² Академик: словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – Москва, 2000-2010. – Режим доступа : <http://dic.academic.ru/>. – 04.02.2013.

¹³ Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: полн. курс: учебное пособие / Ю.Н. Дрешер.-Москва : ФАИР, 2007. – С. 511.

Тренинг по сказкотерапии: сб. программ по сказкотерапии под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 253, [1] с. – Библиогр.: с. 254.

В этой книге представлены семь программ для развития и коррекции поведения у детей. Сборник дает психологам и педагогам ответ: как вести коррекционно-развивающие занятия с детьми и подростками.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 312, [1] с. – (Психотерапия на практике). – Библиогр.: с. 310.

В популярной форме рассказывается о том, какие виды сказок существуют, каким образом их можно использовать в процессе психологической, педагогической и воспитательной работы.

Библиопсихология и библиотерапия / ред. Н.С. Лейтес, Н.Л. Карпова, О.Л. Кабачек. – Москва : Школьная б-ка, 2005. – 479 с. – (Профессиональная библиотека школьного библиотекаря : прил. к журн. «Школьная библиотека»; сер. 1, вып. 6-7 (сдвоенный) 2005 г.).

Впервые в одной книге объединены работы психологов, педагогов, библиотечных работников и логопсихотерапевтов, работающих с проблемой речевого общения.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика: учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Санкт-Петербург: Профессия, 2008. – 269, [1] с. – (Библиотека). – Библиогр.: с. 167-186.

Это первое и не имеющее аналогов учебное пособие, в котором комплексно и системно представлены различные аспекты библиотерапевтического воздействия.

Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста: метод. рекомендации для пед. и психокоррекционной работы / Л.Д. Короткова; [предисл. авт.]. – Москва : ЦГЛ, 2004. – 124, [2] с. – (Воспитание человека).

В книге представлены авторские сказки и методические рекомендации для работы с использованием сюжетов сказок, которые дают возможность воспитателям и учителям с интересом и ненавязчиво для детей проводить нравственные беседы, а психологам заниматься коррекционной работой.

Тренинг по сказкотерапии: сб. программ по сказкотерапии под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 253, [1] с. – Библиогр.: с. 254.

В этой книге представлены семь программ для развития и коррекции поведения у детей. Сборник дает психологам и педагогам ответ: как вести коррекционно-развивающие занятия с детьми и подростками.

Люмара. Сказкотерапия: от бублика до ватрушки / Люмара; [худож. Е.С. Никитина]. – Санкт-Петербург : Весь, 2006. – 212 с. – (СИМОФОР ЖЕЛАНИЙ). – Подл. имя авт.: Семенова Любовь.

Сказкотерапия – волшебная игра, доступная всем и каждому. Высвобождает творческую энергию, с помощью которой решаются внутренние и повседневные проблемы.

Второе направление – работа с книгами, в которых главными героями являются дети особой заботы.

Организовать работу с такими книгами можно через индивидуальные планы чтения. После прочтения читателям можно предложить:

- оставить отзывы на сайте библиотеки, либо в тетради отзывов;

- написать эссе «Почему надо прочитать эту книгу»;

Конечно, можно провести дискуссию с группой детей, но важно помнить, что проблемы, описываемые в книгах, деликатные. Поэтому требуют от библиотекаря соблюдения чувства такта и обсуждения один на один.

Список книг¹⁴

Для целевой аудитории 12+:

Сабитова Д. Где нет зимы / Д. Сабитова. – Москва : Самокат, 2012. – 176 с.

Сабитова Д. Три твоих имени / Д. Сабитова. – Москва : Розовый жираф, 2012. – 192 с.

Петросян М. Дом, в котором / М. Петросян. – Москва : Гаятри, 2009. – 960 с.

Мурашова Е. «Класс коррекции» / Е. Мурашова. – Москва : Самокат, 2012. – 188 с.

Назаркин Н.Н. Изумрудная рыбка / Н.Н. Назаркин. – Москва : Самокат, 2007. – 109 с.

Стракан И. Паренек в пузыре = The Boy in the Bubble / И. Стракан; пер. с англ. Н.М. Демуровой. – Москва: О.Г.И., 2003. –

¹⁴ Центральная городская детская библиотека имени А.П. Гайдара: рекомендательный указатель литературы «Книги, помогающие жить» / сост. Н.Е. Колоскова [Электронный ресурс]. – Москва, 2007-2013. – Режим доступа : http://www.gaidarovka.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=253&Itemid=284. – 04.02.2013.

235, [2] с. – (Мы вместе / сер. оформ. Б. Трофимова ; сост. сер. Н.М. Демурова). – На обл. исполъз. работа воспитанника Реабилитац. худож. центра для детей-сирот и детей-инвалидов «Дети Марии» Дениса Колбина «Бабочка».

Дрейпер Ш. Привет, давай поговорим / Ш. Дрейпер. – Москва : Розовый жираф, 2012. – 288 с.

Гроссман Д. С кем бы побегать / Д. Гроссман. – Москва : Розовый жираф, 2012. – 288 с.

Сашар Л. Ямы / Л. Сашар. – Москва : Розовый жираф, 2012. – 288 с.

Шмитт Э.-Э. Оскар и розовая дама / Э.-Э. Шмитт. – Любое издание.

Глейцман М. Болтушка = Vlabber Mouth / М. Глейцман; пер. с англ. М. Бородицкой ; послесл. Н. Тумашковой. – Москва : О.Г.И., 2002. – 138, [2] с. – (Мы вместе / сер. оформ. Б. Трофимова ; сост. сер. Н.М. Демурова). – На обл. исполъз. работа воспитанницы Реабилитац. худож. центра для детей-сирот и детей-инвалидов «Дети Марии» Ани Марютиной «Красный нос».

Батлер Д. Кушла и ее книги = Cushla and her Books: (Памяти Вэла) / Д. Батлер; пер. с англ. В.С. Кулагиной-Ярцевой ; послесл. А. Венгер. – Москва : О.Г.И., 2003. – 112, [2] с. – (Мы вместе / сер. оформ. Б. Трофимова ; сост. сер. Н.М. Демурова). – На обл. исполъз. работа воспитанников Реабилитац. худож. центра для детей-сирот и детей-инвалидов «Дети Марии» Н. Корягиной, Г. Лариной и В. Трушиной «Кошка с котятами».

Литтл Д. Неуклюжая Анна / Д. Литтл. – Москва: Нарния, 2005.

Для взрослых 18+:

Лессинг Д. Пятый ребенок / Д. Лессинг. – Любое издание.

Лессинг Д. Бен среди людей / Д. Лессинг. – Любое издание.

Хэддон М. Загадочное убийство собаки / М. Хэддон. – М. : Росмэн, 2004.

Гансалес Г.Р. Белое на черном / Г.Р. Гансалес . – Москва : Лимбус Пресс, 2005. – 225 с.

Путь «Краеведческий»

Библиоквест для учащихся 7-9 классов «Экология по-нижегородски»

Наставник:

*Любовь Вениаминовна Сускина,
заведующий отделом российской истории и краеведения*

Цель: узнать об экологических проблемах Н.Новгорода.

В игре-квесте три составляющие: интеллектуальная, творческая, библиографическая.

У нас есть шесть этапов с заданиями. Тема – экологическое краеведение. Объединяет все этапы ключевое слово из восьми букв:



Из выданных по ходу игры букв каждая команда должна собрать наше задуманное (секретное) слово. По ходу игры нужно правильно ответить на вопросы и выполнить творческие задания.

Перед началом игры все участники делятся на две-три команды, придумывают название, девиз. Победителем станет та команда, которая безошибочно пройдет маршрут игры и раньше всех соберет из полученных букв слово.

Для проведения игры необходим ведущий и кураторы (тьюторы) для каждой команды.

Темы:

1. Озеленение Н.Новгорода.
2. Бытовые отходы и их утилизация.
3. Загрязнение воздуха, почвы и т.д.
4. Вопрос подъема уровня Чебоксарского водохранилища.
5. Особо охраняемые природные территории.

(в качестве одной из составляющих может быть взята и Красная книга Нижегородской области).

Итак, в путь!

1 задание

Оборудование: цветные маркеры или фломастеры, лист ватмана для каждой команды.

Команды представляют себя, называют свой девиз. Заранее подготовлен стол, лист ватмана и цветные маркеры.

Задание: каждый участник в команде должен написать на ватмане, что для него значит слово «ЭКОЛОГИЯ».

После выполнения задания команды получают от ведущего по два конверта:

В первом конверте одна из букв слова «ЭКОЛОГИЯ». В этот конверт участники команд должны на всем протяжении игры собирать полученные буквы.

Во втором конверте предлагается задание для 2 этапа игры.

2 задание

Оборудование: ватман, цветная бумага, ножницы, фломастеры, клей.

В конверте даны рисунки и фотографии на тему «Экология и Нижегородский край».

Задача команд: на их основе создать плакат-композицию и ее озаглавить.

Можно использовать все фотографии, можно – часть. Можно самим нарисовать, делать подписи, вырезать, соединять части и т.д. Свобода творчества.

Помощь командам оказывают их кураторы.

После выполнения задания каждая команда получает еще одну букву и переходит к новому заданию. Для этого заранее готовится схема, на которой представлена карта зоны подтопления Н.Новгорода в результате подъема уровня воды Чебоксарской ГЭС¹⁵.

3 задание

Оборудование: карта-схема зоны подтоплений в результате подъема уровня воды Чебоксарской ГЭС, систематическая картотека статей (СКС) или электронный каталог, ручки, листы бумаги.

¹⁵ Нижний Новгород – NNOV.ORG : сайт умных нижегородцев [Электронный ресурс]. – Н. Новгород : ООО «Интернет компания ННОВ.РУ», 2001-2013 . – Режим доступа : <http://www.nnov.org>. – 04.02.2013.

Задание: используя систематическую картотеку статей или электронный каталог, команда составляет список статей (3-5 источников) на тему подъема уровня воды в Чебоксарской ГЭС.

Ведущим оценивается качество и правильность выполнения задания. После этого каждая команда получает следующую букву и переходит к новому заданию.

4 задание

Оборудование: заранее подбирается литература из разных источников информации (в том числе Интернета) о подъеме уровня воды Чебоксарской ГЭС.

Каждой команде дается текст или подборка статей из периодических изданий, где отражена тема подъема уровня воды Чебоксарской ГЭС.

Проект «Большая Волга» был задуман в начале 1930-х годов. К концу 1980-х он был почти завершен – оставалось только поднять до проектного уровня Чебоксарское водохранилище. Но в связи с политической и экономической ситуацией работы остановились.

В 2009 году президентом страны поручено разработать проектную документацию для подъема уровня Чебоксарского водохранилища до проектной отметки 68 метров.

Листки с таблицей, которые надо заполнить каждой команде:

Подъем уровня Чебоксарского водохранилища	
Аргументы «за»	Аргументы «против»

Она заполняется на основе предоставленных материалов, найденной в книгах и периодике информации.

После выполнения задания каждая команда получает очередную букву и переходит к новому заданию.

5 задание

Для этого заранее подготавливается список книг, которые надо найти в фонде библиотеки и выбрать из них посвященные экологическим и нравственно-духовным проблемам. Для каждой из

команд составляется свой список. Среди представленных книг могут быть книги В. Распутина, В. Астафьева, С. Залыгина и В. Белова. Например, В. Распутин «Прощание с Матерой», В. Астафьев «Царь-рыба» и другие.

За правильный выбор – еще одна буква.

6 задание

Оборудование: книги про особо охраняемые природные территории Нижегородской области, ручки, бумага.

Ведущий дает командам ларец, в котором лежат напечатанные на листах названия

- ЗАПОВЕДНИК
- ЗАКАЗНИК
- ПАМЯТНИК ПРИРОДЫ

Представитель от команды вытягивает бумажку с названием.

Задание: найти в словаре и выписать определение «заказника», «заповедника» или «памятника природы». Найти и указать местоположение таких зон на карте Нижегородской области.

Дополнительная литература:

Записки краеведов : очерки. Воспоминания. Статьи. Хроника / сост. Л.И. Шиян, О.А. Рябов. – Нижний Новгород : Книги, 2004. – 366 с.

Представлена статья о Керженском заповеднике.

Заповедные места Нижегородской области / Ф.М. Баканина, Е.В. Лукина, Н.И. Насонова [и др.]. – Нижний Новгород : Волго-Вят. кн. изд-во, 1991. – 190, [1] с., 16 л. ил.

Заповедный Керженский край, 1993-1998 : литературно-публицистический альм. / сост. Е.Н. Коршунова. – Нижний Новгород : СоЭс, 1998. – 86 с. : ил.

Керженская сторона / [авт. текста Г.А. Ануфриев и др. ; фот. Е.Н. Коршунов и др.]. – Нижний Новгород : Заповедник «Керженский», 2008. – 208 с. : ил.

Лукина Е.В. Памятники природы города Нижнего Новгорода / Е.В. Лукина, Ф.М. Баканина; ком. охраны окруж. среды и природ. ресурсов г. Н. Новгорода ; Нижегород. обл. совет Всерос. о-ва охраны природы. – Нижний Новгород : Б. и., 1997. – 142 с. : ил.

Морохин Н.В. Географический краеведческий словарь: для школьника / Н.В. Морохин. – Нижний Новгород : [Б. и.], 1992 ; 1993. – 48 с.

О памятниках природы Нижегородской области / Департамент по охране природы и упр. природопользованием адм. Нижегород. обл. ; Нижегород. обл. совет Всерос. о-ва охраны природы ; авт.-сост. Е.В. Лукина. – Нижний Новгород : Б. и., 1996. – 66, [1] с.

Особо охраняемые природные территории Нижегородской области / сост. А.И. Бакка, С.В. Бакка. – Нижний Новгород : Экол. центр «Дронт», 1997. – 67 с. : ил.

После выполнения задания команды получают следующую букву из ключевого слова.

7 задание

Оборудование: ватман, ножницы, клей, коробка с обрезками бумаги, обрывками целлофана и т.д.

Задание: Ребята должны объяснить, зачем все это им дано. После правильных ответов об утилизации отходов мы предлагаем составить инсталляцию, используя материалы из коробки.

После выполнения задания команды получают еще одну букву из слова.

8 задание

Оборудование: бумага, ручки.

Задание: на листе бумаги кратко описать те современные экологические проблемы Нижегородской области, которые они считают наиболее актуальными.

По итогам выдается последняя буква и команды составляют из разрозненных букв слово полностью.

**Подведение итогов.
Награждение победителей.**

Путь «Познавательный»

Наставник:

Татьяна Владимировна Пантюхова,
*заведующий отделом научно-исследовательской деятельности
и инноваций*

«Вместе интереснее»

*Занимательная эстафета младших подростков
с Клёп-командой по материалам альманаха
«Олимпийский калейдоскоп»*

Цель: познакомить юных читателей с историей олимпийского движения путем включения их в совместную командную деятельность по обработке, созданию и презентации познавательной информации.

Пять команд. В каждой команде до 8 участников. Команды сопровождают персонажи портала и журнала «Клепа»¹⁶.

Знакомьтесь:

Клёпа (русское сокращение имени знаменитой царицы Клеопатры) – дочь Солнца, которое освещает жизнь во Вселенной. Она – символ общения

Филиппыч, верный и преданный друг Клёпы, – самый мудрый и обстоятельный скотч-терьер на свете.

Капи-Капи – птичка-невеличка, самовлюбленная малышка, которая вечно чистит перышки и не заботится ни о чем.

Егорка – маленький богатырь, мальчик смекалистый и мастер на все руки. Может и избу построить, и печку сложить, и пирогов напечь.

За каждым персонажем закрепляется команда. Персонаж можно представить в двух вариантах:

- волонтеры в костюмах или с эмблемой персонажа на бейджке,
- картинка с персонажем представлена на рабочих столах команды.

¹⁶ Сайт для детей и подростков – детский сайт Клёпа. Ру. Детский интернет-портал klepa.ru [Электронный ресурс]. – М., 1990-2012.
– Режим доступа : <http://www.klepa.ru/index.php?newlang=russian>.
– 04.02.2013.

Обязательно с каждой командой работает тьютор – это должен быть взрослый человек (библиотекарь, педагог, родитель). Эстафету ведут два-три ведущих, а также 2-3 человека помогают ведущим, это могут быть тьюторы. Информация, которая используется в электронной презентации, викторине и заданиях представлена в альманахе «Олимпийский калейдоскоп» издательства «Клёпа».

Эстафета включает 6 дорожек. Каждая команда получает 5 шаблонов-кругов диаметром 30 см. Можно использовать старые пластинки, но их необходимо обклеить плотной бумагой с двух сторон. На первой стороне ребята будут выполнять задание, на оборотной стороне размещена картинка с талисманами различных олимпиад. На первой стороне необходимо указать название дорожки.

Ведущие приветствуют ребят. Объявляют правила поведения (вывести на слайд электронной презентации). Можно это сделать, используя принципы фэйр плей¹⁷: уважение к сопернику.

1. Приветственная дорожка «Мы вместе».

Создать кричалку-поддержку. Записать ее на шаблоне. Громко сказать приветствие.

2. Интеллектуальная «Знатоки на Олимпе».

Викторина в формате «Своя игра»(вопросы представлены в альманахе). За каждый правильный ответ выдается лавровый лист (шаблон из бумаги). Затем можно собрать венок Победы.

3. Символическая «Принеси удачу».

Угадать на какой олимпиаде использовался тот или иной символ (картинки представлены на обратной стороне шаблонов). Правильный ответ необходимо написать под картинкой.

Нарисовать талисман Недели детской книги – 2013. Представить его.

Из шаблонов первой и третьей дорожки на стене сложить два круга (лучше, чтобы круги складывали помощники во время подготовки команд на исторической дорожке).

¹⁷ Фэйр плей – общественное движение, которое призывает к благородному и рыцарскому поведению во время соревнований. Медаль Пьера де Кубертена вручается за проявленное во время олимпийских соревнований благородство и за верность духу фэйр плей. Многие спортсмены считают эту медаль высшей олимпийской наградой, даже более значимой, чем золотая олимпийская медаль.

4. Историческая «Священный огонь».

– Каждая команда получает пронумерованный текст и описание факела. Команда делится на две группы. Первой группе надо сделать сценку по тексту. Второй группе надо нарисовать факел по описанию (факел изображается на шаблоне).

– Коллективный спектакль. Группы показывают сценки (очередность определена номером текста).

– Факельное шествие. Группы показывают свои факелы по очереди. Выступления групп чередуются комментариями ведущих об истории факелов в сопровождении электронной презентации.

Тексты для инсценировки:

1. Прометей – титан, могучий герой древнегреческих мифов. Охваченный жалостью к людям. Прометей похитил божественное пламя, горевшее в чертогах богов на Олимпе, и передал его смертным. За это Зевс осудил его на страшную казнь: титан был прикован к скале и каждый день гигантский орёл клевал его печень и каждую ночь она заживала для новых мук, пока другой герой, могучий Геракл, не освободил страдальца.

О Прометее написано множество прекрасных произведений на многих языках мира. Мы говорим о «прометеевом огне», когда хотим охарактеризовать дух благородства, мужества и таланта. Не даром огонь, подаренный людям, стал главным символом Олимпиад.

2. Олимпийские игры – главные спортивные соревнования на земле. Их традиция уходит корнями в древнюю Элладу (так греки называют свою страну). Давным-давно её жители устраивали спортивные состязания в честь своих богов. Дата рождения древних олимпиад – 776 год до нашей эры.

Олимпийские игры, проходившие каждые 4 года в местечке Олимпия, были посвящены Зевсу. Победители награждались венками из веток оливкового дерева и назывались олимпиониками.

3. Где бы ни проводили сегодня Олимпийские игры, огонь туда по-прежнему доставляется из греческой Олимпии. Для этого на месте древнего храма Геры разыгрывается специальная театральная постановка. Греческие актрисы, исполняющие роли жриц, повторяют древние ритуалы, получая огонь особым способом. Его зажигают от солнечных лучей с помощью вогнутого зеркала и торжественно передают первому участнику эстафеты.

4. В середине 19 века немецкие археологи обнаружили на раскопках в Олимпии древние спортивные сооружения, почти сразу в разных странах стали возникать идеи возродить и знаменитые игры.

Первым такую мысль высказал известный французский общественный деятель, педагог, историк и большой любитель спорта барон Пьер де Кубертен: «Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?».

Загоревшись этой идеей, он объездил многие страны мира, посещал известных спортсменов, общественных деятелей и политиков, писал сотни писем во всевозможные спортивные организации. Далекое не все соглашалось с ним сотрудничать, многие просто не верили ему и считали его идею фантастической. Постепенно число его друзей и единомышленников росло, и старания Кубертена увенчались успехом. 16 июня 1894 года в Париже был созван Международный спортивный конгресс, на котором было решено провести первые Олимпийские Игры и учреждён Международный Олимпийский комитет (МОК). Первым генеральным секретарём МОК стал Кубертен.

Игры состоялись летом 1896 года в столице Греции – Афинах и имели огромный успех, Участие в них принял 241 атлет из 14 стран.

5. Чтобы доставить огонь из Олимпии в очередную столицу Олимпийских игр, придумана Эстафета олимпийского огня. В первый раз её организовали в 1936 году перед проведением Олимпийских Игр в Берлине. Принять участие в ней пригласили более 3000 лучших спортсменов-бегунов. Сейчас в эстафете огня могут участвовать атлеты, выступающие в любых других видах спорта и даже обычные люди (правда, им доверяют пробежать несложную дистанцию).

По традиции, когда в конце эстафеты передаваемый из рук в руки Олимпийский огонь попадает на главный стадион в городе проведения Игр, наступает самый ответственный момент Церемонии открытия. Огонь приближается к огромному факелу, который ждёт своего часа.

Описание факелов:

Токио (Япония), Летние Игры 1964 года

Напоминающий шпагу факел доставили из Олимпии в Токио по воздуху, морю и суше. В Японии пламя разделили и пронесли по четырём направлениям, воссоединив в конце эстафеты. После-

дним факел нес Ёшинори Сакай: он родился в Хиросиме 6 августа 1945 года – в день, когда на город сбросили атомную бомбу.

Мехико (Мексика), Летние Игры 1968 года

Факел напоминает охашку тростника (а, может, и кухонный венчик), на котором выгравировано: «Мехико 68». Эстафета повторила маршрут Христофора Колумба из Европы в Новый Свет, проделав путь на кораблях, шлюпках и водных лыжах. Впервые чашу на стадионе зажгла женщина – легкоатлетка Сотела Энрикетта Базилио.

Солт-Лейк-Сити (США), Зимние Игры 2002 года

Выполненный из серебра, меди и стекла, факел напоминает сосульку. Языки пламени как бы пробиваются сквозь лёд, донося смысл Олимпиады: «Зажги огонь в себе». Наряду со спортсменами в эстафете участвовали родственники погибших в терактах 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке, а сам огонь путешествовал на собачьих упряжках, снегоходе и санях, запряжённых лошадьми.

Афины (Греция), Летние Игры 2004 года

Это чудо из дерева и металла повторяет форму оливкового листа. Огонь страны-родоначальницы Олимпийских Игр впервые пронесли по пяти континентам. Кругосветная эстафета длилась 78 дней, составив дистанцию 78000 километров! В ней участвовало 11300 факелоносцев и 260 миллионов зрителей!

Ванкувер (Канада), Зимние Игры 2010 года

Силуэт почти метрового факела напоминает следы лыж на снегу и канадский ландшафт. Боковые отверстия для горения вырезаны в форме кленового листа. На белоснежном факеле изображена эмблема Игр – Инуксук.

Из шаблонов сложить третий круг.

5. Игровая дорожка «Спортивные ребусы»

– Командам выдается название вида спорта. Надо зашифровать это слово в ребус и представить на шаблоне. Другая команда отгадывает слово. Ведущие задают вопрос: В какое время года проходят соревнования по этому виду спорта.

Слова для ребусов: бадминтон, скелетон, фристайл, дзюдо, конкур.

Из шаблонов сложить четвертый круг.

6. Скульптурная дорожка «Вдохновись искусством».

Создать скульптуру из участников команды по предложенному виду спорта. Например, велоспорт, бокс, керлинг, синхронное плавание, триатлон.

7. Фантастическая «Играй воображение».

На межгалактические игры прибыли представители вневременных цивилизаций. Кто они? Какие они? Нарисуйте и напишите имя и цивилизацию.

Из шаблонов сложить пятый круг.

Ведущие подводят итоги. Обращают внимание ребят, что совместными усилиями создали инсталляцию «Олимпийские кольца». А что они обозначают?

В конце организовывается флеш-моб «Олимпийские кольца» (каждая команда получает цветную ленту длиной 5 м. Цвета: синий, красный, желтый, зеленый, черный. Лентой надо соединить всех участников команды, а затем все команды составляют эмблему из пяти колец). Когда эмблема составлена, команды по очереди произносят приветствия.

«На Старт! Внимание! Марш!»

*Проект для детей 12-14 лет
по книге Евгении Ярцевой «Бег и ходьба»*

Цель: познакомить подростков с историей бега и спортивной ходьбы через сотрудничество в командах и создание коллективного информационного продукта (газеты).

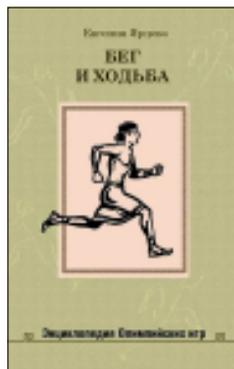
Партнеры: учителя физической культуры.

Советы по организации проекта:

1. Начало проекта можно начать с вопросов ребятам, для того чтобы они самостоятельно определили тему.

Вопросы:

- Она родоначальница Олимпийских игр?
- Она занимает первое место среди всех видов спорта?
- Она королева спорта?



Ответ: легкая атлетика. На слайде под торжественную музыку появляются сюжеты с легкой атлетикой.

Далее демонстрация картинок:

- Геракл. Надпись: Геракл лично отмерил первую дистанцию для соревнований. Она равнялась 600 Геракловым стопам называлась «стадий».
- Фараон Джосер. Надпись: Джосер – обладатель не только первой пирамиды, но и первого спортивного достижения.
- Геродот и Ксенофонт. Надпись: Древние историки Геродот и Ксенофонт свидетельствуют, что персы специально обучали детей спортивным дисциплинам, в том числе и этому виду спорта.

Вопрос: Каким видом спорта можно объединить представленные факты?

Ответ: бег.

2. Проводится презентация книги Евгении Ярцевой «Бег и ходьба».

3. Создаются 8 команд по три человека в каждой.

4. Ситуация: Перед работниками редакции поставлена задача по созданию нового журнала о спорте. Тема первого выпуска «Бег и ходьба». Необходимо подобрать, изучить, переработать информацию и выпустить первый номер. Прежде, чем команды разойдутся по заданиям, надо придумать название газеты и слоган и отправить свои предложения по SMS. Все предложения вывешиваются на листе бумаги и начинается голосование (участники прикрепляют фишку к выбранному названию и слогану).

5. Работа в командах по темам:

- Электронные устройства на беговых дорожках.
- Что сказал оракул. Удобная обувь.
- Передай правильно палочку (глава «Срочная почта»).
- Перескочи изгородь (глава «Что придумали английские пастухи»).
- Бежать и прыгать (глава «Вскачь по бездорожью»).
- Сбить с толку бегуна (глава «Хитрее зайца зверя нет»).
- Стайер значит выносливый (глава «Берегитесь львов»).
- Спортивная ходьба и марафон (главы «Прогулка английского короля» и «42 километра 195 метров»).

Жанры: репортаж, интервью, хроника, эссе, стихи, заметка, проблемная статья, рассказ.

Информацию можно передавать с помощью текстов, знаков, рисунков, схем, карикатур, комиксов.

Рисунки и фотографии можно найти в Интернете и распечатать, либо заранее подготовить комплект.

6. Презентация команд. Подведение итогов голосования. Создание макета газеты на доске или листе.

Как учиться на отлично?

11+

Выставка-совет для детей 11-13 лет

Наставник:

*Наталья Вениаминовна Гордеевцева,
главный библиограф ЦДБ им. О. Кошевого*

1 раздел. Твой режим дня

На отдельных листах:

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Режим дня школьника – это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Цитата:

Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.

И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.

Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.

С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!

С. Баруздин. «Стихи
о человеке и его часах»

Вопрос:

Посоветуйте, как лучше всего начать день?

Совет:

Привыкаем мы к порядку,
Утром делаем зарядку,
И хотим отметку «пять»
На уроках получать!

Ольга Высотская

Перефразируем слова старой песенки. Но ведь зарядка нужна. Она «заряжает» бодростью на весь день.

Вопрос:

Я прихожу из школы и сразу сажусь за уроки, а когда лучше делать уроки?

Совет:

А вы когда делаете? Ответьте сразу, не читая дальше? (Доктора советуют с 16.00 до 18.00 часов). Ну что, ответ сошелся?

Ах, вы во вторую смену учитесь? Ну, тогда с утра, после завтрака.

А перерывы вы делаете? Это самое интересное. Во время перерыва, минут этак 15, можно и чаю с конфеткой попить, и мультфильм посмотреть.

Вопрос:

Я очень люблю спать, поэтому рано вставать в школу мне трудно. Зато в воскресенье сплю до обеда.

Совет:

Вы поздно ложитесь? Смотрите телевизор до 12 ночи? Вот режим и нарушаете. Соберите всю свою волю, и попробуйте неделю прожить по режиму. Чтобы на сон отвести 8 часов. Посмотрите, что получится.

Анкета к выставке

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

- а) всегда,
- б) иногда,
- в) никогда.

2. Завтракаете ли вы утром?

- а) всегда,
- б) иногда,
- в) никогда.

3. В какое время вы обычно учите уроки?
 - а) сразу, как прихожу из школы,
 - б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки,
 - в) обедаю и сажусь за уроки.
4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
 - а) 1 – 2 часа,
 - б) 2 – 3 часа,
 - в) 3 – 4 часа.
5. Когда вы ложитесь спать?
 - а) в 21.00–22.00,
 - б) в 22.00–23.00,
 - в) после 23.00.
6. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
 - а) 1 – 2 часа,
 - б) 3 – 4 часа,
 - в) все свободное время.
7. Сколько времени вы проводите за компьютером?
 - а) 1 – 2 часа,
 - б) 3 – 4 часа,
 - в) все свободное время.
8. Как часто вы стараетесь спланировать свой день?
 - а) всегда,
 - б) иногда,
 - в) никогда.

Правильный режим дня школьника – залог крепкого здоровья и правильного развития, высокой продуктивности и хорошей успеваемости.

Можно оформить к выставке часы, на которых с помощью двухстороннего скотча должны прикрепляться небольшие карточки с надписями: сон, подъем, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, ужин, домашнее задание).

Примерный режим дня школьника:

7.30. Подъем

7.30 – 7.50. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.50 – 8.00. Утренний завтрак

8.00 – 8.10. Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 – 13.00. Занятия в школе

13.00 – 13.30. Прогулка на свежем воздухе после занятий в школе

13.30 – 14.00. Обед

14.00 – 15.30. Послеобеденный отдых, сон

15.30 – 17.30. Приготовление домашнего задания

17.30 – 18.30. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, полдник

18.30 – 21.00. Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, компьютер и пр.)

21.00 – 21.20. Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия – чистка одежды; обуви, умывание)

22.00 Сон

Книги

Бадридзе Н.М. Смелые и ловкие / Н.М. Бадридзе. – Москва : Медицина, 1977. – 72 с.

Валеология подростка : пособие к курсу «Валеология» для уча-ся 5-7 кл. / Л. Г. Татарникова, М.В. Поздеева. – Санкт-Петербург : Petrock, 1997. – 277 с.: ил.

Козлов В.И. Учись работать правильно: режим дня уча-ся 4-8 кл. / В.И. Козлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.: ил.

Коростелев Н.Б. Шаг за шагом: твой календарь здоровья / Н.Б. Коростелев. – Москва : Молодая гвардия, 1984. – 95 с.

Куценко Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – Москва : Медицина, 1987. – 80 с.

Основы безопасности жизнедеятельности: основа мед. знаний и охрана здоровья : учеб. пособие для уча-ся 4-5 кл. общеобразоват. шк. / Е.Л. Вишневская, Н.К. Барсуков, Т.И. Широкова. – Москва : Русское слово, 1996. – 77 с.: ил.

Современная энциклопедия для мальчиков. Ч. 1 / авт.-сост. В.Н. Петров. – Минск : Современ. литератор, 1999. – 590 с. : ил.

Энкельман Н.Б. Начни с себя: советы 13-16 – летним / Н.Б. Энкельман; пер. с нем. – Москва : Интерэксперт : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1996. – 213 с.: ил.

2 раздел. Как питаться правильно?

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие.

На отдельных листах, оформленных в виде фруктов и овощей, можно описать витамины, необходимые детям:

Витамин А

Помогает вашим глазам лучше видеть.

Ешьте морковь, печенку, абрикосы, сливочное масло.

Витамин В1

Незаменимый помощник на экзаменах, укрепляет нервную систему и память. Ешь мясо, овощи, рис, жуй орехи и пятерки обеспечены.

Витамин В3

Для мозга – то же самое, что кальций для костей.

У вас болит или кружится голова, вы быстро устаете, добавьте в свой рацион блюда из свинины, говяжьей печени, белого куриного мяса.

Витамин В2

Хотите быстрее вырасти, меньше уставать, иметь красивую кожу? Этот замечательный витамин ищите в печени, яйцах, молоке, зародышах пшеницы.

Витамин В12

Хочешь быть высоким и привлекательным, не страдать весной от авитаминоза? Тогда смело питайся молоком, говядиной, сардинами, камбалой.

Витамин В6

Улучшает память, сон. Вы найдете витамин в бананах, креветках, картофеле, авокадо, чечевице, сое.

Витамин D

Чтобы зубы были красивыми, а кости крепкими употребляйте в пищу рыбий жир. Если он вам не по душе, тогда скумбрию, лосось, сельдь и... солнечный свет.

Витамин С

Ты часто болеешь? Витамин повысит сопротивляемость вашего организма. Налегай на цветную капусту, цитрусовые, сладкий перец, землянику.

Витамин Е

Невероятно, но он замедляет старение. Хотя, это вам рано. Но на будущее: в орехах, спарже, шпинате, растительных маслах очень много витамина Е.

Витамин К

Свое название получил по первой букве фамилии американского гематолога Куика, открывшего его.

Витамин отвечает за нормальную свёртываемость крови. Ешьте растения зеленого цвета – шпинат, салат, спаржу, крапиву.

Вопрос:

– *Можно ли летом запастись витаминами на целый год?*

Совет:

Вот бы здорово! Наелся всех витаминов за неделю, и отдыхай от них. Но, увы, так не бывает. Витамины не накапливаются. Все «лишние» витамины наш организм выводит!

Вопрос:

– *Что нужно есть, чтобы волосы были густые?*

Совет:

Витамины группы В отвечают за рост волос. А больше всего витаминов группы В содержится в дрожжах, твороге, сыре, молоке, пророщенных зернах, печени, почках. Не забывайте, что питание для роста волос должно обязательно включать и другие их источники – морковь, отруби, яйца, бобовые, цветную капусту, соевые продукты, орехи.

Вопрос:

Что делать, если синяки долго не проходят?

Совет:

У вас не хватает витаминов С и Р. Следует налечь на цитрусовые, на капусту, помидоры, зеленый перец. А еще лучше возьмите за правило после еды съесть хотя бы одну корочку апельсина, мандарина или лимона.

Совет-тест:

Попробуйте провести тест: вытяните руки вперед ладонями вверх, одновременно на обеих руках согните два последних сустава четырех пальцев до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (при этом руку не нужно сгибать в кулак). Если вам не удалось кончиками пальцев коснуться ладони, вероятно, ваш организм испытывает дефицит витамина В6.

Вопрос:

Посоветуйте, какие ягоды нужно есть, чтобы улучшить зрение?

Совет:

Лучше загадки сами отгадайте, в них и ответ-совет:

Сидит рядом с нами,
Смотрит черными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребятам мила.

И красна, и кисла
На болоте росла

В сенокос – горька,
А в мороз – сладка,
Что за ягодка?

Красная девица
Росла в темнице,
Люди в руки брали,
Косы обрывали.

(черника, клюква, калина и морковка).

2 листа формата А4:

А знаете ли вы?

- Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
- Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
- Чечевица укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
- Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
- Морковь усиливает концентрацию внимания.
- Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
- Морепродукты увеличивают креативность.

А знаете ли вы?

- Авокадо способствует мозговому кровообращению.
- Огурцы источник энергии.
- Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.
- Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
- Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.
- Бананы повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
- Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие.
- Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

Детки-конфетки : сайт для родителей – здоровье ребенка, развитие и воспитание, закаливание, массаж, гомеопатия, игры с дошкольниками, проблемы лишнего веса, правильное питание, лечение ОРВИ и еще многое другое [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://tbsem.narod2.ru/lishnii_ves/pravilnoe_pitanie. – 04.02.2013.

Иллюстрации:



Книги

Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – Москва : Медицина, 1990. – 160 с. : ил. – (Науч.-попул. мед. литература).

Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 237 с.: ил.

Морозова Е.И. Каша – целительница: об уникальных свойствах круп / Е.И. Морозова. – Санкт-Петербург : Весь, 2004. – 81 с.: ил. – (Качественные книги о здоровье) (Лечебное питание).

Питание и ваше здоровье / сост. Т.А. Комарова. – Алма-Ата: Кайнар, 1990. – 51 с.

Рабинович А.М. Здоровое питание: Рецепты, советы, подбор продуктов / А.М. Рабинович, Г.И. Поскребышева. – Москва : Олма-Пресс Инвест, 2003. – 223 с.: ил. – (Здоровье).

Периодические издания

Кузнецов И. Госпожа тыква / И. Кузнецов // Экология и жизнь. – 2010. – № 10. – С. 88-91.

Жуков Б. Катализаторы здоровья / Б. Жуков // Вокруг света. – 2009. – № 12. – С. 176-182.

3 раздел. Как готовить уроки?

«Учитесь, читайте, размышляйте и извлекайте из всего самое полезное»

Н. Пирогов

Совет первый – медицинский:

Источник света должен находиться с левой стороны и немного сзади. Спереди может быть только дневной свет. Где у тебя дома находится стол для приготовления уроков?

Совет второй – педагогический:

Сразу не нужно бросаться выполнять домашнее задание, отдохните часик, поспите. Но только не тяните до позднего вечера.

Совет третий – родительский:

Не делайте все уроки сразу. Работайте с перерывами. В перерыве обязательно поешьте или попейте сок, чай, какао.

Небольшие памятки можно разместить на выставке в форме закладок, используйте разный шрифт, цвет, формат.

«Как готовить домашнее задание по русскому языку»

1. Работу начинай с работы над ошибками. Повтори правила, которые забыл.
2. Выучи или повтори заданное правило. Придумай свои примеры на это правило.
3. Прочитай задания упражнения.
4. Прочитай все упражнения, устно выполни задания к нему.
5. Выполни упражнение письменно.
6. Проверь всю работу.

Моршанская школа №4 [Электронный ресурс]. – Моршанск, 2013. – Режим доступа : http://moosh4.ucoz.ru/blog/kak_gotovit_uroki/2011-02-26-33. – 04.02.2013.

«Как решать задачи»

1. Прочитай задачу и представь себе то, о чем говорится в задаче.
2. Запиши задачу кратко или выполни чертёж.
3. Поясни, что показывает каждое число, повтори вопрос задачи.
4. Подумай, можно ли сразу ответить на вопрос задачи. Если нет, то почему. Что нужно узнать сначала, что потом.
5. Составь план решения.
6. Выполни решение.
7. Проверь решение и ответ на вопрос задачи.

Моршанская школа №4 [Электронный ресурс]. – Моршанск, 2013. – Режим доступа : http://moosh4.ucoz.ru/blog/kak_gotovit_uroki/2011-02-26-33. – 04.02.2013.

Как готовить домашние задания.

Памятка

- Ежедневно и тщательно записывай в дневник все домашние задания.
- Приучи себя готовить уроки ежедневно в одно и то же время.
- Готовь уроки всегда в одном и том же месте.
- Правильно организуй свое рабочее место, убери все лишнее со стола, выключи радио и телевизор.
- Начинай подготовку уроков с предметов средней трудности, затем переходи к более трудным для тебя и под конец выполняй легкие предметы.
- Через 30-40 минут занятий делай перерыв для отдыха на 10-15 минут.
- Во время подготовки уроков не отвлекайся, к разговорам не прислушивайся.
- Пользуйся словарями и справочниками.
- После выполнения письменной работы тщательно проверь ее. Лучше сначала используй черновик, а потом перепиши на беловик.
- Если встретил непонятное слово, не понял задачу, спроси об этом родителей, товарищей, учителя.
- Ежедневно повторяй материал прошлых уроков, особенно – правила, формулы, теоремы, законы.
- После приготовления уроков отдохни, погуляй на воздухе, помоги в домашнем труде.

Книги

(Желательно раскрыть содержание, расписать главу, статью)

Арцишевский А.А. Нескучные уроки / А.А. Арцишевский. – Алма-Ата: Жалын, 1980. – 158 с.: ил.

В мире подростка / под ред. А.А. Бодалева. – Москва : Медицина, 1980. – 296 с.

Коростелев Н.Б. Всем, кто хочет быть здоров / Н.Б. Коростелев. – Москва : Молодая гвардия, 1978. – 95 с.

Коростелев Н.Б. От А до Я / Н.Б. Коростелев. – Москва : Медицина, 1987. – 288 с.: ил. – (Науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье).

Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья для больших и маленьких: рассказы / Н.Б. Коростелев. – Москва : Детская литература, 1991. – 105 с.: ил. – (Библиотечная серия).

Попов С.В. Валеология в школе и дома: о физическом благополучии школьников / С.В. Петров. – Санкт-Петербург, 1998. – 256 с.

Руднянский Я. Как учиться? : книга для учащихся / Я. Руднянский. – Москва : Просвещение, 1992. – 192 с. : ил.

Шиндлер Дж.А. Тайна вашего успеха: книга для тех, кто стремится прожить интересную, творческую и счастливую жизнь / Дж.А. Шиндлер, А. Лакейн; пер. с англ. – Москва: Рипол Класик: Вече, 1997. – 411 с. – (Ваша тайна).

4 раздел. Как укрепить память?

Вопрос:

Я плохо запоминаю стихи, что делать?

Совет:

1. Прочитай стихотворение 2–3 раза.
2. Раздели стихотворение на четверостишия.
3. Учи по четверостишиям.
4. Повторяй всё с начала, при необходимости заглядывая в текст.
5. По окончании повтори стихотворение целиком, не заглядывая в текст.
6. Перед сном еще раз повтори стихотворение.
7. Утром следующего дня еще раз прочитай стихотворение, а потом расскажи его наизусть.

Совет:

Если вы хотите улучшить свою память в целом, то её необходимо тренировать. Читай упражнения, тренируй память.

Упражнение «Дом памяти»

Попробуйте по памяти назвать по фамилиям всех поэтов или писателей, которых только сможете вспомнить. Если вы смогли припомнить без больших затруднений и торможения хотя бы 12-15 авторов, то это весьма не плохо.

Можно также называть понятия из любой сферы (женские и мужские имена, предметы мебели, комнатные растения и т.п.)

Развитие зрительного воображения

Закройте глаза и постарайтесь во всех деталях представить себе какое-либо животное, предмет или природное явление. Например, Слон, пьющий воду. Лев, прыгающий на добычу. Молния в ночном небе. Суслик в норе. Затем запишите на листке бумаги образы, которые вы себе представляли *в обратном порядке*.

Упражнение «Концентрация на задаче»

Это упражнение поможет вам развить привычку концентрироваться на задаче – произнесение слов наоборот.

Любовь – Вобюл
Пианино – Онинаип
Картина – Анитрак
Потолок – Колотоп

Вы должны не читать слова наоборот, а произносить их, не глядя на бумагу. Берёте любое слово и проговариваете его шиворот-навыворот. Начинайте с простых, односложных слов:

Нос-Сон
Дар-Рад

Затем переходите к двусложным словам:

Небо – Обен
Гора – Арог

Такое упражнение тренирует зрительную память. Не просто удержать в воображении длинные слова. Как запомнить их? Разбивайте слова на слоги.

Шахматы = шах мат ы

И попытайтесь удержать в воображении три фрагмента. Память и внимание тренируется колоссально!

Назови цвет, которым написано слово

Приготовьте карточку, плакат, слайд (на Ваше усмотрение), на котором зритель увидит написанные яркими красками всех цветов радуги слова, обозначающие различные цвета. Чтобы сбить игрока с толку, слово желтый написано зеленым цветом, слово синий – красным и так далее. Задача – назвать не само слово, а цвет, которым оно написано.

Выполняя это задание, вы поймаете себя на том, что очень хочется как раз прочитать слово, хотя это будет неверным исполнением задания (назвать только цвет!). То есть нужно отвлечься от смысла слова и сосредоточить свое внимание на его цветовом изображении. Придется приложить усилия!

Каким способом можно укрепить память?

- Старайтесь ежедневно читать и писать. Это отлично укрепляет память.
- Ходите в музеи, театры, на художественные выставки. Ученые выяснили, что знакомство с искусством тормозит процесс ухудшения памяти.
- Одним из самых действенных способов укрепления памяти является заучивание стихов наизусть. Не нужно зазубривать целые поэмы. Для начала достаточно запомнить одно четверостишие в день.
- Смех улучшает кровоснабжение мозга, а значит, улучшается восприятие информации.
- Спите не менее 7-8 часов в сутки, так как во время сна ваш мозг отдыхает. Сон помогает закрепить информацию, полученную в течение дня.
- Ежедневно делайте зарядку. Физические упражнения улучшают кровоснабжение головного мозга, что положительно сказывается на умственных способностях.
- Обычное чтение может улучшить память, т.к. во время чтения происходит концентрация внимания и активизация клеток мозга, отвечающих за эту деятельность. Больше всего подходит чтение научно-популярной литературы, желательно по одной теме, чтобы внимание не рассеивалось на разные вещи.
- Разгадывайте кроссворды и играйте в логические игры.
- Хорошо тренирует память изучение иностранных языков.

Женский журнал Super-lady. ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://super-lady.ru/publ/1-1-0-47>. – 04.02.2013.

Тренировка памяти в быту

- После просмотра фильмов и передач мысленно «прокрутите» их в голове от начала до конца. Точно ли Вы помните название? Обратили ли внимание на имена режиссёра, актёров? Вам не было интересно или виной всему ваша невнимательность и лень?
- Старайтесь запомнить имена знакомых, в том числе случайных. Это экономит нервы и улучшает кровоснабжение в коре головного мозга.
- Запоминайте все нужные телефонные номера.
- Запоминайте дни рождения, расписание дня и недели.
- Говорите без шпаргалки
- Заведите блокнот для любопытных фактов, идей, ссылок, цитат, чтобы была возможность воспользоваться ими при случае.

Найди 10 отличий:



Книги

Авшарян Г. Тренинг памяти. Как научиться сходу запоминать любую информацию / Г. Авшарян. – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, печ. 2007. – 280 с. – (Школа успеха).

Батуев А.С. Загадки и тайны психики / А.С. Батуев. – М. : Дрофа, 2003. – 128 с.: ил. – (Познавательно! Занимательно!).

Безруких М.М. Ступеньки к школе. Развиваем логическое мышление и память / М.М. Безруких, Т. А. Филиппова. – Москва: Дрофа, печ. 2006. – 40 с.: ил.

Блонский П.П. Память и мышление / П.П. Блонский. – Санкт-Петербург; Москва; Харьков; Минск: Питер, 2001. – 287 с. – (Психология – классика).

Григорьев Г. Как стать умным? / Г. Григорьев, Л. Мархасев. – Ленинград : Детская литература, 1973. – 192 с.: ил.

Детская математическая смекалка. – Харьков: Глобус, 1996. – 414 с.: ил.

Иванов С.М. Лабиринт Мнемозины / С.М. Иванов. – Москва : Детская литература, 1972. – 286 с.

Иванов С.М. Звезды в ладонях / С.М. Иванов. – Москва : Детская литература, 1979. – 379 с.

Как улучшить свою память / авт.-сост. А.Е. Польской. – Москва: АСТ, 2003. – 334 с. – (Б-ка практ. психолога).

Киселев П.А. Как развить память ребенка / П.А. Киселев. – Санкт-Петербург : Аквариум: Дельта, 1996. – 391 с.: ил. – (Для детей и родителей).

Современная энциклопедия для мальчиков. Ч. 2 / авт.-сост. В.В. Петров. – Минск: Соврем. литератор, 1999. – 587 с.

Тренируем память: учеб. пособие / И.Е. Светлова. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 71 с. : ил. – (Дом. школа).

Ума палата: игры, головоломки, загадки, лабиринты. – Москва: Пионер, 1996. – 76 с.: ил. – (Книга для смысленных).

Шапарь В.Б. Занимательная психология / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005; 2006. – 431 с.: ил.

Шильник Л. Между ушами: феномены мышления, интуиции и памяти / Л. Шильник. – Москва : ЭНАС, 2008. – 334 с. – (Человек непознанный).

Я познаю мир: энциклопедия : психология / Е.В. Селезнева. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 399 с.: ил.

Периодические издания:

Простые приемы тренировки памяти // Наука и жизнь. – 2008. – № 9. – С. 78-79.

Узелок на память // Клёпа. – 2011. – № 5. – С. 2-3.

Как «сохранить» память? // Клёпа. – 2011. – № 5. – С. 8-9.

5 раздел. Физкультуре – ура!

Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,

Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!

Агния Жаброва

Вопрос:

Посоветуйте, с чего лучше всего мне начать заниматься физкультурой?

Совет:

Не пробовали начать день с утренней гимнастики? Лучше всего ходить пешком в школу, забыть про лифт, поменьше сидеть. Вообще: движение – жизнь!

Вопрос:

Где лучше всего заниматься бегом?

Совет:

Бегайте везде, где меньше автомобильного движения – в парке, на бульваре. В первый день занятий минут 15 походи, и только потом переходи на бег (2-3 минуты). Постепенно увеличивай продолжительность бега.

Нежелательно бегать по асфальту, лучше по земле. Сразу после обеда бегать не рекомендуется.

Ребус

Разгадав ребус, вы узнаете одну из заповедей Гиппократа:



(Не навреди)

Тест «Проверь себя»

Тест поможет оценить ваш образ жизни. Отсутствие дурных привычек ещё не доказывает, что вы действительно ничем не угрожаете собственному здоровью. Самой большой для него опасностью медицина считает недостаток движения, или гиподинамию. Чаще всего это и является: причиной наиболее распространённых в мире заболеваний сердечно-сосудистой системы. Эффективным профилактическим средством против этих заболеваний призвана физическая активность. Она и может характеризовать ваш образ жизни. Здоровый он или не здоровый вы определите с помощью теста.

Ответив на все вопросы (в том числе и штрафные) вы наберёте соответствующую сумму баллов, которая позволит вам вывести оценку вашему образу жизни. Если наберёте более 70 баллов – отлично; более 50 баллов – хорошо; более 30 баллов – удовлетворительно; менее 30 баллов – неудовлетворительно.

Виды физической активности	Оценка в баллах		
	регулярно	нерегулярно	не выполняю
Утренняя гимнастика	10	7	0
Подъём: по лестнице пешком (без лифта)	5	3	0
Передвижение в школу пешком	5	3	0
Передвижение из школы пешком	5	3	0
Физкультура в школе	10	5	0
Физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время	30	10	0
Физкультурно-оздоровительные занятия в выходные дни	15	7	0
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Подготовка к сдаче нормативов	10	5	0
Выполнение физической работы по дому	5	3	0

Штрафные баллы вычитаются из полученной выше суммы ответов:

- А. За курение – 10 баллов;
- Б. За употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- В. За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- Г. За несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №27 / Департамент образования Администрации г. Сургут [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://school27.admsurgut.ru/main/sprav/teachers/Physicaltraining/sport/test/>. – 04.02.2013.

Лист А4. Викторина «Знаешь ли ты?»

Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год,
- б) один раз в два года,
- в) один раз в три года,
- г) **один раз в четыре года.**

Олимпийский девиз – это:

- а) **«Быстрее, выше, сильнее»**,
- б) «Крепче, активнее, быстрее»,
- в) «Выше, точнее, артистичнее»,
- г) «Выше, сильнее, дальше».

Выберите родину футбола:

- а) Франция,
- б) **Англия**,
- в) Италия,
- г) Бразилия.

Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10,
- б) **5**,
- в) 12,
- г) 8.

Игра «Волейбол» появилась в:

- а) в Великобритании,
- б) **в США**,
- в) в Италии,
- г) во Франции.

Количество замен в футболе:

- а) одна,
- б) четыре,
- в) **три**,
- г) две.

Книги

Барретт Н. Спорт: Игры, игроки и зрители / Н. Барретт. – Москва : Росмэн, 1994. – 46 с. : ил.

Остер Г.Б. Визкультура, или Семейная качалка : ненаглядное пособие по физкультуре для всей семьи / Г.Б. Остер. – Москва : Росмэн, 1997. – 111 с. : ил.

Розенцвейг С. Красота – в здоровье : пер. с англ. / С. Розенцвейг. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 222 с. : ил. – (Физкультура и здоровье).

Современная энциклопедия для мальчиков / авт.-сост. В.Н. Петрова. – Минск : Литература, 1998. – 590 с. : ил.

Узорова О.В. Физкультурные минутки: [материал для проведения физкультур. пауз] / О.В. Узорова, Е. А. Нефедова. – Москва : Астрель : АСТ : Ермак, 2004. – 94 с. : ил.

Физкультура и спорт: малая энцикл. / пер. с нем. И.Л. Глейберг, Г. В. Гусевой и др. – Москва : Радуга, 1982. – 371 с. : ил.

Целебная сила движений: физкультминутки и подвиж. игры в школе / сост. Н.Б. Мирской. – Москва : Чистые пруды, 2006. – 30 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей» / общ. ред. сер. Н. В. Семина; Вып. 1 (7)).

Энциклопедия для девочек. Вып. 2 / сост. В. М. Воскобойников, А.П. Ефремов. – Санкт-Петербург : Респекс, 1997. – 525 с. : ил.

Периодические издания:

На зарядку становись! // Детская энциклопедия. – 2010. – № 7.

6 раздел. Твоё свободное время

А что вы любите делать в свободное время? Предполагается большой лист ватмана, фломастеры для ответов детей.

Тест «Как ты проводишь свободное время?»

Скучаешь ли ты, если появляется свободное время, или проводишь его весело и интересно? Может, ты слишком много времени тратишь на развлечения, а на важные дела и учебу у тебя его не остается? Ответь на вопросы.

Вопросы:

1. Если сломался компьютер, ты:
 - а) спокойно ждешь прихода мастера;

- б) сразу находишь способ починить компьютер, так как не представляешь ни дня без него.
2. Твой досуг организован так, что:
- а) ты всегда можешь назвать три книги, которые недавно прочитал или собираешься прочитать;
- б) у тебя нет определенных планов на чтение, и ты не знаешь, что будешь читать.
3. Ты можешь сказать, что:
- а) у тебя есть хобби, которому ты посвящаешь свободное время;
- б) у тебя нет определенного увлечения. Если появляется свободное время, ты лежишь на диване или идешь в кино.
4. Любишь ли ты ходить пешком?
- а) да, ты пользуешься любой возможностью, чтобы прогуляться, особенно любишь длительные прогулки по лесу;
- б) нет, хождение пешком не доставляет тебе никакого удовольствия, и ты предпочитаешь проехать на автобусе или автомобиле.
5. Во время каникул ты:
- а) отлично отдыхаешь, ничего не делаешь;
- б) предпочитаешь куда-нибудь поехать, увидеть что-то необычное, посмотреть новые места.
6. Если вдруг появился свободный день:
- а) у тебя сразу возникает масса планов, и ты знаешь, чем заняться;
- б) ты не знаешь, как его провести, ведь все случилось так неожиданно.
7. В ожидании телефонного звонка ты:
- а) смотришь телевизор или играешь в компьютерные игры;
- б) убираешься в своей комнате.
8. Играешь ли ты в шахматы?
- а) да;
- б) нет, но собираешься научиться.
9. Как ты воспринимаешь новость о том, что кто-то завел какое-либо домашнее животное?
- а) не испытываешь никаких эмоций, тебе это безразлично;
- б) думаешь, что заботиться о ком-то приятно.
10. В выходные ты:
- а) знаешь, чем заняться, ведь у тебя много интересов, и каждый раз получается найти что-то новое и увлекательное;
- б) не знаешь, чем себя занять, и хочешь, чтобы скорее наступил понедельник.

Оценка ответов

1	а – 2	б – 0
2	а – 2	б – 0
3	а – 2	б – 0
4	а – 2	б – 0
5	а – 0	б – 2
6	а – 2	б – 0
7	а – 0	б – 2
8	а – 0	б – 2
9	а – 0	б – 2
10	а – 2	б – 0

Результаты

0 – 8 баллов. Свободное время ты проводишь весьма однообразно. Тебе можно пожелать чаще проявлять активность и изобретательность.

10 – 14 баллов. Ты предпочитаешь спокойный отдых, любишь смотреть телевизор и читать книги. Но это не всегда помогает восстановить силы или душевное равновесие. Тебе можно посоветовать заняться спортом.

16 – 18 баллов. Ты умеешь занять каждую свободную минуту, и слово «скука» тебе незнакомо.

20 баллов. Удивительно, но кажется, что у тебя не хватает времени ни на обучение, ни на то, чтобы пообщаться со своей семьей – оно уходит на развлечения.

Книги

Абрамов В. На досуге / В. Абрамов, Л. Поварова. – Куйбышев : Областное изд-во, 1956. – 91 с. : ил.

Альперович Ю.И. Республика чудаков, или 1000 и одна страсть / Ю.И. Альперович. – Москва : Молодая гвардия, 1970. – 143 с. : ил.

Все для юных джентльменов / сост. Ю. Тыра. – Белгород: Вспышки: Кн.-сервис, 1997; Киев. – 445 с. : ил.

Все для юных леди / сост. Ю. Тыра; худож. И. Тыра. – Белгород: Вспышки: Кн.-сервис, 1997; Киев. – 461 с. : ил.

Настольные игры для всей семьи: более 100 игр для детей и взрослых / сост. Т. Барышникова. – Санкт-Петербург : Кристалл : Корона принт, 1999. – 191 с. : ил. – (Веселый досуг).

Не от скуки – на все руки! / сост. М.Ю. Юрьева. – Москва : Педагогика-ПРЕСС, 1994. – 208 с. : ил.

Периодические издания

Хобби терпеливых // Клепа. – 2005. – №2. – С. 6-8.

Цветоводство – хобби романтиков // Клепа. – 2005. – №4. – С. 6-8.

Соколов-Митрич Д. Павловские охоты / Д. Соколов-Митрич // Гео. – 2007. – №7. – С. 144-155; ил.

Левушкин К. Сыграть в веревочку, или как сплести колыбель для кошки / К. Левушкин // Крылья. – 2009. – №7-8. – С. 32-33.

Асламов Н. Играем в историю / Н. Асламов // Крылья. – 2009. – №7-8. – С. 48-53.

Прытков В. Филокамбистика – увлечение редкое / В. Прытков // Природа и человек. – 2010. – №8. – С. 33.

Гуллер Ю. Хобби / Ю. Гуллер // Детская энциклопедия. – 2011. – №5. – С. 1-32.

Методические материалы

К 1-му разделу:

Периодические издания

Овчинникова Е. Режим дня младшего школьника / Е. Овчинникова // Начальная школа (газ.). – 2011. – № 5. – С. 30-33.

Ахметова Н.В. Режим дня / Н.В. Ахметова // Досуг в школе. – 2008. – № 1. – С. 3-4.

Вайнер Э. Все в твоих руках: рабочее пособие для проведения занятий (бесед) по культуре здоровья с учащимися 5-8 классов / Э. Вайнер // Здоровье детей. – 2007. – №20. – С. 8-30.

Курта О. Жизнь по биологическим часам / О. Курта, Н. Абаскалова // Здоровье детей. – 2007. – № 20. – С. 22-28.

Багрова Н.Г. Режим дня: классный час / Н.Г. Багрова // Педсовет. – 2007. – № 4. – С. 3-5.

Сценарий.

Безруких М. Кто живет по режиму – в школе не устает / М. Безруких, С. Ефимова // Здоровье детей. – 2000. – № 43-44. – С. 16-17.

К 2-му разделу:

Ярославцева М. Сила и настроение под капустным листом / М. Ярославцева // Земля нижегородская. – 2010. – 29 окт. – С. 19.

Малярчук Н. Без особого труда, но не детская еда / Н. Малярчук // Здоровье детей. – 2011. – № 9. – С. 40-45.

К 4-му разделу:

Жуковская Е. Как улучшить память / Е. Жуковская // Домашний лицей. – 2001. – № 4. – С. 91-93.

Вачков И. Память и личность / И. Вачков // Школьный психолог. – 2002. – № 5. – С. 7.

Вачков И. Приключения во внутреннем мире, или Психология для старшекласников / И. Вачков // Школ. психолог. – 2002. – № 27-28. – С. 5-20.

Абаскалова Н. Тренируем внимание и память : возрастные изменения активного внимания у школьников / Н. Абаскалова // Здоровье детей. – 2008. – № 7. – С. 14-15.

Порхачева И.П. Учись учиться / И.П. Порхачева // Биология. – 2008. – № 16. – С. 29-33.

Кузнецова О. Изучаем память / О. Кузнецова // Здоровье детей. – 2009. – №9. – С. 8-11.

К 5-му разделу:

Щербаков В. Комплексы упражнений с большим мячом / В. Щербаков // Спорт в школе. – 2007. – № 3. – С. 12-14.

Сапитон Л. Веселые минутки / Л. Сапитон // Здоровье детей. – 2008. – № 7. – С. 32-35.

Чмыхова Е. Спорт или физкультура? / Е. Чмыхова, Т. Старостенкова, Н. Шестак // Здоровье детей. – 2008. – № 18. – С. 14-19.

Усова Н.В. О пользе зарядки / Н.В. Усова // Читаем, учимся, играем. – 2009. – № 5. – С. 110-111.

Коняшина А. Если нравится тебе – делай так! / А. Коняшина, О. Залашкова // Здоровье детей. – 2009. – № 22. – С. 30-35.

Кучук А. Зарядка для отличника / А. Кучук // Комс. правда (Н. Новгород). – 2010. – 6 окт. – С. 13.

К 6-му разделу:

Шелковникова Е. Оружейная коллекция / Е. Шелковникова // Домашний адвокат. – 2005. – №13. – С. 18-19.

Зинчук Е. Прощай, мой шалопай-другок! Ведут родители в кружок: выбирает для ребенка хобби по душе / Е. Зинчук // Нижегород. рабочий. – 2006. – 29 авг., 5 сент., 12 сент., 19 сент.

Баулина М. Увлечение и наказание / М. Баулина // Здоровье школьников. – 2007. – №11. – С. 22-24.

Святослав Ю. В.В. Набоков и шахматы / Ю. Святослав // Нева. – 2008. – №7. – С. 190-202.

Бестужева С. Граффити – хулиганство или панацея? / С. Бестужева // Народное образование. – 2007. – №2. – С. 248-252.

Путь «Экологический»

Наставник:

*Наталья Михайловна Ханугина,
заведующий отделом
научно-познавательной литературы и периодики*

Турнир «Экогвардия, вперёд!»

Для подростков 11-13 лет

Цель:

Развитие экологического мышления и воспитание желания принять личное участие в охране окружающей среды.

Оборудование: плакаты на экологическую тему, выставка экологической литературы, раздаточный материал (карточки с изображением различных пород деревьев).

Форма проведения: турнир.

Рекомендации к проведению мероприятия:

Приурочить к Дню Земли или ко Всемирному дню охраны окружающей среды.

Можно найти образ собеседника для читателей – проводника в мир охраны природы (экодетектив, эковолонтер, экорепортер или симпатичное животное – сова, ёжик, лисёнок...)

1 тур. Зелёные редуты

Информация к размышлению. Против опасных для окружающей среды и здоровья человека химических выбросов предприятий, выхлопных газов автомобилей можно создать «оборонительную систему» – «зелёные редуты».

Против сернистого ангидрида и фтористых соединений, выбрасываемых металлургическими и другими предприятиями, самые стойкие деревья – дуб черешчатый, клён полевой, каштан, ольха серая, ель колючая. Они снижают содержание солей тяжёлых металлов в атмосфере города. Белый тополь, боярышник, смородина золотистая устойчивы к бензину, керосину и т.п. Хорошей защитой от выхлопных газов служат уплотнённые посадки кустов сирени, растущих вдоль автомобильных дорог. Листья тополя, береза, белая акация активно поглощают испарения фенола, соединения серы и других вредных химических веществ. Дёрен белый, высаженный живой изгородью вдоль автострад,

защищает близлежащие поля от свинца и химических органических соединений. Деревья считаются пылеулавливателями. Взрослые бук, дуб и тополь поглощает 60-70, 70-80, 35-40 кг пыли в год соответственно, а также очищают воздух от выхлопных газов автотранспорта.

Раздаточный материал: карточки или макеты деревьев.

Примерные задания:

1. Как называются эти деревья?
2. Какие из этих деревьев не растут в Нижегородской области?
3. У какого дерева осенью желтеют и опадают иголки?
4. Какие из деревьев являются наиболее стойкими к химическому загрязнению?
5. Назовите хвойные деревья?
6. Какие деревья зацветают самые первые, а какие – последние?
7. У каких деревьев осенью листья красные?

2 тур. Обратный отсчёт

Предлагается 3 варианта.

Первый вариант: необходимо выбрать правильный ответ из трёх предложенных версий.

Второй вариант: из двух версий выбрать одну.

Третий вариант: нет версий ответа, участники должны ответить сами.

Например. Вариант 1.

На Руси плоды этого растения ценилось очень дорого как лекарство от цинги. Их обменивали на атлас, бархат, собольи меха. В 16 и 17 веках в оренбургские степи для сбора плодов травники и лекари отправлялись под охраной. По содержанию витамина С занимает одно из первых мест в растительном мире. Что это за растение?

- а) Чёрная смородина
- б) Шиповник
- в) Облепиха

3 тур. Конкурс «Что делать с тем, что уже не нужно»

Представлены «экспонаты»: пластиковая посуда, полиэтиленовые пакеты, лампочки, детские игрушки, батарейки.

Воблер «При уничтожении этих предметов наносится вред организму человека».

Задание: Команды должны предложить свои варианты способов борьбы с отходами.

«Экологическая таблица умножения»

Выставка

Цель: рассказать детям о влиянии прогресса и цивилизации на природную среду и показать, как человек может уменьшить вред, наносимый природе и, в конечном итоге, своему здоровью.

Информационно-познавательные материалы разместить на воблерах¹⁸ или информационных листках, например:

Закрывайте кран во время чистки зубов (за несколько минут в канализацию выливается 30 литров воды) – за год вы сэкономите целое озеро воды – примерно 11 тысяч литров.

$$30 \text{ л} \times 365 = 10950 \text{ л}$$

Откажитесь от пластиковых пакетов.

При сгорании пластиковые пакеты выделяют токсичные газы, которые не разлагаются в земле, попадают в пищу рыбам, птицам и зверям и нередко служат причиной их гибели.

Пять пакетов в неделю (*5 пакетов умножить на 52 недели = 260 пакетов в год*), не отправленных в мусорный бак, означают 55 неистраченных литров нефти в год.

По данным экологов, из-за полиэтиленового мусора ежегодно гибнет более 250 обитателей океана. Это почти 100 000 в год!

Вы можете оборвать порочную цепочку, взяв в магазин матерчатую сумку.

Уходя, гасите свет.

Всё просто: электростанции выбрасывают в атмосферу примерно 3 миллиарда тонн углекислого газа ежегодно, в результате мы лишаемся 2 миллиардов тонн кислорода.

¹⁸ Воблер – полиграфическая печатная продукция, рекламный элемент нестандартной формы, напечатанный на бумаге или картоне и вырубленный. Воблер имеет пластиковую гибкую ножку, с помощью которой крепится к вертикальным поверхностям. Также воблер бывает без ножки, просто крепится при помощи резинки или ленты на рекламируемое изделие.

Домашнее задание (сделать в виде закладок)

1. В классе 20 человек. Сколько воды вы сэкономите за год все вместе, если будете закрывать кран во время чистки зубов?

2. Сейчас в мире каждый год производится и почти сразу выкидывается 5 триллионов полиэтиленовых пакетов! На их производство тратится 4% всемирной добычи нефти.

Сколько пакетов приходится на душу населения Земли?

(примечание: триллион – это единица с 12 нулями)

Список литературы:

Эколот // Библиотека в школе. – 2010. – №14. – С. 3-45.

Что делать с мусором, или Отходы в доходы // Биология. – 2006. – №5. – С. 15-19

Домашняя экология // Воспитание школьников. – 202\10. – №9. – с.35-38

Про эко // Здоровье. – 2009. – №10. – С. 26-31

Оптимистическая трагедия // Экология и жизнь. – 2002. – №3. – С.66-75

Путь «Игровой»

«Доброе дело питает разум и тело»

Игра-путешествие с остановками

Наставник:

Марина Ростиславовна Рибсон,
заведующий отделом обслуживания читателей до 11 лет

*Немало игр на свете есть
(пожалуй, тысяч пять иль шесть) –
их вряд ли можно перечесть,
но все они полезны...*

Тим Собакин¹⁹

Целевая аудитория – дети 8-9 лет.

Цели:

– обобщить знания детей о здоровье и спорте, о бережном отношении к себе и окружающим;

¹⁹ Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов. – М. : Оникс, 2012. – С.10.

- развить творческую активность юных читателей, навыки совместной деятельности, чувство товарищества и взаимовыручки.

Оборудование:

Карта игры-путешествия, таблички с названиями станций, путевые листы, тексты пословиц и поговорок.

Столы – 6 (для станций – 5, для членов жюри – 1).

Компьютер, медиапроектор, музыкальный центр.

Правила проведения

Игра проводится между командами в форме путешествия по станциям. Команды могут состоять из любого количества человек.

Мероприятие удобнее проводить в большом зале. В помещении должны быть предусмотрены места для команд, столы.

Каждая станция имеет своё название, музыкальное и видео сопровождение. Дети по очереди подходят ко всем станциям в соответствии с путевым листом. Команда на каждой станции выполняет определённое количество заданий и отвечает на вопросы.

За правильный ответ и выполненное задание начисляются баллы. Количество баллов суммируется и вносится в путевой лист команды, который выдается в начале игры и сдаётся в жюри в конце. Команда-победитель определяется по результатам всей игры.

Экзаменаторами-кураторами на станциях, ведущими, членами жюри могут быть библиотекари, преподаватели, воспитатели, родители, активные читатели библиотеки.

Завершается игра-путешествие подведением итогов и награждением победителей.

Игра-путешествие «Доброе дело питает разум и тело» проводится по итогам кропотливой индивидуальной и групповой работы библиотеки с детьми младшего школьного возраста: сначала организуется работа с книжной выставкой, проводятся рекомендательные беседы, интегрированные занятия и т.д.

При подготовке к игре, в процессе самостоятельной деятельности, дети:

- читают книги и журналы, приобретают навык поиска, обработки информации по теме.
- создают рисунки, поделки, книжные закладки и другой визуальный и информационный материал.

Краткое описание

Первая остановка – станция «Неболейка»

Команды должны ответить на вопросы и выполнить задания:

1.1. Продолжить пословицу:

- Здоров будешь – ... *(все добудешь)*.
- Ум да здоровье ... *(дороже всего)*.
- Здоровье – всему ... *(голова)*.
- Здоровье дороже ... *(богатства)*.
- Здоровье не купишь – ... *(его разум дарит)*.

1.2. Ответить на вопросы:

- Какие охранные посты не пропускают в тело человека невидимых врагов?
- Как правильно чистить зубы?
- Почему, чихая или кашляя, надо закрывать ладонью лицо?
- Как мыть овощи и фрукты по всем правилам?
- Назовите продукты, в которых живут витамины: А, В, С?
- Почему белеют отмороженные уши или нос?
- Когда более необходимо принимать витамины – летом или зимой?

1.3. Сказать скороговорку (по выбору):

Мама Милу мыла мылом,
Мила мыться не любила.

Наши руки были в мыле,
Мы посуду сами мыли,
Мы посуду мыли сами,
Помогали нашей маме.

Вторая остановка – станция «Физкульт-ура!»

Команды должны ответить на вопросы и выполнить задания:

2.1. Выполнить упражнения (по выбору):

- «Здравствуй, солнце!»:

Поставьте пятки вместе, носки врозь, руки опустите вдоль туловища. Разведите руки в стороны, поднимите их вверх и немножко закиньте голову – поздоровайтесь с солнцем.

– «Берегись, простуда!»:

Руки поставьте перед грудью. Теперь резко разведите их в разные стороны. Снова вернитесь в прежнее положение.

– «Простуда, берегись!»:

Правую руку вытяните вперед, левую отведите назад, потом наоборот.

2.2. Разгадать загадки:

Два кольца и два каната,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Незаконченный полёт,
Стойка, взлёт и поворот.

(Спортивные кольца)

Когда апрель берёт своё,
А ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через неё,
Она – через меня.

(Скакалка)

Под вражеским обстрелом
Стоят солдаты смело.
А если их собьют,
Они опять встают.

(Городки)

Две полоски на снегу
Оставляют на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они – опять за мной.

(Лыжи)

Стукнешь о стенку – а я отскачу,
Бросишь в корзину – и я проскочу.
Я из ладоней в ладони лечу –
Смирно лежать я никак не хочу!

(Баскетбольный мяч)

2.3. Принять участие в «Физкультминутке для ума»:

– Самый древний спортивный снаряд *(мяч)*

– При Петре Первом была распространена игра «клюшки на льду», которая стала ... *(Русским хоккеем, или хоккеем с мячом)*

– Из чего были сделаны первые коньки? *(Из кости)*

– Состязание – предшественник бокса, его правила нашли отражение в пословицах и поговорках: «Лежачего не бьют», «Не силой бьют, а сноровкой». *(Кулачный бой)*

- Спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли (*Волейбол*)
- Самый быстрый способ плавания (*Кроль*)

Третья остановка – станция «Олимпионик»

Команды должны ответить на вопросы и выполнить задания:

3.1. Ответить на вопросы:

- Где зародились Олимпийские игры?
- Почему игры называются Олимпийскими?
- Что прекращалось во время Олимпийских игр?
- Как часто проводятся Олимпийские игры?
- Какого цвета олимпийский флаг? Что он символизирует?
- Какой была эмблема Московской Олимпиады?

3.2. Поиграть в игру «Правильно – неправильно»:

- Биатлон входит в программу зимних Олимпийских игр. (*да*)
- Хоккей на льду считается самой медленной спортивной игрой. (*нет*)
- Кёрлинг – это игра в шары на льду. (*да*)
- Велосипедные гонки проходят зимой. (*нет*)
- Теннис – «королевская игра». (*да*)
- Водное поло – это игра с мячом на воде. (*да*)

3.3. Выполнить аппликацию (по выбору) с изображением:

- олимпийского флага;
- олимпийского огня.

Четвертая остановка – станция «Всезнайка»

Команды должны ответить на вопросы и выполнить задания:

4.1. Поиграть в игру «Добрые и вежливые слова»:

Участники игры, передавая друг другу мяч, должны назвать наибольшее количество слов.

4.2. Выбрать правильный ответ на вопрос:

- Войдя утром в класс, вы приветствуете:
 - всех;
 - кого-либо одного;
 - никого.

- Читая в библиотеке книгу, вы:
 - едите конфеты;
 - подчеркиваете понравившиеся места;
 - спокойно читаете, сидя за столом.
- Придя с друзьями в музей, вы:
 - ходите молча;
 - громко восторгаетесь;
 - бегаєте по залу.
- Нужно ли пассажирам автобуса соблюдать правила безопасности?
 - нет,
 - да.
 Если «да», перечислите правила.
- Сколько сигналов у транспортного светофора?
 - два,
 - три,
 - четыре.
- Какой сигнал светофора разрешает переход дороги пешеходам?
 - красный,
 - желтый,
 - зеленый.

4.3. Принять участие в пазл-игре:

Составьте, пожалуйста, картинку «Малыш и Карлсон» (любую картинку из имеющихся пазлов, иллюстрирующих тему).

Пятая остановка – станция «Читайка»

Команды должны ответить на вопросы и выполнить задания.

5.1. Ответить на вопросы викторины:

- Этот герой очень любит мёд, но однажды у него возникли проблемы при спуске на воздушном шаре. (*Винни-Пух*)
- В этой сказке люди не смогли вытащить чудо-овощ и позвали на помощь животных. (*Репка*)
- Как зовут мальчика-луковку в повести-сказки Джанни Родари? (*Чиполлино*)
- Что получила девочка в подарок от Королевы Зубной Щетки? (*Янтарно-желтую зубную щетку*)
- Каким необычным способом Чебурашка попал в овощной магазин? (*Приплыл на корабле в ящике с апельсинами*).
- Как зовут героя, попавшего в Тридевятое царство и на планету Ялмез? (*Вовка*)

– Для кого предназначена книга «Вредные советы»? (Для непослушных детей, их родителей и учителей)

5.2. Продолжить строчки юмористических стихотворений:

– Игоря Шевчука «Про зарядку»:

Мне зарядку делать лень
Каждый ... (*день*).
Мне зарядку делать лень
Даже каждый ... (*черездень*).
С ней справляюсь еле-еле
Каждую ... (*черезнеделю*)!²⁰

– Михаила Пляцковского «Я стать хотел бы силачом»:

Я стать хотел бы силачом,
Чтоб с места сдвинуть шкаф ... (*плечом*).
Я стать хотел бы силачом,
Чтоб гири были ... (*нипочём*),
Чтобы чугунные шары
Мнегодились для ... (*игры*),
Чтоб свои мускулы едва
Я смог протиснуть в ... (*рукава*).
Тогда б сказал я: «Драчуны!
Вы слабых трогать ... (*не должны!*)
Предупреждаю подобру:
Я под защиту их ... (*беру!*)»²¹

5.3. Нарисовать (по выбору) «Неболею» или «Петьку микроба».

Список литературы:

Пословицы, поговорки, загадки / сост., авт. предисл. и коммент. А.Н. Мартынова, В.В. Митрофанова. – Москва : Современник, 1986. – 511 с. : ил.

Прокофьева С.Л. Румяные щеки / С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир. – Москва : Радуга, 1989. – 191 с. : ил.

Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболею / И.И. Семенова. – Москва : Педагогика, 1989. – 176 с. : ил. – (Библиотечная серия).

²⁰ Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов. – М.: Оникс, 2012. – С. 13

²¹ Там же

Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов : [рассказы, стихотворения : для дошк. и мл. шк. возраста / худож. Е. Гладикова и др.]. – Москва : Оникс, сор. 2012. – 125, [2] с. : ил.

Шалаева Г.П. Новейшие правила поведения для воспитанных детей / Г.П. Шалаева ; при участии Н.В. Ивановой, С.В. Пастора ; [худож. Н. Новичихина, ЛХА «Айскрим», А. Хабибова ; обл. Н. Новичихиной]. – Москва : ЭКСМО, 2005. – 207 с. : ил.

Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом: большая кн. о спорте / Г.П. Шалаева ; стихи Г.П. Шалаевой, Р.П. Алдониной ; худож. Н. Новичихина, ЛХА «Айскрим». – Москва : Слово : ЭКСМО, 2004. – 143 с. : ил.

Путь «Эстетический»

Наставник:

Анна Викторовна Сайченкова,
заведующий справочно-библиографическим отделом

Проект «Шедевр? Шедевр! Шедевр...»

Идея проекта:

Предполагает создание выставки-кластера книги американской писательницы **Элис Броуч «Шедевр»**.

Кластер является разновидностью графической схемы и имеет характерную структуру в виде грозди, применяющейся для сбора и структурирования сведений по одному вопросу²².

Стратегия кластера основана на использовании ключевых (опорных) слов и фраз. В кластере показаны различные направления и связи, каждое из которых может развиваться дальше по принципу подчинения.

Предполагается следующая схема выставки:

²² Человек и информация. Информационно-библиографическое обеспечение учебной деятельности: учеб. пособие для основной и средней шк. / М.В.Ивашина, А.Г. Гейн, О.В. Брюхова и др.; под ред. А.Г. Гейна, Н.С. Сулимовой. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2007. – С. 147.



Представленный материал – творческие и логические задания для участников проекта. В ходе работы участники располагают выполненными заданиями в блоки соответствующих по теме разделов. Выбранные задания рассчитаны на активизацию самостоятельной мысли участников, побуждение к углубленному восприятию прочитанного текста книги и проявления творческих способностей читателей. Выполняя задания, участники имеют возможность проявить богатство фантазии, способность к философскому умунастроению, нестандартность мышления.

Организаторы проекта представляют блоки кластера: книгу Эллис Броуч «Шедевр», рассказывают историю ее создания. В блоке информации об авторе – материал о писательнице, переводчице и иллюстраторе книги.

Реализация проекта включает теоретическую и практическую части. Теоретическая часть – в ходе комментированных чтений или самостоятельного знакомства с книгой. Практическая часть – выполнение заданий и составление авторской модели книжной выставки-кластера. Организаторами проекта могут быть библиотекари и педагоги, в зависимости от масштабов реализации проекта.

Целевая группа проекта:

Проект предполагает участие детей и подростков от 10 до 12 лет, а также их родителей.

Цели проекта:

- обучить умениям и навыкам проектной деятельности,
- научить оформлять и представлять результаты своей работы,
- расширить круг чтения.

Задачи проекта:

- выполнение конкурсных заданий,
- формирование эстетического и гуманистического отношения детей и подростков к окружающему,
- развитие способностей, общих и художественно-творческих,
- формирование способностей к мыслительной деятельности,
- формирование интереса к литературе искусствоведческого содержания.

Планируемый результат:

- выполнить задания,
- составить авторскую модель книжной выставки-кластера.

Информационные материалы и оборудование:

- комплект репродукций картин Яна Вермеера «Концерт», Рембранта «Буря в море Галилейском», Эдуарда Мане «Балкон», Эдгара Дега «Хлопковая контора» и других на усмотрение организаторов проекта (не менее пяти репродукций);
- комплект справочной и энциклопедической литературы универсального и искусствоведческого характера;
- конкурсные задания;
- список информационных ресурсов;
- бумага, краски, карандаши.

Организация деятельности:

В зависимости от масштабов проведения проекта предполагаются разные варианты реализации проекта. Если в реализации проекта участвует отдельно взятый класс, то участники делятся на три группы по количеству вариантов заданий. Если в проекте участвуют разные группы (семьи, учащиеся из разных классов), то каждая семья или отдельный класс становится отдельно взятой группой. Продолжительность работы над проектом – один час.

Основными критериями для оценки качества выполненных творческих заданий признаются:

- правильность выполнения творческих заданий;
- творческая составляющая выполнения заданий;
- оригинальность представленных работ.

Осуществление деятельности:

На этом этапе реализуется исследовательская работа участников проекта в соответствии с составленным алгоритмом.

Презентация:

Презентация – это завершающий этап выполнения проекта, когда участники представляют выполненную работу. Свою модель выставки рекомендуем обозначить в небольшом выступлении с рассказом о выполненных заданиях группы:

- какое задание конкурса было особенно сложно и вызвало затруднение;
- какая полученная в ходе исследования информация удивила;
- сколько времени потребовалось участнику для выполнения заданий;
- какими ресурсами пользовались при выполнении поставленных задач.

По окончании защиты проектов рекомендуем проведение коллективного обсуждения, во время которого участники и руководитель (библиотекарь, педагог) отметят, чей проект и презентация показали им наиболее удачными и почему.

Задание «В поисках похищенных шедевров»

Похищение предметов искусства в настоящее время превратилось в серьезную проблему для музейных работников. Кражи картин – старинный промысел. Одно из самых известных преступлений этого рода датируется еще 1473 годом. По статистике, полиция обнаруживает лишь одну из десяти похищенных картин.

Крупнейшей по масштабам похищенного кражей картин в XX веке ФБР называет налет на бостонский Музей Изабеллы Стюарт Гарднер (США), совершенный 18 марта 1990 года. Наутро после празднования Дня святого Патрика в музей вошли двое людей в полицейской форме и сообщили охране, что им необходимо осмотреть музей, так как в одном из его помещений сработал сигнал тревоги. Доверчивых охранников затем связали, а из музея одно за другим были беспрепятственно вынесены 13 полотен, среди которых были работы Дега, Мане, Рембрандта и Вермеера. Общая стоимость украденных картин была оценена приблизительно в \$300 млн. Была назначена сумма вознаграждения за возвращение картин. Она составила \$1 млн.

Цель задания: среди представленных репродукций найти «похищенный шедевр» по описанию и ответить на дополнительный вопрос.

Команда 1

1. Изображение на этом полотне отдалено от зрителя: в глубине комнаты на стене висят две картины. Тут же стоит клавесин

с аркадским пейзажем на открытой крышке. Сидящая в профиль к зрителю молодая девушка играет на инструменте. Мужчина устроился на косо поставленном стуле и аккомпанирует на лютне (видна только часть грифа с колками). Женщина ведет головую партию.

Картина голландского художника Яна Вермеера «Концерт».

2. Ответить на вопросы: что такое клавесин и лютня?

Команда 2

1. В основе картины библейская композиция.

Картина голландского художника Рембранта «Буря в море Галилейском»

2. Какой сюжет из Библии лег в основу картины?

Команда 3

1. Картина написана в Мадриде (Испания). Живописцу позировали трое друзей. На переднем плане мы видим художнику Бертю Моризо, с правой стороны – молодая скрипачка Фанни Клаус. Третьим лицом является Антуан Гийеме – художник-пейзажист.

Картина французского художника Эдуарда Мане «Балкон».

2. Узнайте, кто представлен на этой картине?

Команда 4

1. Сюжет, выбранный художником для своего полотна, – деловая контора.

Точные портреты персонажей великолепно вписаны в атмосферу рабочей обстановки, и в целом картина представляет собой живую зарисовку повседневной жизни.

Картина французского художника Эдгара Дега «Хлопковая контора».

2. Определите месторасположение конторы.

Задание «В поисках добродетели»

Цель задания: подобрать к афоризмам великих людей понятия: мужество, умеренность, благоразумие, справедливость.

Команда 1

1. *«Сколько ... надо иметь, чтобы сохранить женственность...»*

В. Семенов

2. *«... есть как бы мать хорошего здоровья.»* **Валерий Максим**

3. «... велит беречь себя сегодня для завтра и не ставить все на карту в один день.» **М. Сервантес**

4. «... радуется, даже когда казнят.» **Сидней Смит**

Ответы: 1. Мужество; 2. Умеренность; 3. Благоразумие; 4. Справедливость

Команда 2

1. «...надобно иметь большое ... чтоб высказывать громко вещи, потихоньку известные каждому...» **А. Герцен**

2. «... служит надежной защитой от пороков.» **Леонардо да Винчи**

3. «... состоит в том, чтобы не разрушать расположения других и сохранять его ради его самого.» **Г. Гегель**

4. «Первая награда ... — это сознание, что справедливо поступили.» **Жан Жак Руссо**

Ответы: 1. Мужество; 2. Умеренность; 3. Благоразумие; 4. Справедливость.

Команда 3

1. «Истинное ... выражается в спокойном самообладании и в невозмутимом выполнении своего долга, невзирая ни на какие бедствия и опасности.» **Джон Локк**

2. «... умножает радости жизни и делает удовольствие еще большим.» **Демокрит**

3. «... — лучшая черта храбрости.» **У. Шекспир**

4. «Немало можно добиться строгостью, многого — любовью, но всего больше — знанием дела и ..., невзирая на лица.» **Иоганн Вольфганг Гёте**

Ответы: 1. Мужество; 2. Умеренность; 3. Благоразумие; 4. Справедливость.

Команда 4

1. «Добро потеряешь — не много потеряешь, честь потеряешь — много потеряешь, ... потеряешь — все потеряешь.» **Иоганн Вольфганг Гёте**

2. «... в жизни похожа на воздержанность в еде: съел бы еще, да страшно заболеть.» **Ф. Ларошфуко**

3. «... — верное защитное средство от ошибок жизни.» **Григорий Александров**

4. «Быть добрым очень легко, быть ... — вот что трудно.» **Виктор Гюго**

Ответы: 1. Мужество; 2. Умеренность; 3. Благоразумие; 4. Справедливость.

Задание «Творческий поиск»

Цель задания: разработать и изобразить на бумаге с помощью красок или цветных карандашей символ одной из добродетелей.

Задание «Ассоциации»

Цель задания: написать по 10 слов и словосочетаний, которые ассоциируются с книгой Элис Броуч «Шедевр».

На выполнение этого задания выделяется не более 5 минут.

Задание «Рекламный поиск»

Цель задания: создать рекламный слоган книги Элис Броуч «Шедевр».

Задание «В поисках Альбрехта Дюрера»

Цель задания: из представленных репродукций разных художников найти произведение А.Дюрера. К «опознанию» предлагаются следующие картины: «Куст травы», «Лев», «Молодой заяц», «Лесной пруд».

Задание «В поисках тайн «Магического квадрата» А. Дюрера»

Магический квадрат, воспроизведённый немецким художником Альбрехтом Дюрером на гравюре «Меланхолия», известен всем исследователям магических квадратов. На заднем плане гравюры, над фигурой крылатой женщины в одежде горожанки, помещен магический квадрат 4x4 клетки. Немецкий математик В. Аренс считал, что магический квадрат на гравюре Дюрера просто-напросто символизирует арифметику, так же как шар и многогранник – геометрию. Это объяснение слишком примитивно. Не похоже, чтобы такой глубокий мыслитель, как Дюрер, видел в изображенных им предметах только внешние признаки науки, ремесла или искусства. Прекрасная женщина Меланхолия на гравюре Дюрера, возможно, олицетворяет гений человеческой мысли, человеческого труда. Но почему для защиты Меланхолии Дюрер взял магический квадрат в 16 клеток и никакой другой?



Известно, что два средних числа в последней строке квадрата составляют год создания гравюры – 1514.

Считают, что этот квадрат, так очаровавший Альбрехта Дюрера, пришёл в Западную Европу из Индии в начале XVI века. В Индии этот квадрат был известен в I веке нашей эры. Магические квадраты были известны еще арабам, к которым вероятно, они перешли от индусов; затем они сделались достоянием математиков восточной части Римской империи и, наконец, появились в Западной Европе, где методами получения магических квадратов заинтересовались многие ученые. В средние века люди верили в магическую силу этих квадратов. Они использовались для изготовления талисманов, оберегающих от различных болезней.

Этот квадрат ассоциативен, то есть любая пара чисел, симметрично расположенных относительно центра квадрата, даёт в сумме $17=1+n^2$.

Цель задания: постичь тайны магического квадрата и изложить свою версию, для чего немецкий художник Альбрехт Дюрер разместил его на картине.

Разгадать тайну помогут подсказки. Учитывается скорость выполнения задания.

Подсказка 1. Определите сумму чисел, расположенных в угловых ячейках квадрата (34).

Подсказка 2. Определите сумму чисел в каждом угловом квадрате, а также центральном квадрате (34).

Подсказка 3. Определите сумму чисел на противоположных сторонах двух центральных прямоугольников ($14+15+2+3=34$, $12+8+9+5=34$).

Подсказка 4. Определите сумму чисел в диагоналях угловых квадратов, примыкающих к противоположным вершинам квадрата ($1+7+10+16=34$, $4+6+11+13=34$).

Подсказка 5. Определите сумму чисел в ячейках, отмечаемых ходом, подобным ходу шахматного коня ($1+6+16+11=34$, $14+9+3+8$, $15+5+2+12=34$ и $4+10+13+7=34$).

Задание «В поисках дружбы»

Книга «Шедевр» – это книга о духовных ценностях, об искусстве, добре и зле и о ДРУЖБЕ. Талантливому жуку можно редко встретить и, тем более, не каждому удаётся с ним подружиться. А вот главному герою книги Джеймсу повезло: он обрёл настоящего, надёжного друга. Хотя этот друг – всего-навсего маленький жук, он всё равно способен на смелые поступки и новые открытия.

Цитаты из книги:

«Мы не смотрим на цветы: они слишком малы. Нам вечно некогда, а цветы требуют времени. И дружба тоже требует времени.» *Джорджия О'Кифф*²³.

«Он беспокоился обо мне... потому что мы друзья.»

«Ты не одинок... у тебя есть я.»

«Настоящая дружба – как произведение искусства, подумал Марвин. На нее требуется немало времени и усилий. А еще нужна какая-то искорка, которую трудно описать. И счастливая случайность. Тогда в тебе просыпается это теплое чувство к кому-то, кого ты раньше в глаза не видел...»

«Может, ты похож на самого себя только рядом с теми, кого любишь?»

«Настоящий друг не подведет. Ни в чем...»²⁴.

Цель задания: сформулировать свое определение дружбы или изобразить его в виде рисунка (символа).

²³ Броуч Э. Шедевр : [для детей ср. шк. возраста] / Э. Броуч; ил. К. Мерфи; пер. О. Бухиной и Г. Гимон. – Москва : Розовый жираф, 2011. – 381, [2] с. : ил.

²⁴ Там же.

Рекомендуемые информационные ресурсы:

Броуч Э. Шедевр : [для детей ср. шк. возраста] / Э. Броуч ; ил. К. Мерфи ; пер. О. Бухиной и Г. Гимон. – Москва : Розовый жираф, 2011. – 381, [2] с. : ил.

Об Альбрехте Дюрере:

Аленова Е. Альбрехт Дюрер / Е. Алленова // Мурзилка. – 2005. – №10. – С. 17-20.

Белошапкина Я. Творец собственной вселенной / Я. Белошапкина // Искусство (газ.). – 2012. – №9. – С. 27-39.

Герхардт Д. Нюрнбергские прогулки: в гостях у Альбрехта Дюрера / Д. Герхардт // Исторический журнал. – 2012. – №2. – С. 48-79 : фот.

Дьяков Л. Гравюры Дюрера / Л. Дьяков // Искусство. – 2008. – №3. – С. 6-15.

Зарицкий С.В. Дюрер: жизнеописание Альбрехта Дюрера, нюрнбергского мастера... / С.В. Зарицкий. – Москва : Молодая гвардия, 1984. – 359 с., [24] л. ил. – (ЖЗЛ; Вып. 7(647)).

Мелик-Пашаев А. «Постигнуть истинную сущность всех вещей...» / А. Мелик-Пашаев // Искусство в школе. – 2012. – №2. – С. 34-38.

Мудрости покорный гражданин: Альбрехт Дюрер // Детская роман-газета. – 2010. – №9. – С. 13-16.

Мутер Р. Всеобщая история живописи: соврем. версия / Р. Мутер. – М.: Эксмо, 2007. – 955, [4] с., [24] л. цв. ил. : ил.

Нищик Т. Из когорты титанов Возрождения / Т. Нищик // Библиотека предлагает. – 2011. – №6. – С. 6-13.

Представлен сценарий часа искусства, посвященного творчеству Альбрехта Дюрера.

Петров-Дубровский А.А. Искатель правды Альбрехт Дюрер : биогр. повесть / А.А. Петров-Дубровский. – Москва : Дет. лит., 1961. – 76, [2] с., [8] л. ил.

Сто великих художников / Д.К. Самин. – Москва : Вече, 2004, 2005. – 477 с. – (100 великих). – Библиогр. : с. 468-473.

Интернет-ресурсы:

Галерея ALARTIST: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.alartist.ru/load/5-1-0-29>. – 29.01.2013.

Импрессионизм в сети: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://impressionnisme.narod.ru/DEGA/dega32_about.htm.

История и пророчества. Знаменитые предсказания в свете событий мировой истории: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://smallbay.ru/artbarocco/vermeer_18.html

AlexLat: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://alexlat.ucoz.ru/publ/matematika/magicheskij_kvadrat/magicheskij_kvadrat_djurera/251-1-0-1404

Путь «Художественный»

Наставник:

Ольга Николаевна Пономарева,
Заведующая медиацентром «Искусство»

«Спорт в искусстве или искусство в спорте?!»

*Сценарий познавательной игры,
посвящённой году спорта и здорового образа жизни
(для учащихся 5-7 классов)*

Цель:

Создать условия для творческого самовыражения школьников, приобщения к миру искусства и спорта. Активная продуктивная деятельность учащихся на основе внутрипредметных связей.

Задачи:

1. Углубление художественно-познавательных интересов и развитие интеллектуальных и творческих способностей.
2. Воспитание художественного вкуса.

Оборудование и материалы:

Компьютер, проектор, экран, набор творческих заданий по количеству команд-участников; восковые мелки, цветные карандаши.

Спорт – это неотъемлемая часть искусства, хотя – спорт и есть искусство! Природа искусства и спорта едина, в ее основе – вдохновение, стремление к освоению нового, к покорению новых вершин человеческих возможностей.

Олимпийские игры

Олимпийские игры – демонстрация не только смелости, ловкости, мужества, но и уровня культуры молодого поколения, его эстетического развития. Ещё в Древней Греции Олимпийские

игры были настоящим праздником искусств. Тогда поэты читали свои стихи в честь игр, ораторы произносили о них свои речи. С 444 года до н.э. конкурс искусств стал частью программы Олимпийских состязаний. На Играх выступали историк Геродот, философ Сократ, оратор Демосфен, писатель Лукиан, математик Пифагор.

Пьер де Кубертен, основоположник и организатор современного Олимпийского движения, подчёркивал, что содержание этого движения должно быть выражено в формуле: **«Спорт, наука, искусство»**.

Перед нами бытовая утварь. Лишь немногие из сосудов были только украшением – например, приношением богам. Остальные имели хозяйственное назначение, иные в застолье, иные в кладовой. Все сосуды расписывались. Вписать изображение в круг так, чтобы оно его заполняло равномерно и симметрично, очень нелегко. Греки умели это делать замечательно. Часто события олимпийских игр становились темой для росписи. А как с этим справитесь вы?

Очертания греческих ваз. В верхнем ряду – два кратера, стамнос, амфора и гидрия. В нижнем ряду – пузатая пелика, кувшин-ойнохойя, блюдце-килик, маленький лекиф, кубок-канфар, чашка-киаф и чашка скифос.



Задание: Расписать античную вазу. Необходимо графически изобразить на вазе какой-нибудь вид спорта.

Скульптура и живопись

Со времен античности красота и пластика человеческого тела неизменно привлекают внимание художников и скульпторов.

Скульптура

Скульптурные изображения богов древней Эллады «списаны» с атлетов. Это понятно: стремясь изобразить прекрасное человеческое тело, гармоническую, пропорциональную фигуру, скульпторы не видели лучших моделей, чем спортсмены. В Древней Греции физические упражнения и спорт были частью повседневной жизни. Именно поэтому для греков огромное значение приобретали Олимпийские игры (VIII в. до н. э.), а атлету-победителю ставилась почетная статуя в Олимпии или Дельфах. Ее исполнение, как правило, заказывалось известному мастеру.

Среди многочисленных ваятелей статуй атлетов-победителей огромную известность в мировой культуре получили афинские скульпторы Мирон и Поликлет (в V в. до н. э.). Так, одна из самых известных работ Мирона – «Дискобол» создана с натуры. Искусствоведы об этой скульптуре пишут: «Его изумительное по красоте лицо и фигура переданы точно. Изображая спортсмена в сложной позе, в момент наивысшего напряжения сил при переходе от размаха к броску, скульптура, тем не менее, отличается уравновешенностью композиции. Не являющаяся портретом, она воплощает идеальное представление о совершенном, гармонично развитом человеке».

Свой идеал атлета-гражданина Поликлет воплотил в бронзовой скульптуре юноши копьеносца, изображенного в спокойной и величественной позе («Дорифор»).

Победителям состязаний ставили статуи прижизненно. Статуя в честь олимпийского победителя изображала идеального атлета – не такого, каким был победитель, а такого, каким он хотел бы быть.

Живопись

В числе первых, кто стал активно обращаться к спортивной теме, был русский художник Александр Дейнека (1899 – 1969).

«Я люблю спорт. Я могу любоваться часами на бегунов, пятиборцев, пловцов, лыжников. Мне всегда казалось, что спорт облагораживает человека, как все красивое». Эти слова принадлежат замечательному художнику А. А. Дейнеке. В своих картинах, рисунках, акварелях, плакатах, фресках, мозаиках, скульптуре Александр Александрович успешно воплощал тему спорта. Сам был настоящим спортсменом. Созданные им образы стали историей, но до сих пор не утратили смысла и заразительного оптимизма. Сюжеты его картин «Футболист», «Вратарь», «Бег»

и «Лыжники», огромной мозаики «Хоккеисты», позволяют вспомнить былое величие спорта, который стал образом жизни многих миллионов людей. (Демонстрация репродукций)

Спортивная филателия

Разнообразие марок спортивной тематики очень велико. Такое изобилие привело к тому, что коллекционерам приходится распределять свои «сокровища» по отдельным видам спорта, например: «Футбол в филателии», «Тяжёлая атлетика в филателии», «Шахматы в филателии» и т. д. Особое место в спортивной филателии занимает «Олимпийская филателия» (показать изображения марок на спортивную тематику).

Задание: выполнить рисунок спортивной почтовой марки.

К олимпиадам выпускается большое количество сувениров. Каждый, кто там побывал, обязательно увозит что-нибудь домой. Назовите символы предстоящей олимпиады в Сочи.

Музыка

Музыка и спорт, спорт и музыка, эти два понятия тесно сплелись между собой. Лично я не представляю себе занятий спортом без музыки. Пробегка становится приятней, когда в наушниках звучит хорошая мелодия. Музыка помогает преодолевать усталость в тренажерном зале. Где есть спорт, там есть и музыка! Она помогает настроиться, когда нужно и, когда нужно – расслабиться. Для хороших тренировок нужна хорошая музыка! В спорте музыка всегда использовалась для подчёркивания особой важности происходящего, для создания определённого настроения как у зрителей, так и у спортсменов.

Задание: Подобрать к разным видам спорта подходящую музыку. На экране демонстрируется видеофрагмент спортивных состязаний, но без звука. Необходимо из предложенных музыкальных композиций подобрать наиболее соответствующую гимнастике, тяжёлой атлетике, бегу, фехтованию, велосипедному спорту, парусному спорту, боксу, ручному мячу.

А. Пахмутова – автор популярных песен о спорте

Одна из самых известных в стране композиторов-песенников – Александра Пахмутова. Она автор музыки к двум десяткам кинофильмов. Среди них и киноленты о спорте: «Баллада о спорте», «О спорт, ты – мир!» (картина, созданная по заказу

Международного олимпийского комитета, посвященная Олимпиаде-80 в Москве) и др.

Спорт – одна из любимых тем творчества А. Пахмутовой: «Орлята учатся летать», «Герои спорта», «Трус не играет в хоккей», «Команда молодости нашей», «До свиданья, Москва!» (прощальная песня Олимпиады-80). Большинство из них написано на стихи Н. Добронравова. С особой нежностью вспоминают мелодию и трогательные слова:

Пожелаем друг другу успеха,
И добра, и любви без конца...
Олимпийское звонкое эхо
Остаётся в стихах и в сердцах.

Эта песня впервые была исполнена на закрытии Олимпиады 1980 года в Москве. Когда огромный Мишка взмывал на воздушных шарах в небо и звучала песня **«До свиданья, Москва, до свиданья!»** многие зрители на стадионе плакали.

«На трибунах становится тише,
Тает быстрое время чудес.
До свиданья, наш ласковый Миша,
Возвращайся в свой сказочный лес».

(звучит отрывок из песни)

Мелодия грустная и несколько печальная потому, что речь идет о том, что закончился большой спортивный праздник и его участникам, многие из которых подружились, надо расставаться. Но в мелодии есть и оптимистические, светлые нотки. Спортсмены разъедутся, но останется память об этом событии, останется дружба, новые впечатления и надежда на новую встречу.

Трудно переоценить значение музыки во время проведения международных соревнований. Ведь в этом случае музыка не только эмоционально объединяет людей, но и помогает поддерживать национальный дух, чувство гордости за свою страну, за свою команду.

Начиная с 20 века, появляются все новые виды спорта, по сути находящиеся на стыке спорта и искусства. В частности, это фигурное (синхронное) плавание, фристайл, спортивные танцы. В то же время традиционные художественные виды спорта ? художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др., все более технически усложняются.

Со спортом тесно связано возникновение и развитие таких новых направлений творчества, как спортивная фотография, спортивное кино, балет на льду, гимнастические эстрадные ансамбли, театр спорта и движения и др.

С развитием фотографии, кино, интернета спортивный образ жизни становится все привлекательнее. На кого хочет быть похожа современная молодежь? На красивых, стройных, мускулистых спортсменов и актеров, ведущих здоровый образ жизни. (Показать фото известных спортсменов и актеров)

Сейчас «модно» заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Мода – понятие очень непостоянное... Но пусть такая мода никогда не меняется.

Список литературы:

Сто великих скульпторов / авт.-сост. С.А. Мусский. – Москва : Вече, 2002. – 477, [2] с. – (100 великих).

Андреева Н. В сердце народном / Н. Андреева // Музыкальная жизнь. – 2009. – №11. – С. 11-14.

Баркова И.В. О спорт, ты – мир! / И.В. Баркова // Читаем, учимся, играем. – 2012. – №1. – С. 99-105.

Еремина И. Романтический глашатай соцреализма / И. Еремина // Библиополе. – 2010. – №6. – С. 72-79.

Жизнь и деятельность художника А.А. Дейнеки.

Камышанская А. Александр Дейнека. Апология жизнестроительства / А. Камышанская // Искусство. – 2010. – №2-3. – С. 78-85.

О живописи Александра Дейнеки.

Котов П. Подземная книга рекордов / П. Котов // Вокруг света. – 2010. – №8. – С. 20-21.

Об оформлении станции метро «Маяковская» московского метрополитена.

Мартенштайн Х. Во имя Зевса / Х. Мартенштайн // GEO. – 2012. – №8. – С. 90-95.

Музыка

А. Хачатурян «Танец Эгины» из балета «Спартак»

А. Бородин «Богатырская симфония»

Н. Паганини «Perpetuum Mobile» / «Вечное движение»

А. Хачатурян «Танец с саблями» из балета «Гаянэ»

П. Чайковский «Танец пастушков» из балета «Щелкунчик»

Н. Римский-Корсаков «Шахеразада». Симфоническая сюита, I часть (фрагмент)

С. Прокофьев «Танец рыцарей» из балета «Ромео и Джульетта»

М. Равель «Болеро»

Ж. Бизе «Марш тореадора» из оперы «Кармен»

Ф. Шуберт «Музыкальный момент»

П. Чайковский «Танец феи Драже» из балета «Щелкунчик»
П. Чайковский «Танец феи Серебра» из балета «Спящая красавица»

П. Чайковский «Танец с кубками» из балета «Лебединое озеро»

А. Адан. Танец из балета «Жизель»

Л. Минкус «Танец Китри» из балета «Дон Кихот»

К. Сен-Санс «Карнавал животных»:

1. «Лебедь»
2. «Аквариум»
3. «Птичник»
4. «Слон»
5. «Длинноухие персонажи»
6. «Черпахи»

Песни:

«Трус не играет в хоккей» (муз. А. Пахмутова, сл. С. Гребенников, Н. Добронравов)

«Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутова, сл. Н. Добронравов)

«Команда молодости нашей» (муз. А. Пахмутова, сл. Н. Добронравов)

«Герои спорта» (муз. А. Пахмутова, сл. Н. Добронравов)

«Темп» (муз. А. Пахмутова, сл. Н. Добронравов)

«Стадион моей мечты» (муз. А. Пахмутова, сл. Н. Добронравов)

Путь «Юбилейный»

Наставник:

Татьяна Владимировна Пантюхова,
*заведующий отделом научно-исследовательской деятельности
и инноваций*

Тема здоровья и здорового образа жизни одна из популярных в детской поэзии. Очевидный лидер темы – Сергей Михалков. В 2013 году Сергей Михалков – писатель-юбиляр, 13 марта исполняется 100 лет со дня его рождения.

Список стихотворений:

«Про Мимозу», «Про девочку, которая сама себя вылечила»,
«Про девочку, которая плохо кушала...», «Как девочка Таня заго-

рала», «Прогулка», «Прививка», «Травма», «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Лапуся», «Сила воли», «Грипп», «Не спать», «Веселый турист», «Фома», «Настоящие друзья».

Организовать работу по творчеству С. Михалкова предлагаем по трем направлениям:

Спокойное чтение (схема: «сидим-читаем-общаемся»):

– чтение в кружке (дети рассаживаются в кружок, и взрослый читает стихи, а потом задает вопросы),

– чтение вслух (дети читают стихи по ролям, либо по четверостишиям, либо по строчке, затем ребятам задаются вопросы).

Динамическое чтение (схема: «играем-читаем-общаемся»).

Проект-конструктор «Радуга здоровья»

Для детей 6-8 лет

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста ответственного отношения к своему здоровью путем вовлечения их в совместную творческую работу по чтению и обсуждению стихов С. Михалкова.

Идея: Собирая макет «Радуга здоровья» за 3-4 занятия, детям рассказывают о здоровом образе жизни на примере героев поэтических произведений С. Михалкова. Занятия проходят в игровой форме. В конце занятия дети изготавливают бусы «Радуга здоровья».

Структура занятия:

1. Слово ведущего.
2. Чтение стихотворения.
3. Вопросы детям по стихам.
4. Творческое задание.
5. Сбор макета «Радуга здоровья».

На первом занятии начинается сбор макета и на протяжении всех занятий складываются все цвета радуги. В одном занятии можно собрать 2-3 цвета, а можно одно занятие посвятить одному цвету. Количество занятий и темп проведения занятия зависит от психолого-физиологических особенностей детей. Каждая цвет-дуга отвечает за условный раздел здоровья. По ходу занятия на цвете радуги записываются ключевые слова, которые говорят дети. В конце занятия ведущий задает вопрос ребятам «От чего зависит здоровье?» и вывешивает или записывает обобщённое ключевое слово. За каждой командой закрепляется тьютор (взрослый).

Разделы:

- Цвет красный «Медицина»
- Цвет оранжевый «Безопасность»
- Цвет желтый «Настроение»
- Цвет зеленый «Природа»
- Цвет голубой «Поведение»
- Цвет синий «Забота»
- Цвет фиолетовый «Коллектив»

Как разделить на команды:

Каждому участнику выдается строчка из стихотворения С. Михалкова. Первый участник зачитывает первую строчку (возле строчки стоит цифра 1). Надо собрать все строчки из одного стихотворения. Одно стихотворение – одна команда.

1 занятие «Неболейка»**Цвет красный – «Медицина»**

Стихи: «Прививка», «Чудесные таблетки», «Грипп».

Информация ведущего о С.В. Михалкове и его стихах о здоровье, о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни, как получить медицинские услуги.

Творческие задания:

- создать образ «Неболейки» (нарисовать, вырезать, прикрепить вокруг радуги).

Задания для команд:²⁵

- Почему надо делать прививки?
- Мне не надо следить за состоянием своего здоровья, так как для этого есть врачи. («Правильно», – с обоснованием, почему; «Неправильно», – потому что ...).
- Что ты будешь говорить в первую очередь, если врач спросит тебя о самочувствии?
- Если у человека инфекционное заболевание, с ним нельзя контактировать ни при каких обстоятельствах? («Да», – потому что..., «Нет», – потому что...)

²⁵ Творческие задания составлены по книге Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – Ярославль : Аверс Пресс, 2005. – 444 с.

- Пойдешь ли ты в гости к приятелю, если знаешь, что болен инфекционным заболеванием, но чувствует себя неплохо?
- Будешь ли ты самостоятельно выбирать и принимать лекарства, если почувствуешь недомогание, а взрослых дома не будет?
- Будешь ли ты при недомогании пользоваться таблетками только потому, что они в такой же ситуации помогли твоей бабушке?

2 занятие «Я осторожен»

Цвет оранжевый – «Безопасность»

Стихи: «Травма», отрывок «Дядя Степа – милиционер».

Информация ведущего о травматизме и личной безопасности.

Творческие задания:

У ребят второго класса
С дядей Степой больше часа
Продолжался разговор
И ребята на прощанье
Прокричали: – До свиданья!
До свидания! До свиданья!
Дядя Степа – Светофор!

- О чем рассказывал дядя Степа второклассникам? Сделай рисунок.
- «Так делать опасно!». Вылепить или нарисовать опасные ситуации по ключевым словам:
 - трамвай, человек;
 - дорога, ролики, скейт, человек;
 - автобус, остановка, человек;
 - светофор, дорога, человек;
 - поезд, человек;
 - водоем, человек;
 - бассейн, человек;
 - зоопарк, человек;
 - огонь, человек;
 - площадка, человек;
 - собака, человек;
 - петарды, человек;
 - ванна, плеер, фен, человек;

- электричество, человек;
- сумка, сверток, человек;
- сотовый телефон, общественное место, человек.

Задания для команд:

Обосновать согласие или несогласие с суждениями:

- Мне не обязательно знать правила дорожного движения, так как их должен знать водитель. («Да», – потому что..., «Нет», – потому что...).
- Когда я прихожу в гости и вижу домашних животных, я начинаю играть с ними без опаски, так как они привыкли к людям. («Правильно», – потому что..., «Не правильно», – потому что...).
- Мне не нужно знать правила езды на велосипеде, потому что я катаюсь только во дворе.
- Я думаю, что учиться правильному поведению в экстремальных ситуациях бесполезно, потому что в нужный момент от волнения все забудется.
- Как ты поступишь, если будешь торопиться домой, а в подъезде окажется незнакомый взрослый, предлагающий вместе воспользоваться лифтом?

3 занятие «Хорошее настроение – веселое стихотворение»

Цвет желтый – «Настроение»

Стихи: «Улыбка», «Бумажный змей».

Информация ведущего – что такое настроение и эмоции.

Творческое задание:

- нарисовать стихотворение С. Михалкова всеми участниками одной команды (стихотворение выдается);
- сделать иллюстрации к стихотворению «Веселый жук»;
- конкурс стихов.

Задание для команд:

- По каким признакам ты различишь эмоцию страха от эмоции восторга?
- По каким внешним признакам можно определить настроение человека?
- Что влияет на настроение человека?
- Человеку не обязательно уметь распознавать эмоции дру-

- гих людей по внешним признакам, так как об этом лучше спросить прямо («Да», – потому что..., «Нет», – потому что...).
- Команда изображает эмоцию, а другая команда отгадывает.

4 занятие «С любовью к природе»

Цвет зеленый – «Природа»

Стихи: «Прогулка», «Веселый турист».
Информация ведущего – что такое экология.

Творческие задания:

- нарисовать к каждому четверостишию рисунок.

Задания для команд:

- Что ты предпочтешь одеть, собираясь в прохладный день в поход? Несколько вещей, свитеров или одну теплую куртку? Почему?
- Если в компании туристов есть хорошо оснащенная аптечка, то можно не бояться получить травму. («Правильно», – потому что..., «Не правильно», – потому что...).
- Ядовитые грибы и ягоды вредны для человека и поэтому их можно пинать и давить ногами и бить по ним палками.
- После пикника осталось много мусора. Что ты сделаешь с мусором?
- Тебе нравятся бабочки, и ты их любишь ловить и держать за крылышки руками. Правильно ли ты делаешь?
- Как ты помогаешь животным?

5 занятие «Все зависит от меня»

Цвет голубой – «Поведение»

Стихи: «Лапуся», «Тридцать шесть и пять», «Фома», «Про Мимозу».

Информация ведущего о характере, о правилах поведения.

Творческое задание:

– «Однажды приснился упрямому сон, Как будто...». Придумайте сон Фомы, где он попадает в опасную ситуацию из-за своего упрямства. Сделайте инсценировку.

Задание для команд:

- Расскажите о ваших домашних обязанностях.
- Многие ребята в общественных местах ведут себя, как хотят, потому что окружающие с ними не знакомы и не могут на них пожаловаться родителям («Правильно», – потому что..., «Не правильно», – потому что...).
- Будешь ли ты стоять на своем, чего бы это ни стоило, если считаешь себя правым? (Почему так, а не иначе?)

6 занятие «Я забочусь о себе»

Цвет синий – «Забота»

Стихи: «Про девочку, которая плохо кушала...», «Не спать», «Как девочка Таня загорала», «Как у нашей Любы...», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Сила воли».

Информация ведущего о профилактике и гигиене.

Творческие задания:

- создать дневное меню для Юлечки.
- нарисовать плакат для пляжа.

Задание для команд:

- У меня не должно быть никаких обязательств перед родителями, потому что я не зарабатываю денег.
- Что ты предпочтёшь, когда у тебя заболит зуб: сразу же пойти к врачу или немножко потерпеть (может быть, он перестанет болеть)?
- Нужно ли спать как можно больше, чтобы хорошо отдохнуть? Почему?
- Соблюдать режим дня не обязательно, так как многие мои друзья его не соблюдают и хорошо при этом учатся.
- У тебя есть морковь, яблоко и апельсин. Что из этих продуктов ты съешь, чтобы повысить свой иммунитет во время эпидемии гриппа?

7 занятие «Вот, компания какая»

Цвет фиолетовый – «Коллектив»

Стихи: «Настоящие друзья», «Песенка друзей», «Веселое звено».

Информация ведущего о конфликтологии и умении избегать конфликтов.

Творческие задания:

- «Мой дружный класс». Каждый участник рисует свой портрет. Затем собирается портрет класса.

Задание для команд:

- Нужно ли во всем уступать другу, если он настоящий друг?
- Готов ли ты после ссоры с другом начать мириться первым, если знаешь точно, что друг был неправ?
- Как ты поведешь себя, если при распределении обязанностей в классе всем, кроме тебя, что-то поручат?
- В вашем классе учиться ребенок с ограниченными возможностями. Как ты будешь ему помогать?
- Как ты поведешь себя, если при распределении обязанностей в классе всем, кроме тебя, что-то поручат?

8 занятие «Быть здоровым – здорово»

Информация ведущего: подведение итогов проекта по макету «Радуга здоровья». Акцент на четверостишия, которые расположены по двум сторонам радуги. Здоровье как ценность.

Игровые ситуации: викторина «Угадай стихотворение», игра «Путаница» (собери стихотворение по строкам).

Творческая работа: «Бусы здоровья». Заранее готовятся шаблоны-кружки 7 цветов, с двух сторон на кружках пробиваются дыроколом отверстия. Разноцветный шнурок или тесьма 0,5 метра. Каждый ребенок сочиняет пожелание участнику проекта и записывает его на кружках. Затем кружки нанизываются на шнурок. Получаются бусы. Готовые бусы, которые вручаются участникам проекта (лучше надеть их на шею). Заканчивается проект исполнением «Песенки друзей».

Интерактивные выставки (схема: «книга – обратная связь»):

Идеология интерактивных выставок заключается в том, что на ней представлены формы активизации ребенка и вовлечение его в общение. Поэтому на выставке размещаются различные игровые ситуации, тесты, опросы. Выставка, как бы разговаривает с ребенком, поэтому на ней представлены вопросы, обращения. И конечно, такие выставки предусматривают активность со стороны библиотекаря.



День за днем из года в год
Дяди Степин сын растет.
Краснощек, широк в плечах,
Ходит в первых силачах.
Коренаст и мускулист
Всеми признанный штангист.

Чтостряслось в родильном доме
В этот зимний день с утра!
Это с кем гостей знакомят
Сестры, няни, доктора?

Ветеран в годах немалых,
Человек уже седой.
Изо всех людей бывалых
Все же самый молодой.

Вопросы для взрослых:

1. Что происходит в семье Вити из квартиры №6? Кто виноват в том, что Витя не хочет стать пилотом и быть отважным моряком?

3. Почему «доктор лечит нас от кори», а не от других болезней? Ведь дальше строка «есть учительница в школе»?

4. «Из окурков пушки сделаны», «Самый первый из корабликов, папиросный коробок». Где были родители, когда ребенок собирал окурки?

5. «Таня пальчик наколола –
Видно, дед недосмотрел?»

Почему на деда возложили ответственность?

6. «Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач».

Что говорит фамилия?

7. «Заглянул он внучке в рот: –
Все до свадьбы заживет!»

Почему дедушка сказал эти слова?

8. «Когда же из деревни
Вернулся я домой –
Лежал в пустой кормушке
Голодный Зяблик мой.»

Где в это время были родители?

9. Стихотворение «Дятлы». Ваши ассоциации?

10. «И нам на перекрестках
Нужны посты ГАИ!
Они нам помогают,
Нас учат с малых лет
Шагать на свет зеленый,
Стоять на красный свет.»

Посты ГАИ – это кто или что?

11. «Вот пришли отец и сын.
Окна открываются.
Руки мыть! Цветы в кувшин!».

Почему были закрыты окна? На каком этаже живет семья?

12. Сашина каша. Стихотворение, которое обижает. Почему стихотворение обижает?

13. Бедный Костя. Стихотворение для взрослых.

Путь «Олимпийский»

Наставник:

*Людмила Викторовна Просвирнина,
главный библиотекарь сектора литературы
на иностранных языках*

Олимпийский марафон

Интеллектуальная игра для 5-6 класса

Цель: Развитие познавательного интереса к истории Олимпийских игр, стремления к достижению наилучших результатов, умения работать в команде.

Оформление зала: выставка-просмотр «Citius, Altius, Fortius! Быстрее, Выше, Сильнее!»

Участники: 2 команды по 5 человек, болельщики, жюри.

В ходе игры в форме медиапрезентации или выступления ведущего даются интересные исторические справки об истории Олимпиад, спортсменах-олимпийцах. Например:

Считается, что первые спортивные игры в городе Олимпии учредил сам Геракл. Он лично отмерил первую дистанцию для соревнований по бегу, равнялась она 600 Геракловым стопам и называлась «стадий» (отсюда и появилось слово «стадион»).

1 состязание. **Рождение и возрождение Олимпийских игр**

Задание дается каждой команде на карточках.

1. В канадском городе Калгари установлен памятник первому олимпийскому чемпиону Корэбу, победившему в 776 году до н.э. в беге на 1 стадий. Как удалось точно восстановить его облик?

(По статуе, найденной археологами. Она хранится в городе Неаполе.)

2. Где и когда состоялись первые Олимпийские игры нового времени?

(В 1896г. в Афинах)

3. «О спорт! Ты наслаждение!
Ты верный, неизменный спутник жизни.
Нашему духу и телу
Ты щедро даришь радость бытия.
Ты бессмертен.»

Этими строками начинается «Ода спорту». Кто автор этого произведения?

(Пьер де Кубертен)

4. Пьер де Кубертен был сначала против включения этого вида спорта в программу Олимпийских игр, но его покорила красивая легенда о смерти автора этого вида спорта. Как называется этот Олимпийский вид спорта?

(Марафонский бег)

5. Всей командой нарисовать «котинос», который являлся олимпийским символом мира и вручался победителю Олимпийских игр.

(Котинос – свернутая в виде венка оливковая ветвь).

2 состязание. Олимпийские символы

1. Перечислите олимпийские символы

(Олимпийский флаг, огонь, гимн, клятва, лозунг, медали, оливковая ветвь, талисманы, эмблема).

2. Как зажигают олимпийский огонь в Олимпии, прежде чем спортсмены доставят его к месту проведения Олимпийских игр?

(Факел зажигают от лучей солнца с помощью увеличительно-го стекла)

3. Олимпийские медали из золота вручались последний раз в 1912 году. В Альбервиле вручались хрустальные медали. А из чего их стали изготавливать на всех следующих играх?

(Из серебра, покрытого тонким слоем золота)

4. Назовите животных, которые были талисманами Олимпийских игр (2-3).

(Такса Вальди, бобер Амик, тигренок Ходори, медвежонок Миша...)

Назовите талисман Олимпиады в Сочи в 2014 году.

(Леопард, Белый медведь, Зайка).

5. Закончите предложение: Олимпийский талисман нужен для того, чтобы...

3 состязание. Олимпийские рекорды

1. Древнегреческий олимпионик Леонидас с Родоса на четырех Играх подряд выигрывал в состязаниях и двенадцать раз становился чемпионом. В каком виде спорта?

(В беге)

2. В каком виде спорта Россия завоевала первое олимпийское золото?

(Николай Панин-Коломенкин завоевал золотую медаль в фигурном катании на коньках 1908 г. Лондон)

3. В каком виде спорта достигли олимпийских высот, став чемпионами, Любовь Егорова и Галина Кулакова?

(Лыжный спорт)

4. Эфиопский спортсмен Абебе Бикила стал первым в истории двукратным Олимпийским чемпионом в марафоне. В 1960 году в Риме и в 1964 году в Токио. Бегал он весьма своеобразно. Как именно?

(Босиком)

5. Спортивная разминка:

Под бодрую спортивную музыку участники каждой команды комкают бумагу, делая «мячи», а затем забрасывают их в кольцо

или в корзину с расстояния 3 метра. Побеждает команда, «установившая рекорд».

4 состязание. «Белые олимпиады»

1. Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять еще одно слово. Какое?

(Летние или зимние)

2. Где проходили последние зимние Олимпийские игры?

(В канадском городе Ванкувер)

3. Какие страны дали миру эти зимние виды спорта?

- коньки
- лыжи
- санный спорт
- слалом
- бобслей

(Коньки – Голландия. Лыжи, слалом – Норвегия. Санный спорт, бобслей – Швейцария.)

3. По рисункам-пиктограммам написать как можно больше олимпийских зимних видов спорта.

4. Задание: мимикой, жестами изобразить зимние виды спорта. Команда соперников должна угадать, какой вид спорта представлен.

5 состязание. «Музей Олимпийских игр»

Здесь могут быть представлены вопросы, связанные с музеем олимпийских игр в Лозанне, так и вопросы об истории спортивной одежды, обуви и т.д.

Например: Какое чудо света связано с историей первых олимпиад в Древней Греции?

(Статуя Зевса в Олимпии)

Список литературы:

Спорт: детская олимпийская энциклопедия / Д. Пейдж. – Москва : Олимп, 2003.

Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители /Н. Барретт. – Москва : Росмэн, 1994.

Штейнбах В. Век олимпийский / В. Штейнбах. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

Я познаю мир. Спорт : энцикл. / В.И. Малов. – Москва : АСТ, 2006.

Ярцева Е. Бег и ходьба / Е.Ярцева. – М. : Издательский дом Мещерякова, 2012.

Баркова И. О спорт, ты – мир! / И. Баркова // Читаем, учимся, играем. – 2012. – №1. – С. 99-105.

Беликина В. Олимпийское окружение / В. Беликина, И. Баркова // Спорт в школе. – 2012. – №11. – С. 35-37.

Есян С. Дорогой олимпийского огня / С. Есян // Начальная школа. – 2011. – №11. – С. 99-101.

Игорев В. В полет на лыжах / В. Игорев // А почему? – 2009. – №12. – С. 24-26.

Путь «Физкультурный»

Наставник:

***Наталья Вениаминовна Гордеевцева,**
главный библиограф ЦДБ им. О. Кошевого*

«Спорт для жизни очень важен, Он здоровье всем даёт»

Библиографическая игра-азбука по книге:

Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте / Г.П. Шалаева. – Москва : Слово : ЭКСМО, 2005. – 144 с. : ил.

Играть вместе с книгой очень просто. Нужно только обязательно прочитать СОДЕРЖАНИЕ. Все виды спорта в книге расположены в алфавитном порядке. От А до Я.

Зачем нужно заниматься спортом?

- Чтобы стать сильным! – скажешь ты.
- Чтобы стать здоровым! – скажет мама.
- Чтобы не болеть! – скажет врач.

Друзья, любите спорт!
Отбросьте все сомненья:
Лишь радость и веселье
Со спортом в дом войдёт!

Андрей Остренко

Самая главная награда для спортсмена – Олимпийская медаль.

Наша игра поможет тебе познакомиться с видами спорта, включёнными в программу Олимпийских игр.

Ты не знаешь ответ? Не беда. Раскрой книгу и загляни на нужную страницу. Внимательно прочитай и найдёшь ответ.

Б – Эта игра для очень высоких людей. Её ещё называют «игрой великанов». (С. 15-16).

(Баскетбол)

В – Смотри на рисунок. Как называется этот вид спорта? (С.46-47).

(Водное поло)



Г – В этом виде спорта

«спортсменам надо
Освоить все снаряды.
Но здесь снаряды – это
Спортивные предметы:
Брусья, перекладина,
Кольца и бревно,
Конь (не настоящий,
Но нужен всё равно).»

О каком виде спорта идёт речь? (С. 62-65).

(Гимнастика спортивная)

К – Они были и костяными, и деревянными, и железными. А называли их так из-за того, что они напоминали собой конскую голову. (С. 79-80).

(Коньки. Конькобежный спорт)

Л – Это спорт для самых смелых,
 Тех, кто любит быстроту,
 Вниз скользить
 Средь вихрей белых,
 Догонять свою мечту. (С. 82-88).

(Лыжный спорт)

М – Это самый трудный вид спорта. Спортсмен должен уметь бегать, прыгать, толкать ядро, скакать верхом, стрелять и фехтовать (С. 92).

(Многоборье)

П – Кросс, брасс, баттерфляй, вольный стиль. Из какого вида спорта пришли эти слова? (С. 97-98).

(Плавание)

С – В каком виде спорта спортсмены надевают наушники, чтобы не повредить слух? (С.117).

(Спортивная стрельба)

Т – Очень быстро в этой схватке
 Нужно бегать по площадке,
 Чтобы мяч не упустить
 И противнику отбить.
 Если маленькие детки
 С ранних лет берут ракетки,
 То тогда придёт пора,
 Вырастают мастера. (С. 121-123).

(Теннис)

Ф – «Мастер клинка и шпаги», – так говорят о спортсменах этого вида спорта. Они сражаются на рапирах, саблях, спортивных шпагах. (С.128-129).

(Фехтование)

Х – В этом виде спорта «у игроков всюю идёт за шайбою охота». (С. 137-140).

(Хоккей)

Ш – Родиной этой игры называют Индию, где она появилась 1500 лет назад. Главное качество игрока не только анализировать ходы, но и предвидеть ходы соперника. (С. 141).

(Шахматы)

А каким видом спорта занимаешься ты?

Здорово здоровым быть, или секреты здоровья для маленьких и больших

Игра-путешествие по книге:

Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья для больших и маленьких: рассказы/ Н.Б. Коростелёв; худож. В. Левинсон. – Москва : Дет. лит., 1991. – 111 с. : ил.

Что такое здоровье? Откроем словарь Даля: «**ЗДОРОВЬЕ** или здравие – состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».

Здоровый, не больной, одаренный здоровьем; дюжий, сильный, крепкий. Здоровому все здорово. Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово. Что русскому здорово, то немцу смерть. Здоровый урока не боится. Здорового и призор не берет. Здоровому лечиться – наперед хромать поучиться.

У здоровья свои секреты. Раскрыть все секреты вам поможет книга Николая Коростелёва «50 уроков здоровья для маленьких и больших». Мы познакомим тебя с самыми важными секретами.

Секрет 1

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Агния Барто

Смотри на картинки и попробуй повторить:



Секрет 2

Что такое режим дня?

7.00	Подъём. Зарядка. Утренний туалет. Завтрак.
8.00	Уход в школу.
12.45	Возвращение домой.
13.00	Обед.
13.30	Отдых. Прогулка.
16.00	Приготовление уроков.
17.30	Отдых. Компьютер.
19.00	Ужин. Чтение.
20.45	Подготовка ко сну.
21.15	Сон.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем побольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Секрет 3

Чтобы повысить защитные силы своего организма – закаляйся.

Расшифруй ребусы, и узнай методы закаливания.



ечные

”



(Солнечные ванны)



ть = ние

(Плавание)

Секрет 4

Кушай овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

О еде у русского народа много пословиц. Несколько пословиц рассыпалось на отдельные слова. Помоги их собрать:

(Даль В.И. Пословицы русского народа: сборник в 2-х т. Т. 2 / В.И. Даль. – М. : Худож. лит., 1984. – 399 с.

Станешь есть и мёд,	как голод приймёт.
Ешь больше,	проживёшь дольше.
Где щи и каша,	там и место наше.
Хлеб батюшка,	водица матушка.
Капуста не пуста,	сама летит во уста.

(Даль В.И. Пословицы русского народа: сборник в 2-х т. Т. 2 / В.И. Даль. – Москва : Худож. лит., 1984. – 399 с.

Секрет 5

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.

Сабри Надя

Решите необычные примеры.

ПЛА – Т + ВАН – Ъ + ИЕ = (плавание)

БО – БС + К – МО + С = (бокс)

С + АМ – ТИР + БО = (самбо)

А – БЛОМ + КРОБА – М + ТИКА = (акробатика)

Спорт, физическая культура очень полезны для здоровья.

Секрет 6

Вредные привычки – курение.

Около 44 миллионов жителей страны являются курильщиками. Ежегодно почти 400 тысяч россиян умирает от болезней, связанных с курением. 80% подвергается пассивному курению.

В одном сказочном городе жил-был дракон Дымок. Очень уж он был вредным. Любил пугать взрослых, выпуская клубы яркого огня. Всем маленьким становилось жарко, когда Дымок подлетал. Рассердился на Дымка Мишка Пыхтелкин, и решил его проучить. Взял у папы сигареты, да и отнёс Дымку. Пусть попробует курить, всё равно ведь дракон огнедышащий. А Дымок попробовал. Что это такое: все три головы стали кружиться в разные стороны.

– Тьфу, какая гадость! Не буду больше с огнём играть.

Так в сказочном городе снова воцарился мир и покой.

Ребята, а как вы поступите, если увидите:

- на улице мальчик курит сигарету;
- тебе предлагают попробовать закурить;
- тебя просят принести сигареты из дома.

Эти секреты принесут пользу вам, только старайтесь их придерживаться.

Путь «Информационной безопасности»

Наставники:

Татьяна Владимировна Пантохова,
*заведующий отделом научно-исследовательской деятельности
и инноваций*

Ольга Юрьевна Костецкая,
заведующий отделом автоматизации

В начале 21 века информационная безопасность становится актуальным и жизненно необходимым направлением в воспитании ребенка, поскольку опосредованно, а иногда и напрямую затрагивает физическое и психологическое здоровье юного человека.

Взрослые и дети одновременно получают практики виртуального общения в интернете. Но реагируют на ситуацию и находят выход из нее по-разному. И определяется это жизненным опытом, скоростью реакции, здравым смыслом.

Большая часть виртуальной жизни проходит за домашним компьютером. А в детской библиотеке желательны совместные интернет-прогулки ребенка и взрослого. Встречи предусматривают открытость, осторожность и ответственность. Библиотекарь становится модератором, управленцем, менеджером, навигатором. А для этого ему необходимо владеть базовыми компетенциями, в том числе информационно-коммуникационными.

Информационная безопасность обеспечивается, прежде всего, общей культурой человека. Поэтому так важно сформировать у юных читателей, у их взрослого окружения ответственное отношение к безграничным возможностям Интернета. Воспитать личность, умело существующую в мире разнообразия выбора, рисков и нести ответственность за собственные инициативы, активности, поступки.

- Сопровождение детей заключается в следующих действиях:
- создание безопасного контента (сайты, блоги, виртуальные площадки библиотеки на социальных серверах);
 - экспертная оценка сайтов и рекомендация сайтов;
 - «говорящая» информационная среда: выставки, буклеты, советы;
 - использование дидактики и активных методов общения в индивидуальной, групповой, массовой работе с пользователями.

Твой безопасный интернет

Выставка-плакат

На выставке представлены правила безопасного интернета. Правила распределены по принципу светофора.

Зеленый – можно и нужно. Использовать «ник» в переписке, уважать другого пользователя, делать ссылку при использовании интернет-источника; познакомился в сети и хочешь встретиться в реальности – посоветуйся со взрослыми, которым доверяешь.

Желтый – осторожно. Открыл что-то сомнительное – не бойся позвать на помощь, читаешь о себе неправду – сообщи родителям, приглашают играть, переписываться, обмениваться файлами – подумай, нет ли подвоха.

Красный – нельзя ни в коем случае. Всем подряд сообщать свою частную информацию, открывать вложенные файлы, если не знаешь отправителя, самому рассылать спам, нельзя вести себя

невежливо и агрессивно, распоряжаться деньгами своей семьи без разрешения старших. И всегда помни: не все пишут правду!

Если ты пришел в Интернет, то...

Выставка-совет

Выставку можно организовать совместно с детьми. Ребята предлагают свои идеи, которые записывают в виде четверостиший, хокку, синквейнов. Иллюстрируют их традиционными рисунками или создают видеоряд с помощью компьютерных программ.

«Взрослые и дети гуляют в Интернете»

Акция

Акцию можно провести на протяжении 2-3 дней и предложить читателям:

- свободный доступ в Интернет бесплатно;
- знакомство с развивающими программами и электронными ресурсами в помощь образованию (энциклопедии, справочники, путеводители, полнотекстовые собрания сочинений, альбомы и др.);
- беседы и обзоры у выставки «БезОпасный Интернет»;
- участие в блиц-опросе «Зашел сам – поделись с товарищем».

Примерные темы встреч:

«Если дети попали в Сети»: виртуальное путешествие для детей младшего школьного возраста и их родителей.

Реализация законов об информационной безопасности детства (ФЗ №436-ФЗ и ФЗ №252-ФЗ): практические аспекты работы детской библиотеки с Интернет-ресурсами: лекция-визуализация для детских библиотекарей.

«Аферы в сети, или как приобрести навыки информационной безопасности»: мини-урок для детей среднего и старшего школьного возраста.

«Цифровой фристайл: путешествие в мир медиаискусства» для детей среднего и старшего школьного возраста.

«Всемогущий интернет и его опасности»: виртуальное путешествие для детей среднего и старшего школьного возраста.

«Твоя Виртуальная Вселенная»: информационно-игровой час для 5-7 классов.

«Играй и учись!»: медиапутешествие по развивающим электронным ресурсам НГОДБ для детей младшего школьного возраста.

«Твой виртуальный мир»: интернет-путешествие для детей среднего и старшего школьного возраста.

«Моя безопасная сеть, или как приобрести навыки информационной безопасности» для детей среднего и старшего школьного возраста.

«Юный аниматор»: творческая встреча для детей младшего и среднего школьного возраста.

Мастер-класс для детей, увлекающихся компьютерной графикой и анимацией.

Все активности библиотекарей преследуют одну цель – формирование информационной культуры у читателей в сотрудничестве с библиотекарями, педагогами и родителями. Проектная деятельность направлена на объединение поколений, совмещение формального и неформального общения, сопровождение программ нового образовательного стандарта и внедрение инноваций в библиотеке. Акцент необходимо сделать на следующие виды проектов: культурно-познавательные, социальные, исследовательские. Создание и реализация проектов способствует не только формированию информационной культуры, но и развитию личности участников проекта, а также приобретению навыков и приемов работы в команде, использованию информационно-коммуникационных технологий.

Культурно-познавательные проекты «Лети с приветом, вернись с ответом», «Что читать сегодня детям», «Вдохновись Геометрией», «Мы – многоугольники»

В эти проекты включены задания по поиску и оценке информации представленной на сайтах. Например, введите в любую поисковую систему слово многоугольники. Проанализируйте (индикаторы для анализа представлены в таблице, которая выдается ребятам) первую десятку сайтов.²⁶

²⁶ Подробное описание проектов: Пантюхова Т.В. Недели детско-юношеской книги: марафон методик и жанров: варианты готовых сценариев. – М. : Либерия-Бибинформ, 2012. – 112с.

Социальный проект «Пишем правила сами»

Проект направлен на создание коллективной энциклопедии правил поведения в Интернете (проза, стихи, рисунки, комиксы, плакаты). Участники проекта – дети трех возрастных категорий и взрослые. Задача проекта – издать книгу правил совместными силами детей и взрослых.

Исследовательский проект «ПривеДДружоГ!»

Цель проекта: выявить влияние интернет-лексики на русский язык.

Игры и тренинговые занятия

Ситуации при дальнейшей разработке могут стать культурно-познавательными проектами.

Игра «Три поросенка вышли в Интернет». Продолжение сказки «Три поросенка». Братья-поросята купили ноутбуки и телефоны, подключились к Интернету и теперь там зависают. Но волк, оказывается, «зализал раны» и тоже «пошел гулять» в Интернет, где нашел единомышленников. Ребята делятся на команды. Каждой команде надо придумать и развить сюжет, в котором встречаются поросята и волк. Сюжет надо закончить моралью или правилом поведения в Интернете. Можно предложить каждой команде ключевые фразы – темы сюжетов.

Мозговой штурм «Помоги герою». Командам выдаются ситуации, в которых оказались подростки – герои современных художественных произведений.

Примеры произведений (конкурс КНИГУРУ)²⁷:

Жвалевский Андрей; Пастернак Евгения «Шекспиру и не снилось». Рассказ «Есть контакт».

Мария Лебедева «С точки зрения кошки».

²⁷ <http://kniguru.info/>

Дистанция «Прочитайте самостоятельно»

Наставник:
Ирина Анатольевна Соломина,
главный библиограф

Список материалов из опыта работы библиотек России по пропаганде здорового образа жизни

Борнеман О.В. За здоровьем... в библиотеку / О.В. Борнеман // Современная библиотека. – 2011. – №8. – С. 42-43.

Работа ЦДБ им. Ярослава Мудрого г. Ярославля по формированию здорового образа жизни молодых читателей.

Борнеман О. Легко ли быть подростком? / О. Борнеман // Библиополе. – 2009. – №6. – С. 15-18.

Профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни.

Корнаухова Л. Опасное увлечение / Л. Корнаухова // Библиотека. – 2011. – №6. – С. 66-69.

Представлен библиографический список художественных произведений для детей и подростков о пагубном влиянии алкоголя на личность и здоровье человека.

Кубрякова Т. Пусть всегда будет завтра / Т. Кубрякова // Библиополе. – 2010. – №12. – С. 51-53.

Из опыта работы Челябинской ОУНБ по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.

Материалы работы по программе «Здоровое поколение»: для читателей особой заботы клуба «Читаленок» // Ваша библиотека. – 2011. – №29. – С. 6-10.

Мысина Н.Н. К здоровью с книгой. / Н.Н. Мысина // Ваша библиотека. – 2011. – №2. – С. 6-9.

Проект «Здоровый город» в детской библиотеке Чебоксар.

Россинская С.В. Спасибо – не курю! / С.В. Россинская // Новая библиотека. – 2010. – №8. – С. 42-48.

Опыт театрализации в библиотеке «Фолиант» г. Тольятти.

Турова И. Учим быть здоровыми / И. Турова // Библиотека. – 2011. – №9. – С. 35-37.

Как помочь подросткам адаптироваться в современном мире.

Шминова И. Спорт – философия жизни: от здоровья физического – к духовному / И. Шминова // Библиотечное дело. – 2012. – №4. – С. 25-27.

Научно-методическое исследование спорта как духовного явления. (Астраханская областная научная библиотека им. Н.К. Крупской.)

Яковлева И. Приглашаем к «свободному разговору» / И. Яковлева // Библиотека. – 2009. – №6. – С. 84-87.

Из опыта работы РДЮБ г. Чебоксары по формированию здорового образа жизни.

Сценарии мероприятий

Баркова И. Спорт в жизни великих / И. Баркова // Ваша библиотека. – 2011. – №36. – С. 22-35.

Сценарий для проведения познавательного часа.

Иванова О. Здоровье – это здорово! / О. Иванова // Библиотека предлагает. – 2012. – №1. – С. 163-172.

Сценарий игры-викторины для учащихся.

Мостовая И.В. Думайте сами, решайте сами – курить или не курить...: агитбригада по здоровому образу жизни. / И.В. Мостовая // Игровая библиотека. – 2012. – №3. – С. 84-91.

Никитина Л.Н. Без вредных привычек / Л.Н. Никитина // Читаем, учимся, играем. – 2011. – №10. – С. 107-112.

Сценарий мероприятия по формированию у детей культуры здоровья и активного образа жизни.

Семиглазова Н.И. Здоровому образу жизни – да!: агитбригада 9-11 классы / Н.И. Семиглазова // Игровая библиотека. – 2011. – №7. – С. 28-31.

Сценарий для 9-11 классов, посвященный здоровому образу жизни.

Усова Н.В. О пользе зарядки / Н.В. Усова // Читаем, учимся, играем. – 2009. – №5. – С. 110-111.

Сценарий беседы, посвященной здоровому образу жизни.

Наставник:
Наталья Вениаминовна Гордеевцева,
главный библиограф
ЦДБ им. О. Кошевого

Здоровым быть здорово!

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить людей от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Эти сайты помогут вам добиться гармонии здоровья.

Список сайтов

12+

Официальный сайт Уполномоченного по правам ребенка в СПб [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2012. – Режим доступа : <http://www.spbdeti.org/id318>. – 04.02.2013.

Знай! Как? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.znaikak.ru/podrostokzdobraz.html>. – 04.02.2013.

«Наше здоровье» : портал о здоровом образе жизни. Бросай курить [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://omr.ucoz.com/index/brosaj_kurit/0-165. – 04.02.2013.

Женский журнал JLady – мода, красота, здоровье, кулинария [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.jlady.ru/zhizn-podrostkov/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov.html>. – 04.02.2013.

ТОР ДИЕТЫ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://top-dieta.narod.ru/dp02.html>. – 04.02.2013.

Стихи и проза о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни для Вас и Ваших детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://mlm-to4ka.ru/zdorove/stihi-o-zdorove-dlya-detej.html>. – 04.02.2013.

Стихи на тему: здоровье здоровый образ жизни для детей, школьников



Предлагаю Вам одну из моих стихов на тему: здоровье и здоровый образ жизни для детей и школьников:

Всё в мире вкусно и полезно,
Я хочу здоровым быть,
Чтобы родители служили,
Мое здоровье не забыть,
За них нужна всем сидеть,
Пускай с раннего лет наизбег,
Нам нужны все твои,

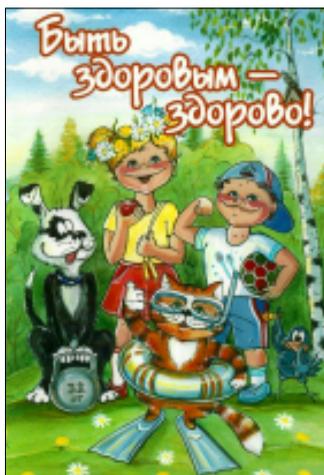
Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!

Ёжка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ejka.ru/blog/stihi/291.html>. – 04.02.2013.



Сайт, в котором вы найдете стихи о здоровом образе жизни.
Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Е. Силенок



Детский писатель Игорь Востряков [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.igorvost.ru/detyam-o-zdorovie/>. – 04.02.2013.

Детям о здоровье. Рассказы, сказки.

Когда люди встречаются, то говорят волшебное слово: «Здравствуй-те!». Это они так друг другу здоровья желают. Я тоже вам, дорогие читатели, здоровья желаю! Потому что книга эта о здоровье, а пишу ее я — собака Кузя. Я самый умный и сильный пес неизвестной породы. Чтобы стать известной, я решил написать книгу. Помогает мне кот по имени Рукомойников, он картинки рисует.

Вы думаете, картинки сами появляются, а рассказы сами себя пишут? Не-е-ет! Кот хитрый, старается себя покрасивее нарисовать. А я пишу настоящую правду! Кроме нас с котом здесь живут с родителями девочка Маша, она в третьем классе учится, и мальчик Ваня, ему уже шесть лет.

Сказочный остров. Детская электронная библиотека – народные и авторские сказки, мифы и легенды, стихи и рассказы для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ostrovskazok.ru/7-aprelya-den-zdorovya/stichi-o-zdorove-2>. – 04.02.2013.



Сказки, стихи, пословицы, загадки, истории для малышей о здоровье. Аудиокнижки.

Пословицы о здоровье

Где здоровье, там и красота.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Здоровому врач не надобен.
Если хочешь быть здоров – закаляйся.
Чистота – залог здоровья.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Здоровья за деньги не купишь.
Двигайся больше – проживешь дольше.

Загадки о здоровье

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? – ... (*Витамины*)

Менеджер образования: портал для специалистов школ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.menobr.ru/materials/370/5585/>. – 04.02.2013.

Сценарий классного часа «Влияние курения на здоровье подростков».

Куренья дурман
Очень скоро пройдет.
Читайте, учитесь,
Добрейте душой.
Друзья, объявите
Курению бой!

Пить и курить – здоровью вредить

Здоровая Россия. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – правильное питание, витамины. Как бросать курить и пить. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kurenija-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/>. – 04.02.2013.

Портал красоты и здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://zdorovaya-life.ru/vse_ob_alkogole/78-alkogol_i_podrostki.html. – 04.02.2013.

Подростковый алкоголизм.

Спорт

Азбука безопасности : Как выбрать спорт / Омская региональная общественная орг. «Центр развития творческих и интеллектуальных инициатив» [Электронный ресурс]. – Омск, 2012. – Режим доступа : <http://azbez.com/node/1224>. – 04.02.2013.

Сообщество Планеты школ : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://planetashkol.ru/uchenik/Blogs/Posle-shkoly/BlogEntryInfo.aspx?Id=d7591aaa-8fe6-4524-a0ee-b484c1bfa146>. – 04.02.2013.

Здоровое питание и здоровый образ жизни в Самаре / М-во здравоохранения Самарской обл. [Электронный ресурс]. – Самара, 2008-2013. – Режим доступа : <http://www.sam-zdorov.ru/health/articles/detail/367133/>. – 04.02.2013.

Дистанция «Полезные приложения»

Приложение № 1

Здоровый образ жизни

Анкета для библиотекарей

Уважаемые коллеги!

Мы, сотрудники Нижегородской государственной областной детской библиотеки, хотим узнать Ваше мнение о здоровом образе жизни и о возможности детской библиотеки вести работу в этом направлении.

Укажите, пожалуйста, Ваши данные:

Возраст:

- до 25 лет;
- от 25 до 35 лет;
- от 35 до 50 лет;
- старше 50 лет.

Образование:

- высшее (или неполное высшее)
- среднеспециальное
- другое

1. **Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье?** (Отметьте любое количество вариантов).

А) занимаюсь физкультурой, спортом (подчеркните нужное)

- дома
- в специальном клубе, секции
- в ФОКе

Б) слежу за питанием

В) не курю

Г) изучаю информацию в СМИ и книги о здоровом образе жизни

Д) увлекаюсь хобби

- Е) соблюдаю правила дорожного движения
- Ж) стараюсь сохранять эмоциональную стабильность
- З) другое _____

2. Является ли выбранная профессия Вашим призванием?

Да Нет Не знаю

3. Ваш вариант идеального завтрака

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат на работе?

- А) да
- Б) не совсем
- В) мало
- Г) нет

5. Что Вам помогает справиться с плохим настроением? (Отметьте 1-3 варианта).

- А) музыка
- Б) интересная книга
- В) спорт
- Г) хобби
- Д) разговор (обведите нужное)
с другом с членами семьи с психологом
- Е) прогулка
- Ж) ванна, душ
- З) что-нибудь вкусненькое
- И) вредная привычка
- К) другое _____

6. Как часто Вы в библиотеке обсуждаете с ребятами здоровый образ жизни?

- А) часто
- Б) нечасто
- В) редко

7. Какие темы из этой многогранной проблемы Вы обсуждаете чаще всего? (Отметьте 1-3 варианта).

- А) наркомания

- Б) алкоголь и курение
 - В) здоровое питание
 - Г) физическая культура и спорт
 - Д) половое воспитание
 - Е) безопасность в доме и на улице
 - Ж) интернет-безопасность
 - З) физическая и психологическая безопасность в семье
 - И) психология общения
 - К) другое _____
-
-

8. Ваше отношение к работе детской библиотеки по профилактике вредных зависимостей (наркомания, алкоголь, курение).

- А) Библиотека может оказать действенную помощь по профилактике этих зависимостей.
- Б) Детская библиотека, конечно, должна заниматься этой проблемой, но её влияние на ситуацию всё равно окажется минимальным.
- В) Такими серьёзными проблемами должны заниматься профессионалы – психологи, наркологи и т.д.

9. Какие мероприятия по здоровому образу жизни Вы бы предложили организовать в детской библиотеке для юных читателей?

Спасибо за сотрудничество!

Здоровый образ жизни

Анкета для учащихся 7-11 лет (начальной школы)

Мы, сотрудники Нижегородской государственной областной детской библиотеки, хотим выяснить твое мнение о том, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым.

Укажи, пожалуйста, свои данные:

- Пол: мальчик девочка

- Возраст: _____ лет

1. Закончи предложение. (Отметь любое количество вариантов). *Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни, потому что я ...*

- А) кушаю немного чипсов в день
 - Б) читаю в журналах о здоровье школьника
 - В) соблюдаю личную гигиену (мою руки, принимаю душ, чищу зубы)
 - Г) долго вечером гуляю на улице с друзьями
 - Д) занимаюсь спортом
 - Е) занимаюсь музыкой, танцами, хожу в другие кружки по интересам
 - Ж) у меня часто бывает хорошее настроение
 - З) как пешеход соблюдаю правила дорожного движения
 - И) свой вариант _____
-

2. Где ты занимаешься физкультурой, спортом? (Отметь любое количество вариантов)

- А) дома
 - Б) в школе на уроке
 - В) в поликлинике
 - Г) в спортивной секции
 - Д) нигде
 - Е) другое _____
-

3. Каким видом спортом ты занимаешься?

4. Составь свой вариант идеального завтрака

5. Какой из этих знаков обозначает место, где можно переходить дорогу?

А) № 1

Б) № 2

В) Оба знака

1.



2.



6. Что тебе помогает справиться с плохим настроением? (отметьте 1-3 варианта)

А) музыка

Б) интересная книга

В) спорт

Г) компьютер

Д) прогулка

Е) ванна, душ

Ж) что-нибудь вкусненькое

З) другое любимое занятие

И) разговор (обведи нужное)
с другом с родителями

7. Какая книга тебя порадовала, удивила? (1-2 книги)

8. Продолжи фразу: «Здоровье – это ...»

9. Напиши один совет твоим сверстникам «Как беречь здоровье?»

Спасибо за искренние ответы!

Здоровый образ жизни

Анкета для школьников 12-17 лет

У многих людей есть своё представление о том, что такое здоровый образ жизни. Мы, сотрудники Нижегородской государственной областной детской библиотеки, хотим выяснить Вашу точку зрения и узнать, как наша библиотека может помочь Вам сформировать своё мнение по этой проблеме.

Укажите, пожалуйста, свои данные:

- Пол: юноша девушка

- Возраст: _____ лет

1. Закончите предложение. (Отметьте любое количество вариантов). *Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни, потому что я ...*

А) слежу за питанием

Б) выкуриваю в меру сигарет в день

В) читаю журналы и газеты о здоровом образе жизни

Г) соблюдаю личную гигиену

Д) долго вечером гуляю на улице с друзьями

Е) занимаюсь спортом

Ж) занимаюсь музыкой, танцами, хожу в другие кружки по интересам

З) часто испытываю положительные эмоции

И) как пешеход соблюдаю правила дорожного движения

К) свой вариант _____

2. Где Вы занимаетесь физкультурой, спортом? (Отметьте любое количество вариантов).

А) дома

Б) в школе на уроке

В) в поликлинике

Г) в специальном клубе

Д) в ФОКе

Е) нигде

Ж) другое _____

3. Составьте свой вариант идеального завтрака

4. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДОМ?

Да Нет Не знаю

5. Хорошо ли Вы чувствуете себя в своей семье? (Отметьте 1 вариант).

- А) У меня дружеские отношения с родителями. Я всегда делюсь с ними своими радостями и бедами.
Б) У меня нормальные отношения в семье, но свои проблемы я доверяю, скорее, другу, чем родителям.
В) У меня трудные, натянутые отношения с родителями, мы не понимаем друг друга.

6. Какой из этих знаков обозначает место, где можно переходить дорогу?

- А) № 1
Б) № 2
В) Оба знака.

1.



2.



7. Какие обстоятельства, события побудили бы Вас что-то изменить в своём образе жизни? (Отметьте не более 2 вариантов).

- А) пример родителей
Б) пример друга или знакомого
В) болезнь
Г) информация в фактах и цифрах, полученная из печатных изданий
Д) рассказ специалистов (врачей, инспекторов, психологов...)
Е) художественный фильм о проблеме
Ж) свой вариант _____

8. Что Вам помогает справиться с плохим настроением? (Отметьте 1-3 варианта)

- А) музыка
Б) интересная книга
В) спорт
Г) компьютер

Д) напишите другое любимое занятие:

Е) разговор (обведите нужное)
с другом с родителями с психологом

Ж) прогулка

З) ванна, душ

И) что-нибудь вкусненькое

К) другое _____

9. Какие темы о здоровом образе жизни Вас интересуют? (Отметьте любое количество вариантов).

А) физкультура и спорт

Б) питание

В) влияние вредных привычек на здоровье

Г) безопасность на улице, в доме, в интернете

Д) половое воспитание

Е) психология общения

Ж) медицина

З) другое _____

10. Назовите книгу, которая помогла Вам принять решение что-то изменить в своей жизни: понять, почувствовать, сделать, создать ... (1-2 книги)

11. Продолжи фразу: «Здоровье – это ...»

12. Напиши один совет твоим сверстникам «Как беречь здоровье»:

Спасибо за искренние ответы!

Перечень ключевых слов

Агрессия	Интеллект
Адаптация	Информация
Атмосфера	
Болезнь	Качество жизни
	Коррекция
Витамины	Культура
Вода	Культура здоровья
Воздух	Любовь
Возраст	
Воспитание	Медицина
Выгорание	Медицинские услуги
	Мозг
Гармония	Мотивация
Гигиена	Мышление
Группа риска	
Гуманность	Настроение
	Нервная система
Движение	Нормы
Дети	Нравственность
Детство	
Диагностика	Образование
Добро	Окружающая среда
Досуг	Основы безопасности жизнеде-
Духовность	ятельности
	Охрана здоровья
Забота	
Зависимости	Педагогика
Зарядка	Питание
Защита	Подростки
Здоровый образ жизни	Привычки
Здоровье	Программа
Здоровьесберегающие техноло-	Пропаганда
гии	Профилактика
Здравоохранение	Психика
Зло	Психология

Работоспособность
Развитие
Реабилитация
Релаксация
Рост

Самовоспитание
Самонаблюдение
Саморазвитие
Самосознание
Самоутверждение
Санитария
Семья
Система
Социум
Спорт
Среда
Стиль жизни
Стресс

Травматизм
Труд
Трудности

Утомляемость

Факторы
Физиология
Физическая культура

Чувства

Экология
Эмоции
Эстетика
Этика

Аннотированный список

Аромштам М.С. Когда отдыхают ангелы : [для детей ст. шк. возраста и взрослых читателей] / М.С. Аромштам. – Москва : КомпасГид, печ. 2011. – 200, [6] с. : ил. – (Дети vs взрослые).

«Все могло сложиться по-другому, если бы у меня был папа. Тогда мама могла бы с ним посоветоваться. Посоветовалась и не отдала бы меня учиться к Татьяне Владимировне. Татьяна Владимировна не сказала бы: «Встать! Руки за голову!» Дедушка не пришел бы в ужас и не стал бы настаивать на моем переводе в другую школу. И я не попала бы в класс к Марсём. Это Марсём рассказала нам об ангелах – о том, что они должны отдыхать. С тех пор прошло много лет. Но когда со мной что-нибудь случается – плохое или хорошее, – я об этом вспоминаю». Но прежде, чем Марсём рассказала об ангелах, в жизни Алины произошло множество событий: В. Г. начал приходить в гости, принцы совершили подвиг, класс обрел нового ученика, а шкафчики лишились магнитов...

Аромштам М.С. Мохнатый ребенок: истории о людях и животных : [для сред. и ст. шк. возраста] / М.С. Аромштам. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 206, [1] с. : ил.

Повесть о наших отношениях с животными.

Бьёрнстад К. Пианисты : роман / К. Бьёрнстад, пер. с норв. Л. Горлиной ; [ил. И. Донца]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 348, [3] с. : ил.

Это тонкий и серьезный роман для юного и взрослого читателя о переходе во взрослую жизнь, о смерти, о любви и насилии, о бессилии и страхе.

Войе С. Как папа стал маленьким: [для сред. и ст. шк. возраста] / С. Войе, пер. О. Коволенко ; стихи в пер. Г. Палагуты ; [ил. С. Кочетковой]. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 93, [2] с. : ил. – (Витамин роста).

История о взаимоотношениях родителей и детей, об умении преодолевать самые невероятные препятствия и о том, как важно видеть хорошее в окружающих.

Гандольфи С. Альдобра. Черепаха, которая любила Шекспира: [для сред. шк. возраста] / С. Гандольфи ; [пер. К.М. Тименчик ; ил. Е. Андреевой]. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 156, [3] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Современная философская сказка.

Гейне Г. Лисенок Фокстрот = Foxtrott: [для чтения взрослыми детям] / Г. Гейне, [пер. с нем. Т. Зборовской ; ил. авт.]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Жила-была одна обычная лисья семья. Жили они тихо, спокойно и неприметно, как и полагается всем лисам. Пока однажды у них не появился лисёнок – Фокстрот. Он подрос, выбрался из тёмной норы и открыл для себя, что весь мир наполнен звуками: жужжанием, гудением, стрекотанием, кваканьем, гоготанием, кукареканьем, чириканьем, свистом, карканьем, бречанием и мычанием!.. Немудрено, что после такого открытия он непременно станет самым известным певцом среди зверей. Бедные родители... И почему в семье появляются такие вот, непохожие на остальных, дети?!

Германн К. Здравствуй, мама! : [для чтения взрослыми детям] / К. Германн; [пер. с нем. Т. Зборовской ; ил. авт.]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [40] с. – (КомпасKID).

Медведь в растерянности. Случайно оказавшееся в его лапах яйцо вдруг превращается в маленького непонятого зверька... «Мама!» – пищит непонятое существо и следует за медведем по пятам. Как объяснить ему, почему медведь не может быть его мамой? Ну, конечно: медведи хорошо лазают по деревьям, плавают, бегают, а еще они очень сильные... Во всяком случае, медведь так думает, пока не видит, как смешное существо с клювом забирается на дерево, ныряет с берега и справляется с лисом... А что, если этот маленький пушистый комочек на самом деле настоящий медведь?!

Грундман Г. Пятая овечка: [для мл. шк. возраста] / Г. Грундман ; ил. Т. Крейшти ; [пер. с нем. Т. Зборовской]. – Москва : КомпасГид, сор. 2010. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Книга «Пятая овечка» включена в список выдающихся книг мира «Белые вороны», ежегодно составляемый Международной мюнхенской детской библиотекой. ...Однажды вечером Лина внимательно рассмотрела овец, которых обычно считала перед сном. Первая овца была весьма упитанной, с серыми ногами. У второй не было ни шерстинки: ни на голове, ни на всём остальном чисто выбритом теле. Третья овечка была ещё маленькой. У четвёртой были чёрные пятна. А пятая была ВОЛКОМ... Выражение «волк в овечьей шкуре» удачно обыгрывается и наполняется здесь новым смыслом. Эта история станет отличным средством от злобных монстров, которые мешают спать!

Де Вита Н. Дом на холме: рассказ в стихах Нино Де Вита с ил. Симоне Масси : [для сред. шк. возраста] / Де Вита, Н. ; пер. с итал. Г. Киселева. – М.: КомпасГид, сор. 2010. – [72] с. : ил.

Таинственная история о человеке, природе, животных, детстве, привязанности и предательстве.

Донец И.А. Бига и Каса : [для мл. шк. возраста] / И.А. Донец, М.С. Щетинская, [ил. авт.]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [44] с. : ил. – (Сказочный компас).

Бига и Каса живут прямо в дереве на опушке леса. Их мир ограничивается небольшой полянкой у корней деревьев и необходимостью каждый вечер включать луну. Всё, что не входит в их обычный распорядок, друзья считают неприятным и пугающим. Но однажды Бига выкопал ямку и спрятал в нее записку со своей мечтой. А мечтал он о большом настоящем приключении, в котором мог бы спасти Бигу.

Каста С. **Какого цвета Мистер Лис?** : [для мл. шк. возраста] / С. Каста ; [ил. С. Гноспелиуса ; пер. со швед. М. Конобеевой]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Можно пытаться изменить внешность, но кто-то обязательно заметит и полюбит тебя таким, какой ты есть.

Каста С. Притворяясь мертвым : [для ст. шк. возраста] / С. Каста ; пер. со швед. М. Конобеевой. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 204, [1] с. – (Поколение www.).

Благодаря этому роману вы узнаете, какова цена дружбы и есть ли альтернатива мести.

Книга о правах человека : [для мл. и сред. шк. возраста : пер. с фр. / пер. предисл. М. Кадетовой] ; предисл. Р. Бадентера и В. Лукина ; ил. Ж. Дюэм. – Москва : КомпасГид, сор. 2009. – [32] с. : ил. – (Гражданин мира).

Благодаря таланту художницы Ж. Дюэм, оригинальный текст Декларации наполнился цветом и ожил.

Ланда М. Крокодил под кроватью : [для ст. шк. возраста] / М. Ланда ; худож. Э. Сурова ; [пер. с исп. А. Севостьянова ; оформ. Ф. Сурова]. – Москва : КомпасГид, печ. 2011. – 57, [1] с. : ил.

Эта книга эффективна при лечении заболеваний, характеризующихся такими симптомами, как тоска, чувство заброшенности, гипертрофированная ранимость.

Ленэн Т. Надо бы : [для мл. и сред. шк. возраста] / Т. Ленэн ; с ил. О. Таллека ; [пер. М. Кадетовой]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Книжка-картинка, помогающая не бояться мечтать и делать этот мир лучше.

Леувен Й. ван. Пип! : [для сред. шк. возраста] / Леувен Й. ван. ; ил. Й. ван Леувен ; пер. с нидерл. И. Михайловой. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 149, [2] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Повесть о девочке-птичке, которую нашли в лесу и научили говорить.

Маар П. Господин Белло и волшебный эликсир : [для мл. шк. возраста] / П. Маар ; пер. с нем. Е. Михелевич ; ил. У. Краузе. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 174, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Герой книги Макс – симпатичный немецкий мальчишка, живет вместе с отцом-аптекарем и мечтает иметь собаку. Однажды отец и сын получают в дар от странной старушки бутылку с необычной жидкостью, о свойствах которой поначалу и не подозревают. Волшебные приключения, чудесные превращения и самым причудливым образом исполненные желания... и все это сегодня, в обычном тихом немецком городке.

Макарова Е.Г. Как вылепить отфыркивание : [трилогия]. Т.1 : Освободите слона / Е.Г. Макарова. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 188, [1] с. : ил. – («Самокат» для родителей).

Автор рассказывает, как научить детей выражать себя через работу с пластилином и глиной.

МакМастер М. В темноте: [для чтения взрослыми детям] / М. МакМастер ; [ил. Ю. Дюрр ; пер. с нем. К. Перовой]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасКID).

«В темноте» – книжка о том, как изменяется знакомый дом, если вечером в нём исчезнет свет. Как же мы любим собираться вечерами всей семьей дома: настольные игры, кухонный стол, диван перед телевизором. Как правило, все происходит при ярком свете абажуров, ламп и люстр. Но что будет, если однажды все они погаснут?! В книге Минны МакМастер так и произошло: однажды стало темно – и все в доме стало выглядеть совсем иначе. Сначала было страшно, а потом оказалось, что в темноте привычные вещи выглядят гораздо привлекательнее: шоколадка совсем другая на вкус, в пижаме много дырочек для рук и ног, а халатик напоминает веселого монстра!

Мартин Гайте К. Красная шапочка на Манхэттене : [для сред. шк. возраста] / Мартин Гайте, К. ; пер. с испан. Н. Беленькой ; [ил. Н. Салиенко]. – Москва : Самокат, печ. 2009. – 219, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Новая версия хорошо знакомой нам всем сказки.

Маруки Т. Хиросима : [для мл. и сред. шк. возраста] / Т. Маруки ; ил. Ири Маруки ; пер. с яп. Е. Байбиковой. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [48] с. : ил. – (Открытый диалог).

6 августа 1945 года, в восемь часов пятнадцать минут ужасная вспышка осветила небо над Хиросимой. Это взорвалась первая в истории человечества атомная бомба. Вместе с мамой, которая несла на спине раненого отца, семилетняя Мии-тян бежала по городу, пытаясь спастись от огня. Падающие друг на друга люди,

чёрный маслянистый дождь, радуга на тёмном небе и хрупкая надежда – вот что запомнила девочка. Чтобы позже рассказать об этом тем, кого там не было.

Мёбс Г. Бабушка! – кричит Фридер : [для дошк. и мл. шк. возраста] / Г. Мёбс ; пер. с нем. В. Комаровой ; ил. Р. С. Бернер. – М.: Самокат, печ. 2011. – 101, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

О пятилетнем непоесе Фридере и его неутомимой бабушке.

Минаев Б.Д. Гений дзюдо / Б.Д. Минаев. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 406, [1] с. – (Взрослое детство).

Книга продолжает литературную традицию «романа воспитания», но при этом милый и уютный мир «советского ретро» сталкивается с комплексами и иллюзиями человека нового времени.

Минаев Б.Д. Детство Левы / Б.Д. Минаев. – М.: КомпасГид, сор. 2011. – 403, [1] с. – (Взрослое детство).

Минаев Б. Д. Психолог, или Ошибка доктора Левина / Б. Д. Минаев. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 709, [1] с. – (Взрослое детство).

Главный герой – тот же мальчик Лева, только ему под пятьдесят. Двое детей. Непонятная профессия, неясные перспективы. Лева Левин – психолог. Вроде бы. А на самом деле просто очень одинокий человек, которому интересно копаться в чужих судьбах. Левину хочется всем помочь. Но если внимательно приглядеться, то видно, что он сам нуждается в помощи.

Моргенштерн С. Я сотворю чудеса : [для детей до 3 лет] / С. Моргенштерн, Ц.Х. Чэнь; пер. с фр. М. Яснов. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Непревзойденный талант С. Моргенштерн, чудесный перевод поэта М. Яснова и трогательные иллюстрации китайского художника Чэня помогли избежать ловушек назидательности и тяжести морали.

Мурашова Е.В. Ваш непонятный ребенок: психол. прописи для родителей / Е.В. Мурашова. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 238, [1] с. – («Самокат» для родителей).

Книга посвящена проблемам воспитания и психологического развития детей дошкольного и школьного возраста.

Мурашова Е.В. Класс коррекции: повесть : [для сред. и ст. шк. возраста] / Е.В. Мурашова. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 188, [3] с. : ил. – (Встречное движение).

Автор призывает читающего подростка к совместной душевной и нравственной работе, помогает через сочувствие детям с ограниченными возможностями – героям книги – осознать себя как личность, человека, гражданина.

Нанетти А. Мой дедушка был вишней: [для сред. шк. возраста] / А. Нанетти ; пер. с ит. А. Красильщик ; [ил. С. Минковой]. – Москва : Самокат, печ. 2010, печ. 2011. – 126, [1] с. : ил. – (Витамин роста).

Старик Оттавиано посадил вишневое дерево, которое стало лучшим другом его внуку.

Нильсон М. Цацики и его семья: [для мл. и ср. шк. возраста] / М. Нильсон, пер. со швед. М. Людковской ; ил. П. Линденбаум. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 150, [1] с. – (Лучшая новая книжка).

История про мальчика Цацики и его необыкновенную маму. В этой книге Цацики предстоит отправиться в Грецию и познакомиться с папой.

Нильсон У. Самые добрые в мире / У. Нильсон ; пер. со швед. А. Поливановой ; [ил.] Э. Эрикссон. – Москва : Самокат, печ. 2007. – 30, [2] с. : ил.

Нильсон-Брэнстрем М. Цацики идет в школу : [для мл. и ср. шк. возраста] / М. Нильсон-Брэнстрем ; пер. со швед. А. Туревского ; ил. П. Линденбаум. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 158, [1] с. – (Лучшая новая книжка).

История про мальчика Цацики, который пошел в школу, где встретил и первого друга, и первую любовь, и первого врага.

Нильсон-Брэнстрем М. Цацики идет в школу : [для мл. и сред. шк. возраста] / М. Нильсон-Брэнстрем ; пер. со швед. А. Туревского ; ил. П. Линденбаум. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 158, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Это книга о сочувствии, терпимости и взрослении детей и родителей.

Ольген М. Быстро в кровать! : [для чтения взрослыми детям] / М. Ольген ; [пер. с нем. Т. Зборовской]. – Москва : КомпасГид, печ. 2010. – [32] с. : ил. – (КомпасГид).

Сева всё ещё спит в своей детской кроватке! Его лучший друг рассказал об этом в школе. Это уже плохо – но ещё хуже то, что его все теперь дразнят. Единственный выход – отправиться с мамой в магазин за новой большой кроватью. Теперь Севу никто не будет дразнить, но почему же ему так неуютно и грустно смотреть на разобранную старую кроватку?!

Павлофф Ф. Коричневое утро : [для мл., сред., ст. шк. возраста] / Ф. Павлофф ; ил. Л. Шмелькова ; пер. с фр. В. Зюсько. – Москва : КомпасГид, печ. 2011. – [48] с. : ил. – (Открытый диалог).

Детская антифашистская книга.

Парр М. Вафельное сердце: [для ср. шк. возраста] / М. Парр ; пер. с нор. О. Дробот ; [ил. С. Касьян]. – Москва : Самокат, печ. 2008, печ. 2010. – 203, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

В год из жизни двух маленьких жителей бухты Щепки-Матильды – девятилетнего Трилле и его соседки и одноклассницы Лены – вмещается невысказанно много событий и приключений – забавных, трогательных, опасных... Идиллическое житье-бытье на норвежском хуторе нарушается – но не разрушается – драматическими обстоятельствами. Но дружба, конечно же, оказывается сильнее!

Парр М. Тоня Глимердал: [для сред. шк. возраста] / М. Парр ; пер. с норв. О. Дробот ; ил. О. Бухарова. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 276, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Повесть о настоящей дружбе и о том, что иногда дети оказываются намного мудрее взрослых.

Пеннак Д. Глаз волка : [для сред. шк. возраста] / Д. Пеннак ; пер. фр. Н. Шаховской ; [ил. Т. Кормер]. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 93, [2] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Одноглазый полярный волк заперт в клетке парижского зоопарка. Люди принесли ему столько зла, что он поклялся никогда больше не думать о них. Но мальчик по имени Африка, обладающий удивительным даром слушать и рассказывать истории, заставляет волка взглянуть на мир другими глазами.

Пеннак Д. Собака Пёс : [для сред. шк. возраста] / Д. Пеннак ; пер. фр. Н. Шаховской ; [ил. Т. Кормер]. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 172, [2] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Маленькому бездомному псу придется очень и очень нелегко, прежде чем он осуществит заветную мечту каждой собаки: воспитает себе друга.

Рейнольдс П.Г. Точка : [для мл. шк. возраста] / П.Г. Рейнольдс, [пер. с англ. М. Кадетовой ; ил. авт.]. – М. : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасКID).

Автор нашел самый необычный угол зрения, чтобы показать творческое начало в каждом из нас.

Риэль Й. Мальчик, который хотел стать человеком : [для сред. шк. возраста] / Й. Риэль ; пер. с дат. Л. Горлиной ; [ил. П. Перевезенцева]. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 196, [1] с. : ил. – (Точка отсчета).

Книга про мальчика-викинга, который в результате кораблекрушения попадает к гренландским эскимосам. Сможет ли маленький викинг, взрослея, отказаться от мести, богатства и власти, которые так много значат для его родного народа, чтобы стать настоящим человеком?

Рюманн К. Оле не может уснуть : [для чтения взрослыми детям] / К. Рюманн ; ил. Л. Гессе ; [пер. с нем. Т. Зборовской]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Оле лежал в кровати, и ему совершенно не спалось. Как-то раз он слышал, что, если считать, можно очень быстро уснуть. Оле встал и включил свет. Что бы такое посчитать?..

Сабитова Д.Р. Где нет зимы : [для ст. шк. возраста] / Д.Р. Сабитова ; [оформ. обл. и фот. Н. Артемьевой]. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 173, [1] с. – (Встречное движение).

Мама тринадцатилетнего Паши и восьмилетней Гуль исчезает, и перед детьми, у которых за взрослую остается только кукла Лялька, маячит перспектива детского дома. Как брату с сестрой не расстаться и остаться дома? Детям предстоит пережить много испытаний, узнать много нового о своей семье и окружающих людях.

Седов С.А. Сказки про мам : [для семейн. чтения] / С.А. Седов ; ил. и оформ. Т. Кормер ; [вступ. ст. М. Москвиной]. – Москва : Самокат, сор. 2006, печ. 2010. – 70, [1] с. : ил.

Сметанин А.В. Азбука опасностей «Осторожно, малыш!» : [для дошк. возраста] / А.В. Сметанин, ил. О. Демидовой. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 47 с. : ил. – (СтихоТворения).

Каждого малыша в мире поджидает множество опасностей. Стоит родителю отвернуться – оп! – у ребенка ножницы в руках, или пальцы к розетке тянутся... да мало ли что! На этот случай есть «Азбука опасностей» А. Сметанина, в которой все советы расположены по алфавиту – совсем как в настоящей азбуке!

Старк У. Пусть танцуют белые медведи : [для сред. и ст. шк. возраста] / У. Старк ; пер. со швед. О. Мязотс ; [оформ. Т. Кормер ; ил. А. Вронской]. – Москва : Самокат, сор. 2008. – 173, [2] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Повесть о подростке Лассе, пытающегося найти свое место в жизни.

Старк У. Чудаки и зануды : [для сред. и ст. шк. возраста] / У. Старк ; пер. со швед. О. Мязотс ; [ил. А. Вронской]. – Москва : Самокат, 2008, печ. 2010. – 156, [2] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Тассиес. Украденные имена : [для мл. и сред. шк. возраста] / Тассиес ; [пер. с исп. М. Кадетовой ; ил. авт.]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (Открытый диалог).

«Украденные имена» – это книга об одиночестве ребёнка, который со звонком с уроков ждёт, пока остальные разойдутся, который уверен, что летающие по раздевалке брюки – его, который воспринимает школу как новый срок наказания. Ребёнка, которого никогда не зовут по имени. Потому что у него его украли в школе. Его зовут зубрилой – потому что он внимательно слушает

учителя, трусом – потому что не даёт сдачи. Говорят, что это его проблема, что он живёт в своем собственном мире, что видит мир не так, как остальные.

Тимофеевский А. Лучший повар – это я! : [для сред. шк. возраста] / А. Тимофеевский. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 59 с. : ил.

Известный поэт делится своими веселыми и шуточными рецептами простых блюд, которые готовит у себя дома.

Топот Р. Принцесса Ангина: с 26 рис. авт. / Р. Топот ; пер. с фр. Н. Бутман ; [оформ. Т. Кормер ; вступ. ст. Л. Тишкова]. – Москва : Самокат, сор. 2007. – 188, [3] с. : ил. – (Недетские книжки).

Анархическая, полная головокружительной игры, странных сновиденческих образов, черного юмора и фантазий сказка.

Тор А. Остров в море : [повесть : для сред. и ст. шк. возраста] / А. Тор ; пер. со швед. М. Конобеевой. – Москва : Самокат, 2006, печ. 2008, печ. 2011. – 283, [1] с.

Тор А. Открытое море: [для ст. шк. возраста] / А. Тор ; пер. со швед. М. Конобеевой ; [ил. и обл. Е. Андреевой]. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 262, [1] с. – (Встречное движение).

Прошло четыре года с тех пор, как девочки оказались в Швеции. Наконец-то война закончилась, тем временем и девочки выросли. Но долгожданное окончание войны обернулось лишь новыми тревожными вопросами – как дальше жить сестрам? Останется ли Нелли в приемной семье? Сможет ли Штеффи продолжить обучение в университете? И самый главный и самый страшный вопрос – выжил ли Антон Штайнер, отец девочек? И если да, то как его найти?

Тор А. Правда или последствия: [для ст. шк. возраста] / А. Тор ; пер. со швед. И. Матыциной ; [ил., обл. и оформ. Т. Кормер]. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 148, [1] с. – (Встречное движение).

Двенадцатилетняя Нора, стремясь вернуть расположение подружки и боясь потерять свое место в классе, идет на подлость. А когда оказывается, что Карин, нелепая девочка с большим бюстом, которую отвергают одноклассники, хочет с ней общаться и готова ее покрывать. Нора оказывается перед выбором: «опуститься» до дружбы с Карин или пойти на поводу у безжалостных одноклассниц...

Тор А. Пруд белых лилий: [для ст. шк. возраста] / А. Тор ; пер. со швед. М. Конобеевой ; [ил. Е. Андреевой]. – Москва : Самокат, печ. 2009, печ. 2010. – 222, [1] с. : ил. – (Встречное движение).

Продолжение полюбившегося русским читателям романа «Остров в море» – история о двенадцатилетней Штеффи, оказавшейся на острове в Швеции в начале Второй мировой войны.

Умана А. История о поющих зонтиках: [для мл. шк. возраста] / А. Умана, ил. А. Лакурчи ; [пер. с итал. А. Красильщик]. – Москва : КомпасГид, сор. 2010. – [36] с. : ил. – (КомпасКID).

Неодушевленные зонтики в этой чудесно проиллюстрированной сказке становятся олицетворением всех угнетенных живых существ и учат видеть красоту в окружающем мире.

Файн Э. Мучные младенцы ; Список прегрешений: [для ст. шк. возраста] / Э. Файн, пер. с англ. М. Людковской, О. Мяэотс. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 159, 101, [2] с. – (Встречное движение). – Книга-»перевертыш».

Две повести знаменитой английской писательницы.

Файн Э. Пучеглазый: [для сред. шк. возраста] / Э. Файн, пер. с англ. О. Мяэотс ; [ил. С. Касьян]. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 205, [1] с. : ил. – (Лучшая новая книжка).

Повесть о взрослении девочки-подростка и об отношениях в семье.

Фрид А. А дедушка в костюме?: [для чтения взрослыми детям] / А. Фрид, [пер. с нем. К. Перовой ; ил. Д. Гляйх ; послесл. М. Аромштам]. – Москва : КомпасГид, сор. 2010. – [32] с. : ил. – (Открытый диалог).

Бруно очень любит своего дедушку. А теперь его нет... Брат Бруно, Ксавер, утверждает, что он на кладбище, а папа говорит – на небесах. Но что тут правда? Ксавер так много врёт, что Бруно не знает, можно ли ему поверить в этот раз. А родители постоянно повторяют: «Этого ты пока не поймёшь»... Поначалу, что бы Бруно ни делал, он чувствует глухую боль в груди. Как будто у него маленькая дырка в груди под свитером. Но постепенно она затягивается. Каждый вечер перед тем, как лечь спать, Бруно смотрит на дедушкину фотографию и разговаривает с ним. «Я тебя не забуду», – обещает он дедушке. И, кажется, что тот улыбается ему издалека...

Фурман А.Э. Книга Фурмана. История одного присутствия. Ч. 1 : Страна несходства / А.Э. Фурман, [послесл. Б. Минаева]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 558, [1] с. – (Взрослое детство).

Фурман А.Э. Книга Фурмана. История одного присутствия. Ч. 2 : Превращение / А.Э. Фурман. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 421, [1] с. – (Взрослое детство).

Мир детей и мир взрослых параллельны друг другу. Даже внутри семьи, рядом с близкими, ребенок часто испытывает одиночество. Ему не с кем разделить самые сложные, пугающие, непонятные переживания. Но именно эти переживания становятся для него формирующими: милый малыш превращается в монстрообразного подростка. Однако эта монстрообразность – часто свидетель-

ство напряженной внутренней жизни. Подросток много хочет – от себя и от окружающих. Он делает крупные ставки: либо мир соглашается измениться по составленному им плану, либо – зачем ему жить? Подросток то слишком силен, то ничтожен и слаб. Им движет энергия заблуждений.

Хаген Х. Всех любимей – ты! : [для детей мл. возраста] / Х. Хаген, М. Хаген; ил. М. Торнквист ; пер. И. Михайлова и М. Яснова. – Москва : КомпасГид, печ. 2011. – [52] с. : ил. – (СтихоТворения).

В этом небольшом поэтическом сборнике каждое произведение – открытие, признание и волшебство.

Хайденрайх Э. Неро Карлеоне: кошачья история : [для сред. шк. возраста] / Э. Хайденрайх, ил. К. Бухгольца ; пер. с нем. В. Поздняк и Н. Федоровой. – Москва : Самокат, печ. 2010. – 85, [2] с. : ил.

Увлекательнейшая история о жизни кота, которую немецкая писательница рассказывает так, будто сама когда-то была кошкой.

Хайн Я. Спокойной ночи, Каролина! : [для чтения взрослыми детям] / Я. Хайн, К. Крёмер, ил. М. Ольтен ; [пер. с нем. Г. Белова]. – Москва : КомпасГид, печ. 2010. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Если бы вдруг пришлось описать Каролину одним словом, то это было бы слово «бесстрашная». И поэтому, когда однажды поздно вечером она услышала ужасный голос, который позвал ее из-под кровати, она просто спросила: «Да? Что случилось?» Но когда это самое нечто из-под кровати вдруг решило выбросить ее плюшевого пингвиненка, тут уж Каролина не выдержала...

Ханика Б.Т. Скажи, Красная Шапочка: [для ст. шк. возраста] / Б.Т. Ханика, пер. с нем. В. Комаровой ; [оформ. А. Колбиной]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – 191 с. – (Поколение www.).

У тринадцатилетней Мальвины есть темная тайна – то, в чем стыдно признаться, но очень тяжело держать в себе...

Ципперт Х. Как стать настоящим львом : [для сред. и ст. шк. возраста] / Х. Ципперт, Р. Хурцльмайер, пер. с нем. Е. Воропаева ; [ил. Р. Хурцльмайера]. – Москва : Самокат, печ. 2011. – 87 с. : ил.

Ироничная и увлекательная сказка о львенке-вегетарианце.

Штонер А. Маленький Дед Мороз взрослеет: [для дошк. возраста] / А. Штонер, ил. Г. Уилсон ; [пер. с нем. Г. Белова]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [28] с. : ил. – (КомпасKID).

Это четвертая книга о приключениях Маленького Деда Мороза. На больших новогодних картинках Генрики Уилсон маленький

Дед Мороз кажется особенно маленьким. И дети, которые видят взрослый мир огромным, будут рады обрести нового друга, похожего на них самих, и вместе с ним раскрыть тайну больших Дедов Морозов.

Штонер А. Овечка Шарлотта: [для мл. шк. возраста] / А. Штонер, ил. Г. Уилсон ; [пер. с нем. Т. Зборовской]. – Москва : КомпасГид, печ. 2010. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Шарлотта – маленькая непоседа: она делает все то, что вовсе не полагается делать маленьким овечкам. По крайней мере, так считают взрослые. Пока с пастухом не приключается беда. Вот тут-то и нужен кто-то такой же смелый, как она.

Эрльбрух В. Дрозд Фрау Майер: [для мл. шк. возраста] / В. Эрльбрух, пер. с нем. Т. Зборовской ; [ил. авт.]. – Москва : КомпасГид, сор. 2011. – [32] с. : ил. – (КомпасKID).

Фрау Майер находит в саду беззащитного дрозденка, и вместе с этим меняется ее жизнь...

Содержание

«Здоровая нация – это мы!» Методическая эстафета	5
Дистанция «Зарядка для ума»	8
1. Участок актуальный	9
2. Участок ожиданий, тревог, действий	11
3. Участок образный	12
4. Участок целевой	13
5. Участок результативный и эффективный	14
6. Участок партнерский	16
7. Участок теоретический	17
8. Участок рефлексивный	21
Дистанция «Делай как мы, делай лучше нас»	23
Путь «Праздничный»	23
Путь «Конкурсный»	27
Путь «Проектный»	34
Путь «Нравственный»	63
Путь «Особой заботы»	69
Путь «Краеведческий»	74
Путь «Познавательный»	79
Путь «Экологический»	109
Путь «Игровой»	112
Путь «Эстетический»	119
Путь «Художественный»	129
Путь «Юбилейный»	135
Путь «Олимпийский»	144
Путь «Физкультурный»	148
Путь «Информационной безопасности»	154
Дистанция «Прочитайте самостоятельно»	159
Дистанция «Полезные приложения»	165

Здоровая нация – это мы!

*Методические советы
по формированию здорового образа жизни
у детей разных возрастных категорий
и проведению Недели детской и юношеской книги
2013 года*

Автор - составитель:

Т.В. Пантюхова

Составители:

**Н.В. Гордеевцева, О.Ю. Костецкая, Т.В. Ксенофонтова,
О.Н. Пономарева, Л.В. Просвирнина, М.Р. Рибсон,
И.И. Романенко, А.В. Сайченкова, И.А. Соломина,
Н.Е. Сонина, Л.В. Сускина, Н.М. Хапугина**

Гл. редактор **Н.В. Углонова**

Редактор **М.Б. Леонова**

Верстка **В.А. Молодов**

Печать, переплет **Н.Ф. Сазонова**

Ответственный за выпуск **Н.И. Бочкарёва**

Сдано в набор 07.02.13. Подписано в печать 26.02.13. Бум. офисная. Гарнитура
Петербург. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 11,75. Тираж 100 экз. Заказ № 246.

Отпечатано в Нижегородской государственной областной детской библиотеке
603000, Нижний Новгород, ул. Звездинка, 5
тел. (831) 437-90-49; факс (831) 434-26-34
e-mail: ngodb@sandy.ru; http://www.ngodb.ru