

МКУК «Нолинская ЦБС
Татауровская СБФ

«Нет больше
богатства,
чем наше здоровье»

беседа

/ко Всемирному дню здоровья/

07. 04. 2022 год.

Ведущий 1: Мы спешим сказать вам – «Здравствуйтесь!»,
Чтоб пожелать здоровья доброго.
Мы спешим сказать вам – «Благости!»,
Чтобы пожелать вам счастья нового.
Мы спешим сказать вам – «Радости!
Удач, успехов и везения!»,
Чтоб пожелать всем в этом зале
Прекраснейшего настроения!

Ведущий 2: Здравствуйтесь, дорогие друзья! Когда мы, говорим:
«Здравствуйтесь», то, помимо простого приветствия, мы ещё желаем здоровья
тому, с кем здороваемся. А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы
желаете другим, обязательно и к вам вернется. Поэтому, здравствуйте
чаще!

Ведущий 1: Сегодняшняя наша встреча посвящена Всемирному дню
здоровья.

Немного об истории его появления. В годы после Второй мировой войны в
разных странах встал вопрос о восстановлении подорванного здоровья
военнослужащих и простых граждан. Это стало поводом для объединения
медиков многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения, устав
которой был принят 7 апреля 1948 года. Именно этот день, 7 апреля, в
дальнейшем стал датой празднования Всемирного дня здоровья, который
начали отмечать с 1950 года.

Ведущий 2: Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь
за деньги. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние
нашего полного благополучия. Сегодня День здоровья, поэтому хочется
каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими
людьми и самим собой.

Вместе: Будьте здоровы!

Ведущий 1: Во все времена здоровье считалось огромной ценностью,
залогом нормальной, полноценной жизни человека.

Здоровый образ жизни это - движение, рациональное питание, правильное
дыхание, свет, воздух, вода — вот те средства, которые открывают путь к
долголетию.

Мы предлагаем вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье.

В здоровом теле – здоровый	дух.
Здоров будешь, всего	добудешь!
Болен – лечись, а здоров –	берегись.
Береги платье с нову, а здоровье	смолоду.

Болезнь у него как рукой сняло.
Здоровый о здоровье не думает.
Здоровье за деньги не купишь.
Здоровый хвалит пекаря, а хворый — лекаря.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровая душа и телом здорова.

Ведущий 2: Дорогие друзья, чтобы сохранить наш позитивный настрой и немного потренировать мозг, предлагаем вам принять участие в викторинах.

Викторина о здоровье.

Утренняя физическая процедура? (зарядка)
Необходимое качество характера человека? (доброта)
Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? (курение)
Чтобы экономить своё время, надо соблюдать(режим)
Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)
Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками?
(воля)
Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)

Ведущий 1: Лучший способ продлить жизнь — не укорачивать её. Болен лечись, а здоров берегись. Таким образом, здоровый образ жизни в самих людях.

Викторина «Зелёная аптека»

1. Продолжите поговорку: лук от семи.... (недуг)
2. С виду он как рыжий мяч, только он не мчится вскачь. В нём полезный витамин – это спелый... (апельсин);
3. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (валериана);
4. Отгадайте загадку «Злая, как волчица, жжётся как горчица. Что это за диво? Это же ...» (крапива);
5. У каких растений, в качестве лекарственного сырья, используют плоды? (шиповник, малина, облепиха);

6. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его? (сосна).

Ведущий 2: Молодцы. А теперь мы отправляемся в небольшое путешествие по нашему организму. Отгадайте загадку, о каких органах и частях тела идёт речь?

1. Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят. (глаза)

2. Всегда он в работе, когда говорим.

А отдыхает, когда мы молчим. (язык)

3. Между двух светил

Я в середине один. (нос)

4. Мы прикреплены к костям

Вместе двигаться нужно нам. (мышцы)

5. Два воздушных лепестка,

Розовых слегка,

Важную работу выполняют,

Дышать нам помогают. (легкие)

6. Тело сверху прикрываю,

Защищаю и дышу.

Пот наружу выделяю,

Температурой тела руковожу. (кожа)

7. У одной головы два брата

По разные стороны сидят,

А ничего не видят и не говорят. (уши)

8. Он всё запоминает,

Смотреть, слушать, говорить,

Видеть помогает.

Работой всего нашего организма управляет. (мозг)

9. По реке бежит вода, очень красная она.

По ней кораблики плывут, кислород, пищу нам везут.

От микробов защищают и как могут помогают. (кровь)

Ведущий 1: Во все времена люди задумывались о сохранении своего здоровья, как о самой главной человеческой ценности. Актуален этот вопрос и сегодня.

Стресс, хроническая усталость, неправильный режим дня, несбалансированное питание — все эти факторы, постоянно наполняющие жизнь

современного человека, приводят к серьёзным заболеваниям. Особенно это проявляется в пожилом возрасте.

Один из приёмов быстрого снятия стресса – растирание ладоней друг о друга. Нужно тереть настолько сильно, пока не станут горячими. Давайте попробуем.

Не менее полезно растереть хорошенько уши. Это позволит вам взбодриться и быть более сосредоточенными. Берите на заметку ещё несколько рецептов:

- Расчёсывайте волосы. Расчёсывая в течение 10-15 минут волосы вы «разгоняете» кровь и помогаете расслабиться мышцам.
- Отлично справляется со стрессами просто вкусная еда. Жирная рыба также помогает снять стресс и сохранить позитивное настроение. А секрет в том, что она содержит кислоты омега-3, которые очень полезны для нервной системы. Если вы не любите есть рыбу, можете съесть банан или мороженое. Они помогают не хуже антидепрессантов. Главное: не увлекайтесь.
- Ещё один из способов для снятия стресса – это массажирование определенных точек. Это позволяет сохранить энергию. Уделяйте массажированию по 30 секунд следующие точки: в центре ладони, между бровями, под носом, под нижней губой. Дотроньтесь до этих точек и попробуйте помассировать.

Ведущий 2: “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? За последние 100 - 150 лет наш рацион очень изменился. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло. Супы из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? Ответы (Вкусной, разнообразной)

- Почему? Ответы(В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

А как вы считаете, вы питаетесь правильно? Ответы

Предлагаем вам принять участие в викторине, которая называется

«Что мы знаем о продуктах», которая покажет нам лучших знатоков правильного питания среди вас.

1.Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. (Молоко).

2.Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. (Творог).

3.Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. (Сметана).

4.Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. (Мясо).

5.Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. (Рыба).

6.Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. (Лук).

7.Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. (Морковь).

8.Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. (Чай).

(Обсуждение о правильном питании....)

Ведущий 1: О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров- именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

Викторина "Напитки"

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара? (Морс)
2. Сырье для какого напитка бывает черным и зеленым? (Чай)
3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения (Молоко)
4. Какой сок называют «королём витаминов»? (Гранатовый)
5. Какой целебный напиток можно добыть в весеннем лесу? (Березовый сок)
6. Какой напиток получится, если залить водой обжаренные куски хлеба и добавить сахар? (Квас)
7. Название какого кисломолочного напитка говорит о том, что его очень легко приготовить? (Простокваша)
8. Какой напиток можно приготовить из «арабики»? (Кофе)
9. Что превращает черный кофе в капучино? (Сливки)
10. Как называется напиток, получаемый из молока кобылиц? (Кумыс)

"Продукты, которые: "

Улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, мед, крупы, шоколад, яйца, орехи, кофе)

Помогают пищеварению;

(овощи, фрукты, зелень, сухофрукты, молочные продукты)

Укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба, орехи, зелень, фасоль)

Являются источником витаминов;

(фрукты, овощи, рыба, мясо, яйца)

Придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта- грудка, яйца, орехи, творог, фасоль)

Для энергии и бодрости

(Овсянка, черный шоколад, орехи, чай, яйца, сухофрукты, зелень)

Ведущий 2: Строим мы карьеру, что порою сложно,

Нам тропой крутую надобно идти,
Только без здоровья это невозможно:
Сильно ураганы дуют на пути.

Ведущий 1: За судьбину деток мы переживаем,
В мир большой выводим маленьких таких,
Счастья без здоровья нет на свете, знаем,
Молимся о здравье Господу за них.

Ведущий 2: Так куда б ни шли мы, чем ни занимались,
Главное здоровье, что ни говори,
Внешне как бодриться мы бы ни старались,
Трудно без здоровья, это се ля ви!

Ведущий 2: Какой бы совершенной ни была медицина, она не может
избавить каждого от всех болезней. Знайте, что Человек — сам творец своего
здоровья, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека
более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама
жизнь с её радостями, тревогами, взлётами.

Ведущий 1: Есть оптимисты среди нас.
Они твердят, что жизнь прекрасна.
Я с ними полностью согласна,
Хоть вижу жизнь и без прикрас.

Ведущий 2: Есть лёд зимой и слякоть летом,
Есть грусть, болезни и печаль
И мне порой чего-то жаль,
Но право, дело же не в этом.

Ведущий 1: Стремясь найти печаль – найдёшь.
Есть в жизни беды – это ясно,
Но всё равно она прекрасна.
Прекрасна тем, что ты живёшь!

Ведущий 2: На этом наша встреча подошла к концу!
Будьте здоровы!
И до новых встреч!