


ВОРОНЕНСЬКА
ЗОШ І-ІІІ СТУПЕНІВ
ЖАШКІВСЬКОЇ
РАЙОННОЇ РАДИ
ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛАСТІ

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ
МІСЯЧНИК
ШКІЛЬНИХ
БІБЛІОТЕК



An open book with white pages lies on a wooden surface. The background is a bright, sunny scene with a blue sky, white clouds, and a golden field. Sunbeams radiate from behind the book, creating a glowing effect.

**Шкільна
бібліотека
«За здоровий
спосіб життя»**

**УВАГА! УВАГА!
УВАГА!**

- ❖ Усіх, хто любить читати і не дуже;
- ❖ Хто регулярно відвідує бібліотеку і не дуже;
- ❖ Запрошуємо взяти участь у заходах.

З 2 по 31 жовтня
 Всеукраїнський
 місячник шкільної
 бібліотеки під
 гаслом:
 «Шкільна
 бібліотека – за
 здоровий спосіб
 життя»

План проведення
 Всеукраїнського місячника шкільних бібліотек
 "Шкільна бібліотека - за здоровий спосіб життя"

№ з/п	Заходи	Дата	Клас
1.	День відкритих дверей «Бібліотека запрошує усіх»	02.10-03.10	1-11
2.	Виготовлення буклетів «Здоровий спосіб життя»	04.10	9-11
3.	Екскурсія до бібліотеки «Література як мікстура»	05.10	1
4.	Посвячення в читачі	06.10	2
5.	Круглий стіл «Здоров'я – вічна мрія людства»	09.10	6
6.	Конкурс плакатів «Я обираю здоров'я»	10.10	5-11
7.	Вікторина «Мандрівка на планету здоров'я»	11.10	4
8.	Книжкова виставка «В тенетах дурману»	12.10-13.10	1-11
9.	Кінолекторій «Бережіть своє здоров'я»	17.10-18.10	8-9
10.	Брейн-ринг «Здорова людина – здорове суспільство»	19.10	7
11.	Урок-застереження «Наркоманія – хвороба чи злочин»	20.10	10
12.	Підведення підсумків	30.10-31.10	

04.10.

Виготовлення
буклетів

«Здоровий
спосіб життя»



МОЛОДЬ ОБИРАЄ ЖИТТЯ!



**ЗДОРОВИМ БУТИ
— КРУТО!**

ЛЮБИ ЦЕ,



Піраміда харчування



А НЕ ЦЕ!



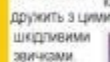
ПОРАДИ

Деяким поради для нас, хто хоче вести здоровий спосіб життя:

- беріть здорові звички разів:
- будьте помірними у всьому;
- будьте завжди доброзичливі, спокійні і розсудливі;
- не тримайте зло, часіше посміхайтесь, усмішка допомагає зняти напругу;
- люблять бльвати, вони ваша головна цінність в житті;
- займайтесь фізично працею або фітнесом, старайтеся якомога більше часу проводити на свіжому повітрі;
- активно відпочивайте;
- не пакуйте і не вживайте алкоголь;
- прищипіть час своїм захопленням, це допоможе розслабитися і робити життя різноманітнішим;
- не дозволяйте собі падати духом.

Усі здорові люди люблять життя! (Г. Гейне)

Серед шкідливих звичок є такі, які лікарі вважають хворобами. Переважно їх не можна позбутися без допомоги лікарів. Це паління, алкоголізм і наркоманія. Ось що відбувається з клітинами людини, яка



дружить з цими шкідливими звичками.

Паління найбільше уражує клітини системи дихання.

У кров разом з алкоголем, тютюновим димом, наркотиками потрапляє 4 тисячі отрут, від яких гинуть клітини.

Вводючи собі наркотики, наркомани часто заражаються раними хворобами, зокрема СНІДом.

Паління, алкоголізм і наркоманія - найшкідливіші звички



ПАЛІННЯ

Паління — найпоширеніша шкідлива звичка. У пацієнта ситарет спільки отрути, що якими людина вигалмила всі ситарети одразу, вона б померла. Але й паління по одній ситареті також дуже шкідливе. Діти, які палять чи дихають тютюновим димом, повільно ростуть, погано вчаться, часто застуджуються і навіть вмирають від раку.



АЛКОГОЛІЗМ

У горліці, пива та інших спиртних напоях міститься алкоголь. У великих кількостях алкоголь — сильна отрута. Від нього паморочиться в голові, він спонукає людину до поганих вчинків, яких вона ніколи не скоїла б у тверезому стані.



Алкоголізм нерідко стає причиною сімейних негараздів, у результаті яких

Наркоманія

Наркоманія — наймолодша зі шкідливих звичок-хвороб, але найнебезпечніша. Вона потрапляє до людини і змушує її вживати наркотики знову і знову. Найнебезпечніший спосіб введення наркотику — спільним шприцом або спільною голкою, бо за такого способу в організм може потрапити інфекція, зокрема вірус СНІДу.



Як убереттиса від шкідливих звичок?

НІКОЛИ НЕ ПАЛИ



05.10. Екскурсія до бібліотеки «Література як мікстура»



06.10 «Посвята в читачі»



09.10 Круглий стіл «Здоров'я – вічна мрія людства»



10.10 Конкурс плакатів
«Я обираю здоров'я»





11.10 Вікторина «Мандрівка на планету здоров'я»



12.10-13.10 Книжкова виставка
«В тенетах дурману»



17.10 Кінолекторій
«Бережіть своє здоров'я!»



19.10 Брейн-ринг
«Здорова людина –
здорове суспільство»




30.10 Урок-застереження «Наркоманія – хвороба чи злочин»



31.10 Підведення підсумків



A circular frame containing a landscape. The top half shows a blue sky with white clouds and two birds flying. The bottom half shows a green field and a stream. The text 'Будь здоровий!' is centered in the middle.

Будь здоровий!

То ж всім звичкам шкідливим ми

*скажемо: «**НІ!**»*

Фізкультура і спорт хай увійдуть

в життя,

І тоді буде світлим у нас

майбуття!

Ми за здоровий спосіб життя!



ДЯКУЮ
ЗА
УВАГУ!