

ОГУК «Библиотека
им. М. М. Пришвина»



Научно-
методический
отдел

Я выбираю ЗОЖ!

**Методико-библиографический материал
в помощь работе по физическому и
нравственному воспитанию детей и юношества**



Орёл, 2010 год

ОГУК «Библиотека
им. М. М. Пришвина»



Научно-
методический
отдел

Я выбираю ЗОЖ!

**Методико-библиографический материал
в помощь работе по физическому и
нравственному воспитанию детей и юношества**

Орёл, 2010 год

От составителя

Представленные ниже формы работы разработаны в рамках действующей в областной детской библиотеке им. М.М. Пришвина комплексной программы «Будь здоров!»: популяризация здорового образа жизни в детской библиотеке».

«Курить — здоровью вредить»:

театрализованное представление по сказке Сергея Михалкова
«Как Медведь трубку нашёл» для читателей младшего школьного возраста

Действующие лица: Ведущий, Медведь, Лиса, Дятел, Лесник, Жена Лесника

Ведущий: Потерял Лесник в лесу свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл.

Раньше, бывало, Миша с солнышком проснётся, в траве покувыркается-разомнётся, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник — за малиной или по дуплам лазать — мёд искать, а теперь чуть свет глаза продерёт, сунет трубку в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом, кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

Через какое-то время стал чувствовать Медведь, что нездоровится ему...

(входит Медведь, понунив голову и держась за бока. Навстречу ему Лиса)

Лиса *(удивлённо)*:

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы всё лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

Медведь *(слабым голосом)*:

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем -

Аппетита нет совсем!

Кашель душит по утрам,

Колет в сердце, в лапах дрожь...

Лиса *(сочувственно)*:

Что ж ты к Дятлу не пойдёшь?

К Дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему,

Не ленись, сходи к нему!

Медведь *(в раздумчивости)*:

Завтра я к нему пойду...

Лиса *(недоверчиво)*:

А найдёшь его?

Медведь:

Найду...

(уходят со сцены)

Ведущий: Разыскал Медведь Дятла в лесу. Дятел, как всегда, работой занимается, ему бездельничать некогда.

(Дятел на сцене простукивает молотком дерево. На сцену выходит Медведь)

Дятел *(удивлённо глядя на Медведя, который едва переставляет лапы):*

Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

Медведь *(слабым голосом):*

Видно, нет...

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота.

Ничего-то я не ем -

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Страшный кашель по утрам,

Дурнота по вечерам:

Сердце колет, в лапах дрожь...

Дятел *(решительно):*

Видно, куришь или пьёшь?

Медведь:

Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел *(строго):*

Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь передо мной,

Повернись ко мне спиной,

А теперь вдохни поглубже,

Мне послушать тебя нужно.

(прикладывая ухо к спине Медведя, слушает его дыхание)

Ну, мне всё как будто ясно...

Медведь *(испуганно):*

Не смертельно? Не опасно?

Дятел *(строго):*

Накопилась в лёгких копоть -

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!
А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

Ведущий: Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплёлся домой. Забросил трубку в овраг подальше. День не курит, два не курит, три не курит, на четвёртый день не вытерпел, полез в овраг за трубкой, искал, искал — насилиу нашёл. Вылез из оврага весь в колючках и репьях, сел на пенёк, табаком трубку набил — закурил! Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости?

Всё лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то Лесник в лес за дровами и обнаружил медвежью берлогу. А из берлоги дым столбом валит! Поднял лесник Медведя в берлоге, а Медведь от куренья так ослаб, что его и вязать не надо — голыми руками бери! Стоит, бедняга, на своих четырёх лапах, качается, глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка!

Взвалил Лесник Медведя на сани и повёз его домой. Дома встречает Лесника его Жена.

(на сцене — Лесник и Жена Лесника)

Жена Лесника *(с любопытством)*:

Что привёз из леса, Федя?

Лесник: Посмотри! Привёз Медведя!

Жена Лесника: Настоящий?!

Лесник: Настоящий!

Да к тому ж ещё курящий!

Жена Лесника *(испуганно)*:

Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник: Как что делать? Продадим!

Завтра утром на возу

В город, в цирк его свезу!

Ведущий:

В цирке Мишу подлечили

И на сцену снарядили.

Приходите посмотреть -

Вот артист-то — наш Медведь!

Смел и ловок Мишка бурый,

И ребята говорят,

Что артист с мохнатой шкурой

Самый лучший акробат!
Если кто проходит мимо
С папиросою во рту
Или с трубкой — запах дыма
Мишка чует за версту.
И, топчась на задних лапах,
Начинает вдруг реветь,
Потому что этот запах
Не выносит наш Медведь!!!

Вопросы для обсуждения сказки с детьми:

1. Какой вред нанесло курение Медведю? *(Медведь заболел: у него начался страшный кашель, появились слабость, дурнота, стала клоками вылезать шерсть, пропал аппетит)*
2. Почему Дятел решил, что болезнь Медведя связана именно с курением? *(Дятел как лесной врач знал, что одышка, слабость, кашель — это признаки болезни, вызываемой курением. При курении в первую очередь страдает дыхательная система, происходит отравление лёгких ядовитым табачным дымом)*
3. Какой ещё вред, кроме вреда здоровью, нанесло курение Медведю? *(Медведь не только заболел, но и перестал заниматься полезным делом: «целый день с трубкой в зубах и проваляется»)*
4. Почему Медведь не мог сразу бросить курить? *(у того, кто много курит, развивается наркотическая зависимость: курильщик, даже если хочет, не может бросить курить, ему необходима медицинская помощь. Любопытный должен прежде всего очень хорошо представлять для себя последствия, прежде чем взять в рот первую сигарету)*
5. Что могло случиться с Медведем, если бы его не обнаружил Лесник? *(Медведь в берлоге до весны не дожил бы, умер бы от отравления табачным дымом. Кроме того, от непотушенной трубки мог возникнуть пожар, в котором сгорели бы и берлога, и её хозяин)*

Слово, которое калечит...:

материал для информационного часа (нравственного урока) по экологии слова
для читателей среднего и старшего школьного возраста

«...самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его
(человека — Т.Ч.) неудержимо тянет сказать что-то хорошее
другому человеку...»

М.М. Пришвин

Язык был дорог Пушкину, как сад.
Некрасов был певцом и гражданином...
А мы на волю выпустили мат,
И он, как зверь, гуляет по равнинам.
Тот зверь страшнее бешеных собак,
Грозней грозы,
Чума,
Исчадье ада.
Он — первый знак к началу новых драк,
Крутых расправ, не знающих пощады.
Василий Катанов, «Нашествие»

Сквернословие, согласно толковому словарю С.И. Ожегова, - это речь, наполненная скверными, непристойными словами. Явление сквернословия, как никакое другое, характеризует нравственную деградацию общества, в котором дискредитированы главные моральные ценности — любовь, красота и добро.

Если сравнить родную речь с мощным водным потоком, то сквернословие — это своего рода «сбросы» нечистот, загрязнение речи. Учёные-лингвисты считают, что в древности слова, которые сегодня считаются непристойными, служили проклятиями и заговорами. В древнерусских летописях употребление матерной речи рассматривалось как черта поведения человека, одержимого бесами... А устное народное творчество, в частности, пословицы и поговорки русского народа, отражает негативное отношение наших предков к тем, кто употреблял в своей речи непристойные слова.

Долг языка — говорить добро.

Язык мой — враг мой: прежде ума рыщет, беды ищет.

Парень ражий, а язык-то вражий.

Не в том сила, чтобы города брать, а в том сила, чтоб с языком совладать.

Все беды человека от его языка.

К сквернословцу всякая порча липнет.

Мерзость сквернословца — на голову его.

(Пословицы и поговорки русского народа / Сост. В.И. Даль. - М.: Эксмо, 2006)

Почему вообще люди бранятся?

Существует мнение, что крепкие выражения — это признак мужества и силы. Люди, не уверенные в себе, пытаются компенсировать неуверенность обилием грубых слов.

Человек часто прибегает к нецензурной лексике в стрессовых ситуациях. Стресс и мат — понятия взаимосвязанные. Однако человек высокой внутренней культуры никогда не будет искать оправдания употреблению ненормативной лексики. Когда академика Дмитрия Сергеевича Лихачёва спросили, приходилось ли ему прибегать к ненормативной лексике в крайних ситуациях, например, в лагере (как известно, в 1928-1932 годах Д.С. Лихачёв был репрессирован), он ответил: «Нет. Я просто не мог материться. Если бы я даже решил про себя, ничего бы не вышло».

Самая распространённая причина употребления нецензурных слов — это убогость мышления и языка. Примитивные мысли, нищенский словарный запас делают затруднительной убедительную и доходчивую речь, и человек использует «для связки слов» нецензурные выражения.

Как утверждают специалисты, часто использующий ненормативную лексику человек имеет отклонения в области психического здоровья. Кроме того, считают учёные, постоянное употребление матерных слов — это угроза здоровью не только психическому, но и физическому. Употребление матерных слов ведёт к стойким гормональным нарушениям работы организма. По данным эксперимента, проведённого в российском Институте квантовой генетики, учёные пришли к следующему выводу: при постоянном употреблении нецензурных слов в организме человека вырабатывается «отрицательная программа», которая со временем видоизменяет структуру молекул ДНК, и это передаётся его потомкам. Бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному облучению в 10-40 тысяч (!) рентген: рвутся цепочки ДНК, распадаются хромосомы. Таким образом, самый большой вред сквернослов наносит не только себе, но и своему потомству.

Как же избавиться от дурной привычки сквернословить?

1. Не говорить нецензурных слов самому. Не нужно бояться быть «белой вороной», нужно руководствоваться принципом: «Пусть все говорят, а я не буду!» Мы можем и должны руководить собственной речью, это наше зеркало, и пусть оно не будет грязным. Настоящий контроль — это контроль изнутри.
2. Не использовать сквернословие как способ психологической разрядки. Расслабляться — совсем не значит употреблять алкоголь, заниматься распутством, сквернословить, тем самым опустошая свою душу и тело. Есть большой спектр прекрасных возможностей снять психологическое напряжение: позитивные книги и музыка, рукоделие, коллекционирование, фитнес, спорт.
3. Пресекать сквернословие других, делать замечания тем, кто матерится,

особенно детям и подросткам. Если общественный протест будет массовым, кто-нибудь из сквернословов в конце-концов задумается об аморальности своего речевого выражения.

4. Никогда не отвечать на нецензурную брань тем же, нужно быть выше бранящегося, не «опускаться» до его уровня, нужно постараться найти для достойного ответа достойные слова, которые, кстати, могут оказаться даже более убедительными (писатель Стефан Цвейг описывал случай, когда Наполеон в присутствии всех придворных накричал на министра иностранных дел Талейрана, бросая ему в лицо самые низкие ругательства. В ответ выдающийся дипломат сказал всего одну фразу, которая оказалась сильнее всех тирад Наполеона: «Как жаль, что такой великий человек так дурно воспитан»).
5. Просить прощения, если случайно с языка сорвалось бранное слово.
6. Тренироваться в вежливой и красивой литературной речи. Для этого читать хорошую, высококравственную литературу, которую, при желании, всегда можно найти или самому, или по совету людей, кто в этом разбирается профессионально, например, библиотекарей.
7. Быть разборчивым в выборе друзей.

Предложите своим читателям принять участие в выставке детского литературного творчества «Великий русский язык», посвящённого борьбе с ненормативной лексикой; конкурсе слоганов, отражающих тему борьбы со сквернословием.

Литература:

- Катанов, В.М. Богатырская застава: Сборник стихов /В.М. Катанов. - Орёл: Вешние воды, 2006. - С. 164.
- Михалков, С.В. Как Медведь трубку нашёл: Сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. Лит., 1981. - 20 с.
- Ожегов, С.И. Словарь русского языка /С.И. Ожегов; под ред. Н.Ю. Шведовой. - М.: Рус. яз., 1984. - С. 626.
- Пословицы и поговорки русского народа /сост. В.И. Даль. - М.: ЭКСМО, 2006. - 325 с.

- Кудашова, Т. Чем опасна ненормативная лексика /Т. Кудашова //Воспитание школьников. - 2009. - № 1. - С. 66-69
- Нечай, Н.Н. Ненормативная лексика — болезнь нашего языка: Материалы для беседы и библиографического обзора /Н.Н. Нечай //Зуева, Е.М. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде /Е.М. Зуева. - М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2008. - С. 189-196. - (Профессиональная библиотека школьного библиотекаря. Прил. К журналу «Школьная библиотека». Сер. 1. Вып. 1-2).

Я выбираю ЗОЖ!: Методико-библиографический материал в помощь работе по физическому и нравственному воспитанию детей и юношества /ОГУК «Библиотека им. М. М. Пришвина»; авт.-сост. Т.Н. Чупахина. – Орёл, 2010. – 12 с.

