

# Scenariusz wystawy

## Temat: *Zdrowie zaklęte w książkach*

### Wprowadzenie

Wystawa „Zdrowie zaklęte w książkach” promuje zdrowy styl życia, zachęca do zdrowego odżywiania się do aktywności fizycznej. Na wystawie znalazły się książki ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej dotyczące zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej oraz książki zwracające uwagę na różnego typu uzależnienia.

Ekspozycja prezentowana jest w holu głównym Biblioteki Pedagogicznej w Płocku.

### Cele:

- promowanie zdrowego stylu życia,
- zaprezentowanie księgozbioru biblioteki na temat zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego, sportu i profilaktyki uzależnień,
- promocja Biblioteki Pedagogicznej w Płocku i zbiorów,
- promocja czytelnictwa wśród dzieci, młodzieży i pozostałych czytelników,
- stworzenie przyjaznego klimatu w Bibliotece (walory estetyczne).

**Materiały:** książki, elementy dekoracyjne, ilustracje i fotografie, makieta piramidy żywieniowej 3D, sztuczne warzywa i owoce, piłki piankowe, kostka do gry, karty, strzykawki, centymetr, zegar, klepsydra, waga kuchenna, sztuczne papierosy i tabletki.

**Termin/czas:** kwiecień 2024 r. – czerwiec 2024 r.

**Miejsce ekspozycji:** Biblioteka Pedagogiczna w Płocku.

### Prace organizacyjne:

- wyszukanie i wybór książek oraz innych materiałów,
- wydruk ilustracji, fotografii,
- przygotowanie dwóch plakatów (program Canva),
- dobór tekstów i cytatów do tematu wystawy,
- zebranie i opracowanie graficzne materiałów,
- wydruk materiałów,

- obróbka fotografii z wykorzystaniem darmowych programów graficznych,
- wyeksponowanie przygotowanych materiałów w gablotach,
- wykonanie tablic tytułowych.

#### **Wykaz wykorzystanych środków i materiałów:**

- książki ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Płocku,
- tablica i gabloty,
- podpórki do książek,
- styropian.

#### **Tablice tytułowe:**

##### **Tablica 1**

Plakat, tytuł wystawy: **„Zdrowie zaklęte w książkach”**.

##### **Tablica 2**

Fraszka „ Na zdrowie” Jana Kochanowskiego

Szlachetne zdrowie,

Nikt się nie dowie,

Jako smakujesz,

Aż się zepsujesz.

Tam człowiek prawie

Widzi na jawie

I sam to powie,

Że nic nad zdrowie

Ani lepszego,

Ani droższego;

Bo dobre mienie,

Perły, kamienie,

Także wiek młody

I dar urody,

Mieśca wysokie,

Władze szerokie

Dobre są, ale —

Gdy zdrowie w cale.

Gdzie nie masz siły,

I świat niemiły.  
Klejnocie drogi,  
Mój dom ubogi  
Oddany tobie  
Ulubuj sobie!

### **Gablota 1**

Piramida żywieniowa 3D.

### **Gablota 2**

#### **Aktywność fizyczna:**

1. Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia. – Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023.
2. Jabłoński, Janusz: Jak to działa? : sport. – Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2018.
3. Ekspонат ciężarek.
4. McGonigal, Kelly : Siła aktywności : jak wzmocnić ciało, przywrócić nadzieję, znaleźć odwagę i naprawić relacje. – Gliwice : Helion SA, 2021.
5. Joga z dziećmi. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", 2021.
6. Ekspонат figurka kobiety.
7. Staniszewski, Tadeusz : Gry i zabawy ruchowe. – Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2021.
8. Eksponaty: piłki i skakanka.

### **Gablota 3**

#### **Zdrowe odżywianie:**

1. Contento, Isobel R: Edukacja żywieniowa. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.
2. Makieta człowieka: Jesteś tym, co jesz.
3. Gembicka, Magdalena: Więcej warzyw na talerzu. – Warszawa : Wydawnictwo Marginesy, 2018.
4. Algorytmy żywienia dzieci. – Wrocław : Elsevier Urban & Partner, 2015.
5. Talerz zdrowia ze sztucznymi warzywami
6. DiNicolantonio, James, Fung, Jason: Co jeść, aby dłużej żyć : udowodnione naukowo sekrety długowieczności. – Białystok : Vital, 2021.
7. Ogden, Jane: Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu

- Jagiellońskiego, 2011.
8. Ekspонат zegar i klepsydra.
  9. Kiedy dziecko waży za dużo : dietoterapia otyłości. – Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2020.
  10. Dietoterapia. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015.
  11. Ekspонат centymetr i waga.

## **Gablota 4**

### **Zdrowie psychiczne:**

1. Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania. – Warszawa : PZWL, 2022.
2. Szubrycht, Monika: Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi. – Kraków : MANDO, 2022.
3. Ekspонат figurki dzieci.
4. Mosley, Michael: Moc dobrego snu : jak spać by być bardziej szczęśliwym, zdrowym i wypoczętym. – Kraków : Otwarte, 2021.
5. Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011.
6. Głowa człowieka ułożona z puzzli.
7. Ziopaja, Natalia: Samopomocownik: pielęgnuj swoje zdrowie psychiczne. – Kraków : Znak Koncept, 2022.
8. Zdrowie emocjonalne młodzieży. – Kraków : Wydawnictwo Petrus, 2017.
9. Eksponaty: piłki antystresowe.
10. George, Alex: Miej lepszy dzień. – Kraków : Insignis Media, 2023.
11. Williamson, Anna: I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym. – Warszawa : Zielona Sowa, 2020.
12. Eksponaty: piłki antystresowe.

## **Gablota 5**

### **Profilaktyka uzależnień:**

1. Grisel, Judith : Nigdy dość. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020.
2. Woronowicz, Bohdan Tadeusz : Zachowania, które mogą zranić : o uzależnieniach behawioralnych i nie tylko. – Poznań : Media Rodzina, 2021.
3. Eksponaty: tabletki i strzykawki.
4. Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty. – Pułtusk : Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, 2015.

5. Modrzyński, Robert : Nowe uzależnienia młodego pokolenia : od przyjemności do przymusu. – Warszawa : Difin, 2021.
6. Eksponaty: karty i kostki do gry oraz atrapa papierosów.
7. Ogonowska, Agnieszka : Uzależnienia medialne : uwarunkowania, leczenie, profilaktyka. – Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2018.
8. Alter, Adam : Uzależnienia 2.0 : dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018.
9. Eksponaty: iPad i telefon komórkowy.
10. Cierpiątkowska, Lidia : Uzależnienie od alkoholu : oblicza problemu. – Warszawa : PWN, 2020.
11. Modrzyński, Robert : W pułapce piękna : "uzależnienia" związane z modyfikacją ciała. – Warszawa : Difin, 2022.
12. Brytek-Matera, Anna : Zaburzenia odżywiania. – Warszawa : PZWL, 2022.
13. Eksponaty: wzór chemiczny alkoholu, kolczyki, tatuaże oraz pędzel kosmetyczny.

## **Gablota 6**

### **Przepis na zdrowie:**

1. Mrozowska Monika: Przepis na dobre życie. – Warszawa : Wydawnictwo Luna - Wydawnictwo Marginesy, 2023.
2. Recepta na zdrowie od Biblioteki Pedagogicznej w Płocku.
3. Przepis na chleb wysokobiałkowy.
4. Fotografia chleba.
5. Przepis na zdrowe muffinki.
6. Fotografia muffinek.
7. Przepis na zdrowa sałatkę grecką.
8. Fotografia sałatki.

### **Bibliografia:**

#### **Wydawnictwa Zwarte**

Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia. – Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023.

Algorytmy żywienia dzieci. – Wrocław : Elsevier Urban & Partner, 2015.

Alter, Adam : Uzależnienia 2.0 : dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018.

Brytek-Matera, Anna : Zaburzenia odżywiania. – Warszawa : PZWL, 2022.

Cierpiałkowska, Lidia : Uzależnienie od alkoholu : oblicza problemu. – Warszawa : PWN, 2020.

Contento, Isobel R: Edukacja żywieniowa. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.

Dietoterapia. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015.

Di Nicolantonio, James, Fung, Jason: Co jeść, aby dłużej żyć : udowodnione naukowo sekrety długowieczności. – Białystok : Vital, 2021.

Gembacka, Magdalena: Więcej warzyw na talerzu. – Warszawa : Wydawnictwo Marginesy, 2018.

George, Alex: Miej lepszy dzień. – Kraków : Insignis Media, 2023.

Grisel, Judith : Nigdy dość. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020.

Jabłoński, Janusz: Jak to działa? : sport. – Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2018.

Joga z dziećmi. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", 2021.

Kiedy dziecko waży za dużo : dietoterapia otyłości. – Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2020.

McGonigal, Kelly : Siła aktywności : jak wzmocnić ciało, przywrócić nadzieję, znaleźć odwagę i naprawić relacje. – Gliwice : Helion SA, 2021.

Modrzyński, Robert : Nowe uzależnienia młodego pokolenia : od przyjemności do przymusu. – Warszawa : Difin, 2021.

Modrzyński, Robert : W pułapce piękna : "uzależnienia" związane z modyfikacją ciała. – Warszawa : Difin, 2022.

Mosley, Michael: Moc dobrego snu : jak spać by być bardziej szczęśliwym, zdrowym i

wypoczętym. – Kraków : Otwarte, 2021.

Mrozowska Monika: Przepis na dobre życie. – Warszawa : Wydawnictwo Luna - Wydawnictwo Marginesy, 2023.

Ogonowska, Agnieszka : Uzależnienia medialne : uwarunkowania, leczenie, profilaktyka. – Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2018.

Staniszewski, Tadeusz : Gry i zabawy ruchowe. – Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2021.

Szubrycht, Monika: Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi. – Kraków : MANDO, 2022.

Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty. – Pułtusk : Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztor ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, 2015.

Williamson, Anna: I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym. – Warszawa : Zielona Sowa, 2020.

Woronowicz, Bohdan Tadeusz : Zachowania, które mogą zranić : o uzależnieniach behawioralnych i nie tylko. – Poznań : Media Rodzina, 2021.

Ziopaja, Natalia: Samopomocownik: pielęgnowaj swoje zdrowie psychiczne. – Kraków : Znak Koncept, 2022.

Zdrowie emocjonalne młodzieży. – Kraków : Wydawnictwo Petrus, 2017.

Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania. – Warszawa : PZWL, 2022.

**Realizacja/odpowiedzialny:** Anna Szablewska, Ewelina Staniłko.

**Biblioteka Pedagogiczna w Płocku**