

Формирование здорового образа жизни.

В последние годы библиотеки уделяют большое внимание профилактике вредных привычек, асоциальных явлений. К сожалению, «устрашающие» мероприятия пока не дают ожидаемого эффекта, хотя и имеют определенное позитивное влияние. Необходимо разумное сочетание всех циклов, составляющих комплекс «Здоровый образ жизни». Именно такие комплексные формы работы представили арзамасские библиотеки в 2011 г.

В рамках программы «Здоровое поколение – здоровая нация», направленной на профилактику асоциальных явлений и пропаганду здорового образа жизни молодежи, в ЦГБ им.А.М.Горького были организованы мероприятия цикла «Серьезный разговор» (13 мероприятий, которые посетили 373 человека):

- Час полезной информации «Соблюденье этикета – долг людей на всей планете» (3 раза, АПК, АМК, 85 человек).
- Час родного языка «Такой «непонятный» язык или с русского на русский» (6 раз, АПК, АМК, 188 человек).
- Проблемный обзор «Уберечь от дурмана»
- Диалог-час «Алкогольный террор в России»
- Диалог-обзор «Шаг в бездну»
- Диалог-час «Наркотики – проблема личности, наркотики – проблема общества»

Продолжил свою работу клуб любителей здорового образа жизни «Звонящие кедры России». В 2011 году состоялись 8 заседаний, которые посетили 125 человек.

«Будь здоров: спорт и здоровый образ жизни» - тема ноябрьского заседания молодежного диалог-клуба «Ты и Я». Перед студентами медицинского и приборостроительного колледжей выступили специалисты Комитета по физкультуре, спорту и молодежной политике: Тихонова Е.В., Жигарева Г.С., Обухов В.И., Маркин М.. Они рассказали о спортивных клубах, физкультурно-оздоровительных центрах в г. Арзамасе, говорили о собственных достижениях и своем образе жизни. Оживление зала вызвали упражнения с 16-ти килограммовой гирей.

Экспозиционная деятельность ЦГБ им.А.М.Горького представлена циклом книжных выставок «Искусство быть врачом», просмотрами «Будь здоров!», «Крошка сын к отцу пришел...», выставками – размышлениями из цикла «Подумаем!?» - «Война минус убийство», «Добровольное сумасшествие».

Успехом пользовалась выставка «Врачеватели земли арзамасской» из цикла «Искусство быть врачом», которая была организована библиотекарем читального зала Малышевой М.А. Основная цель выставки – воспитание чувства гордости за врачей-арзамасцев, которые внесли значительный вклад в развитие здравоохранения города и области.

В ходе организации выставки библиотекарь решила несколько поставленных перед нею задач: ознакомила пользователей с историей развития медицины в нашем городе, раскрыла фонд краеведческой литературы по данной теме, повысила интерес к профессии врача.

Автор разделила выставку на три смысловые зоны:

- «С чего все начиналось?», где располагались книги и статьи, раскрывающие развитие здравоохранения в прошлом веке;
- «Медицинский потенциал города», где была представлена литература о врачах, докторов медицинских наук, почетных граждан города в области здравоохранения;
- «Современное здравоохранение и его актуальные проблемы», где были расположены издания о новых медицинских технологиях, используемых в городе, об открытии центра здоровья и проблемах в области медицины.

Для лучшего визуального восприятия выставки использовались иллюстрации. В качестве цитат были взяты слова русского классика А.П.Чехова и физиолога В.Я. Данилевского: «Профессия врача – это подвиг, она требует самоотвержения, чистоты души и чистоты помыслов. Не всякий способен на это» и «Человек имеет право быть плохим художником или плотником, но не имеет право быть плохим врачом».

В ЦДБ им.А.П.Гайдара был разработан проект «Через книгу в мир спорта» (на городской конкурс «Творческая инициатива-2011»), направленный на формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и воспитание чувства гордости за юных спортсменов, защищающих честь города Арзамаса.

Фонд библиотеки пополнился новыми изданиями по популяризации здорового образа жизни у детей и подростков. Среди них книги: Петрановская Л. «Что делать, если...»,

Фадеева В. «Как взрослеет мое тело», Уокер Д. «Боевое искусство Джиу – Джитсу», Петрова Н.Л. «Плавание» и другие. В библиотеке было организовано 10 книжных выставок, среди которых:

- Цикл «Через тернии к звездам» - 4 экспозиции, рассказывающие о истории Олимпийских игр и героях Олимпиад).
- Выставка – панорама «Спорт! Спорт! Спорт!»
- Выставка – диалог «О крепком здоровье замолвите слово»
- Выставка – предупреждение «Не попасть в зависимость»

Началась практическая деятельность по проекту. Разработан и выпущен буклет «Стоит ли доверять наркотику».

В библиотеке проведена акция «Выбор в пользу жизни», направленная на профилактику вредных привычек:

- Для читателей младшего звена прошла театрализованная игра «Мое здоровье – основа моей жизни». Путешествуя вместе с Буратино на поезде «Здоровье» ребята останавливались на станциях «Гигиена», «Физкультура», «Вредные привычки» и т.д. Выполняя задания и участвуя в различных играх, они получили необходимые знания о здоровом образе жизни. В мероприятии приняли участие 25 учащихся 1-4 классов МОУ СОШ №2. В целях патриотического воспитания детей и в рамках акции библиотекари ЦДБ вместе с активными читателями 1-4 классов, победителями конкурса детских рисунков «Мое здоровье – основа моей жизни» посетили воинскую часть. Мальчикам показали плац, спортзал, учебные кабинеты и даже двухъярусные кровати, на которых спят солдаты. Ребята с восторгом обменивались впечатлениями, покидая стены воинской части. Некоторые из них решили, что обязательно через 8-10 лет будут служить.

- Для читателей среднего звена в рамках акции прошел час познания «От вредной привычки к болезни всего один шаг». В мероприятии приняли участие 50 учащихся 9-11 классов МОУ СОШ №12.

- Для старшеклассников МОУ СОШ №1 был проведен диспут «Новому веку – здоровое поколение». Толчком для начала обсуждения послужил анимационный ролик «Lollipop. Леденец», в котором наглядно отображена страшная суть наркотиков. Итоги диспута подвела представитель инспекции по делам несовершеннолетних Кашаева Т.А., которая рассказала о правонарушениях, которые совершали несовершеннолетние наркоманы, привела статистические данные по Арзамасу и ответила на многочисленные вопросы старшеклассников.

В рамках цикла «Мир знаний открывают книгу» с учащимися 6-х классов МБОУ СОШ №5 прошел медиакруиз «Спортивный коктейль». В ходе мероприятия ребята вспомнили о достижениях российских спортсменов на Зимних Олимпийских играх в Ванкувере и делали долгосрочные прогнозы на Сочинскую Олимпиаду. Выяснилось, что современные дети в большинстве любят спорт, знают его героев и результаты их достижений на соревнованиях самого высокого уровня.

В рамках проекта библиотекари постарались показать взаимосвязь между физическим и духовным становлением личности. Учили ребят через книгу познавать мир спорта, узнать историю спортивной жизни России. Пропаганда здорового образа жизни, как библиотечная работа, носила информационно - профилактический характер. Проект «Через книгу в мир спорта» в дальнейшем послужит основой для создания комплексной целевой библиотечной программы на 2012 – 2014 г.г. с пилотным названием «Нам читать о спорте надо, ждем тебя Олимпиада».

Новые формы работы были представлены в библиотеке-филиале №2.

- Библиочас «Этот безвредный напиток пиво» был проведен в форме урока химии. Это было необычно для библиотекарей и забавно для старшеклассников. Рассмотренные опыты влияния алкоголя на кровь, видеозарисовки, рекомендация книг и статей для прочтения по данной теме развеяли миф о безвредности пива. Мероприятие было проведено 3 раза (68 чел).

- Дискуссионный час «В чем жизни смысл?» по рассказу Л. Петрушевской «Глюк» был проведен дважды для старшеклассников (43 чел.). Наркотик – это неизвестный, запретный мир и, как всё незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. Рассказ стал своеобразным предупреждением для ребят в совершении необдуманного поступка и поводом поговорить на тему «В чем же смысл жизни молодого поколения?» В самом начале на доске записывались заветные желания ребят. И, как ожидалось, превалировали желания материальные над духовными. После прочтения рассказа и беседы снова были записаны желания ребят. Преобладание желаний материальных теперь размыслились желаниями здоровья бабушке, желанием возвращения из Чечни знакомого и др. Участники дискуссионного часа пришли к выводу, что верна поговорка «семь раз отмерь - один отрежь» и решили «прежде, чем что-то сделать, семь раз подумать – это полезно».

- Час здоровья с элементами тренинга «Веские причины не курить» дал аудитории представление о несостоятельности поводов для употребления табака и помог формированию навыка отказа от курения. Участники группы говорили о губительном влиянии курения на здоровье и воздействии курения на организм, которое можно увидеть – это изменения внешнего вида: цвета и запаха кожи, волос, ногтей. Решили, что курение может быть вредным и опасным для здоровья человека. Но, кроме убеждения не курить, необходимо еще наличие умения отказываться. Образовав два круга, участники мероприятия называли причины, почему люди курят и не курят. После завершения упражнения было видно, что причин не курить больше, чем курить, поэтому круги получились разные по размеру. Затем, сидя в общем кругу, подростки передавали по очереди сигарету, уговаривая другого закурить, выяснив, какие способы отказа от курения могут быть. Разобрав, какие существуют формы отказа от нежелательного действия, затем практиковались в различных ситуациях, требующих отказа в действиях:
 - один из курящих подростков предлагает сигарету проходящим мимо ребятам;
 - юноша просит одноклассницу дать списать домашнее задание;
 - девушка уговаривает подругу вместо уроков пойти посмотреть новый фильм;
 - незнакомый человек предлагает девушке подвезти ее.
- Час сообщений «Будь здоров!» был проведен для участников клуба «Огонек». Данное мероприятие потребовало предварительной подготовки как со стороны библиотекарей, так и самих членов клуба. Библиотекари подготовили обзор книг «Как сохранить здоровье», провели небольшую викторину после обзора, даже шуточной зарядкой позанимались с гостями. Члены клуба заранее получили по книге-новинке о здоровом образе жизни, прочитали их и поделились приобретенными знаниями. После этого началось коллективное обсуждение - голодание: за и против; как правильно питаться в пост; как поддерживать здоровый образ жизни. Когда вместе собираются заинтересованные люди, то мгновенно рождаются новые идеи и пути их реализации.

Новую комплексную форму работы разработали в библиотеке-филиале №5. Для пропаганды здорового образа жизни филиал использовал форму массовой работы «Весенняя неделя добра» (29-26 апреля). В читальном зале взрослого отдела вниманию читателей был предложен просмотр книг и журналов «Умей быть умней», читателей взрослого абонемента постарались заинтересовать настольной выставкой «Здоровье: приятное с полезным», на которой были представлены книги о здоровом питании. В рамках недели актив клуба «Островок» подготовил антиалкогольную агитбригаду «Трезвым дорожку всегда и везде!». Вместе с руководителем клуба, Суховой Е. В., подростки подбирали в читальном зале материалы, распределяли роли, репетировали и готовили атрибуты. Агитбригада участвовала в школьном конкурсе по ЗОЖ и заняла 2 место (МОУ СОШ № 15). Для детей был проведен час полезных советов по книге Н.Коростелёва «50 уроков здоровья», свои впечатления дети попытались отразить в рисунках. Выпущен тематический буклет «Осторожно, Пиво!», в фойе библиотеки размещен информлист «Полезная информация о вредных привычках».

В библиотеке-филиале №6 были организованы:

- Викторина «Спортивный калейдоскоп», в которой ребятам нужно было ответить на вопросы по истории спорта, разгадать спортивный кроссворд, найти соответствие между спортивными событиями, отгадать по определению, о каком снаряжении идет речь.
- Обзор «Жить здорово!», посвященный литературе о здоровом образе жизни.
- Выставка «Опасный аромат» о вреде наркотиков.
- Выставка «Если хочешь быть здоров» о спорте.

Новую комплексную форму работы представила библиотека-филиал №7. Месячник информации «Здоровье вашей семьи» проходил с 19 апреля. Для просмотра «Будь здорова, семья!» удалось подобрать достаточное количество книг, причём как для детей, так и для родителей. В течение этого времени постоянно велись рекомендательные беседы по представленной литературе. Библиотекари не ставили целью рекомендовать книги по лечению конкретных заболеваний, но пропагандировали здоровый образ жизни. И книги оказались востребованными. В тот же ряд можно поставить работу с книгами выставки «Я ль на свете всех милее». На ней представили книги для девочек 7-9 классов, которые могут способствовать развитию вкуса, чувства стиля, вниманию к собственному здоровью, правильному позиционированию себя в обществе сверстников и т.д. У девочек данного возраста подобная литература пользуется активным спросом. Поэтому на встречу с визажистом-косметологом, собралась достаточно заинтересованная аудитория. Для них был проведён мастер-класс Мазетовой Н.Ю. совместно с библиотекарями, включивший в себя теоретические и практические советы по уходу за телом,

лицом, по правильному питанию. Наша гостя показала девочкам, как правильно пользоваться косметическими средствами, макияжем, с тем, чтобы наличие их на лице не делало обладательницу вульгарной, но, напротив, подчёркивало или затушёвывало (при необходимости) природные данные. С интересом девочки «посетили» виртуальную галерею женских портретов разных эпох, показавшую изменчивость и причудливость женской моды.

4 мая был проведен марафон «День здоровья». В течение всего дня вела приём доктор Медуница и работал «диагностический кабинет». Анкетированием и тестированием по специальным методикам выявлялись «слабые места» в организмах читателей. Согласно поставленному диагнозу (кто-то мало бывает на свежем воздухе или много сидит у компьютера, кто-то ест много чипсов или совсем не ест овощей, кто-то не выпускает изо рта жевательную резинку или не моет руки, кто-то совсем не занимается спортом или абсолютно здоров и т.д.) доктор Медуница, подкрепив испытуемого витаминкой, прописывала книгу для прочтения. Некоторые дети воспринимали всё это очень серьёзно и обстоятельно рассказывали библиотекарям о своих проблемах или достижениях. В течение дня звучал призыв «Жвачке – нет!» - жующие товарищи выслушивали мини-лекцию с демонстрацией вреда её для внутренних органов. Было весело и занимательно, дети узнали много интересного о возможностях своего организма. Участниками марафона «День здоровья» стали 72 посетителя.

В библиотеке-филиале №8 был организован традиционный месячник здоровья «Территория риска». В течении апреля работала книжная выставка «Соблазн великий и ужасный». Был проведен откровенный разговор «Вся правда о вредных привычках - Игромания». Активно использовались видеоролики с выступлением психологов, врачей-педиатров, психиатров и родителей, чьи дети находятся под влиянием этого недуга. Был организован круглый стол «Успешные не курят», в котором приняли участие директор ДЮСШ №2 Сулова М.Н., участковый врач-педиатр Важдаева Н.Ю., заслуженный шахтер РФ Шашков Н.А. На данном мероприятии шло острое обсуждение того, как появляется зависимость. Эксперты круглого стола на протяжении полутора часов пытались развенчать, рассказывая на примерах, что происходит, если человек злоупотребляет вредными веществами.

Большим успехом у читателей старшего возраста пользовался цикл встреч с медицинскими специалистами «Посоветуйте, доктор!»:

- «Все болезни от нервов» – встреча с заслуженным врачом РФ Мирзоновым А.А. (32 чел).
- «Чудесные продукты – овощи и фрукты» - встреча с диетологом из центра «Здоровье» Соколовой Н.Ю. (34 чел)
- «Чудодейственная сила растений»– встреча с провизором аптеки «Формация» Волковой С.Ю. (50 чел.).

В рамках **повышения квалификации** для работников МУК ЦБС г.Арзамаса был организован семинар «Здоровый образ жизни и библиотека», где были представлены:

- Формирование здорового образа жизни средствами библиотечного обслуживания: консультация И.Н.Огневой, зав.методическим отделом ЦГБ им.А.М.Горького.
- Опыт работы ЦГБ им.А.М.Горького по пропаганде здорового образа жизни: выступление Г.А.Муллон, зав.отделом обслуживания ЦГБ им.А.М.Горького.
- Дискуссионные формы работы: опыт работы библиотеки-филиала №2: выступление Т.И.Кузнецовой, зав.библиотекой-филиалом №2.
- Обзор интернет-ресурсов, посвященных пропаганде здорового образа жизни: выступление Н.А.Цыбановой, библиотекаря отдела информационных технологий ЦГБ им.А.М.Горького.

Библиотека как социальный институт обладает большими информационными ресурсами и огромным потенциалом воздействия на человеческую личность. Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами, на 10% – состоянием медицины и на 50 – 55% образом жизни. Если наполовину наше с вами здоровье зависит от нас с вами, значит, сделать можно многое.