

Министерство культуры Республики Коми

Юношеская библиотека Республики Коми

Молодость. Спорт. Здоровье

Информационно-методический сборник

Сыктывкар 2013

Составители: Т.О. Пономарёва
Н.Г. Симанкова

Дизайн обложки: И.И. Касилова

Ответственный за выпуск: О.А. Винниченко

Молодость. Спорт. Здоровье: информ.-метод.
сборник / сост. Т. О. Пономарёва, Н. Г. Симанкова; дизайн
обл. И. И. Касилова; отв. за вып. О. А. Винниченко. –
Сыктывкар, 2013.

Содержание

Предисловие	4
Методические материалы в помощь работе библиотек	6
Библиотечные проекты	100
Опыт работы библиотек	122

Предисловие

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Принятое определение здоровья дано Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь».

К 1980-м годам получила широкую известность и была принята ВОЗ формула (модель) обусловленности здоровья различными факторами. Согласно этой модели на окружающую людей природную среду приходится до 20% влияния на качество здоровья, примерно столько же - воздействие генетических факторов, вклад в здоровье системы здравоохранения – 10-15%, остальные 50% в общей структуре факторов, формирующих общественное здоровье, обусловлены образом жизни людей: трудом, питанием, комфортом, отдыхом, домашней ситуацией, отношениями в семье, условиями жизни. Отсюда вытекает вывод, что 50% своего здоровья человек может получить, изменив к лучшему свой быт.

Поддержание хорошего состояния здоровья немыслимо без соблюдения норм здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее

состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов, биологического и социального, представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих ЗОЖ. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках возникают проблемы со здоровьем. Спорт – действенное средство развития здорового потенциала организма, оказывающее огромное влияние на формирование здоровых привычек и навыков.

Настоящее издание предназначено для библиотечных специалистов и раскрывает характерные признаки и составляющие здорового образа жизни. Сборник представляет материалы в помощь работе библиотек по формированию установок здорового образа жизни молодёжи с акцентом на продвижение активного физического развития.

Разделы сборника знакомят с методическими рекомендациями, библиотечными проектами, а также с опытом работы библиотек в помощь пропаганде ЗОЖ среди подростков и молодёжи.

Составители

Методические материалы в помощь работе библиотек

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодежной среде

*Департамент молодежной политики
и общественных связей
Минспорттуризма России*

I. Введение

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодежной среде разработаны в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом среди молодежи.

В основу данных рекомендаций положены следующие правовые акты:

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 г. № 1860-р;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р;

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690;

Концепция государственной антинаркотической политики Российской Федерации, утвержденная на заседании

Государственного антинаркотического комитета 16 октября 2009 года;

Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р;

комплекс мер по повышению эффективности регулирования рынка алкогольной продукции в Российской Федерации и производства этилового спирта, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2009 г. № 1940-р.

II. Общие положения

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей и молодежи. Поэтому среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни молодёжи, развитие физической культуры и массового спорта.

В последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака. По данным проведённого совместно с ВОЗ в 2006 году репрезентативного исследования распространённость табакокурения среди мужчин 18-19 лет составила 47 процентов, среди женщин – 36 процентов. При этом темп роста курящих граждан в нашей стране является одним из самых высоких в мире: в последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2-5 процентов в год, число курильщиков ежегодно возрастает на 1,5-2 процента, включая женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является одним из основных факторов риска для здоровья населения, который определён Всемирной организацией здравоохранения как приоритетный.

Алкоголизм и наркомания мировым сообществом рассматриваются как одни из наиболее актуальных медико-социальных проблем.

По данным медицинской статистики по итогам 2008 года в Российской Федерации было зарегистрировано 3,3 млн. человек, имеющих психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Из них 2,1 млн. человек больны алкоголизмом, 358 120 – больны наркоманией, 15 154 человека больны токсикоманией. Анализ наркологической ситуации указывает, что наблюдающийся рост потребления пива и слабоалкогольных напитков происходит за счёт подростков и женщин детородного возраста. Это в немалой степени способствует снижению уровня средней продолжительности жизни и росту показателя преждевременной смертности населения.

Пиво и слабоалкогольные напитки пользуются большой популярностью у молодёжи и женщин. Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю и алкоголизации, особенно для девочек. Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных напитков. Из числа потребителей ежедневно или через день пьют алкогольные напитки (включая пиво) 33 процента юношей и 20 процентов девушек. Доля регулярно потребляющих пиво людей составляет 76 процентов.

Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространённости употребления табака среди населения Российской Федерации, состояние питания населения и уровень неблагоприятного воздействия факторов среды обитания (в том числе производственных), особое внимание должно быть уделено профилактическим программам по реализации мер, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, остановку роста уровня потребления алкоголя и табака и обеспечение его дальнейшего поэтапного снижения, снижение влияния иных вредных факторов на здоровье населения.

Принятие программных документов в сфере физической культуры и спорта, таких как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», «План мероприятий по реализации в 2009- 2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», приоритетная карта национальных проектов «Формирование здорового образа жизни», позволяет четко обозначить цели, задачи и основные направления в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни, распределить полномочия и ответственность между органами исполнительной власти на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, определить место коммуникативных систем в государственной политике как одного из стратегических партнеров Минспорттуризма России в процессе формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни.

Основной стратегический целевой ориентир, заявленный в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» – увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности населения с 15,9 процента в 2008 году до 30 процентов к 2015 году, до 40 процентов в 2020 году, где одним из главных условий успешного выполнения данного плана указана разработка и эффективная реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

В Стратегии в качестве ожидаемых результатов пропаганды физической культуры и спорта на втором (до 2020 года) этапе поставлена задача добиться «формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом (особенно молодежи)».

Альтернативным средством в профилактике, а также борьбе против курения, наркотиков, алкоголя и беспризорности являются занятия физической культурой и спортом, особенно среди детей, подростков и молодежи. Чем активнее молодые

люди занимаются физической культурой и спортом и ведут здоровый образ жизни, тем меньше среди них совершающих антисоциальные правонарушения.

В 2009 году Минспорттуризм России провел ряд социологических исследований, посвященных вопросам выявления интереса к занятиям спортом, определение уровня информированности и степени знаний по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и спорту подрастающего поколения страны, а также роли средств массовой информации в пропаганде физической культуры и формировании здорового образа жизни.

Краткие выводы таковы:

- занятия физической культурой и спортом входят в тройку наиболее любимых видов досуговой деятельности подрастающего поколения (44,8 процента);

- молодые люди достаточно активно используют СМИ и Интернет как источник информации о различных сторонах жизни, в том числе и о спорте – телеканалы – 50,1 процента и Интернет – 33,6 процента, причем наиболее активно используют СМИ для получения спортивной информации лица, систематически занимающиеся спортом. Подрастающее поколение имеет достаточно правильное представление о том, что является основой здорового образа жизни и к числу его основных составляющих относят необходимость занятий физической культурой и спортом 49,2 процента.

Однако 54 процента из числа опрошиваемых молодых людей указывают на то, что не имеют необходимых знаний, чтобы вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.

Среди систематически занимающихся физической культурой и спортом существенно меньше тех, кто употребляет алкоголь, наркотики и злоупотребляет курением.

Среди молодежной аудитории отсутствует «иммунитет» в отношении «пивного образа жизни». Во многом это обусловлено:

- отсутствием практического опыта ведения здорового образа жизни;

- отсутствием у подростков необходимых знаний о том, что реально означает «здоровый образ жизни»;

- отсутствием целенаправленной системы просветительской образовательной работы среди молодежи, в том числе по созданию соответствующего социально-педагогического и психологического климата в семье, ближайшем окружении;

- недооценкой влияния обсуждений среди друзей и знакомых, в том числе в неформальных группах, интересов молодежи, вопросов физической культуры и спорта, образа жизни на формирование мировоззрения молодых людей по самым злободневным темам;

- целенаправленной пропагандой через СМИ, Интернет «пивного образа жизни» и нежеланием, неумением вести пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В 2010 году Минспорттуризмом России проведены исследования в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни в зарубежных странах. Международный опыт доказывает эффективность «уровневой системы работы»:

1. Государственный уровень (государственные органы власти):

формирование приоритета спорта для всех;

распределение ответственности по информационному сопровождению по уровням;

разработка методической литературы;

информационное сопровождение федеральной целевой программы в федеральных СМИ;

информационное сопровождение ввода в эксплуатацию новых спортивных объектов региональных СМИ;

организация информационного сотрудничества с представителями коммерческих структур;

2. Региональный уровень (региональные органы власти):

соблюдения приоритета спорта для всех;

обеспечение методической литературой образовательных объектов;

информационное сопровождение спортивного движения региональных СМИ;

информационное сопровождение региональными СМИ ввода в эксплуатацию новых спортивных объектов.

3. Местный уровень (спортивные объекты):

соблюдение приоритета спорта для всех;

обеспечение информационной открытости деятельности спортивных объектов для населения;

проведение открытых тренировок, мастер-классов, дней открытых дверей на спортивных объектах;

пропаганда физической активности на уровне каждого спортивного объекта;

информирование региональных властей о деятельности спортивных объектов, о проведении соревнований, организации спортивных секций и прочее.

Таким образом, внимание, которое уделяет государство в зарубежных странах развитию сферы физической культуры и спорта и выбору стратегических партнеров, подчеркивает значимость именно массового спорта, спорта для всех, который является механизмом оздоровления населения, самореализации и развития, а также средством борьбы с асоциальными явлениями.

В 2010 году Минспорттуризм России разработал план мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака. Рамочно и содержательно все мероприятия проводятся под общим девизом «Займись спортом 2014 часов и стань участником Олимпийского движения!». Отличительной чертой данного комплекса информационно-пропагандистских работ является преемственность основных направлений работы 2009 года, привлечение к реализации проектов Минспорттуризма России в области пропаганды физической культуры и здорового образа жизни широкого круга партнеров – общественных, некоммерческих благотворительных организаций, средств массовой информации и государственных структур, объединение усилий лучших творческих сил страны. В списке организаций, готовых оказать не просто поддержку, а

напрямую включиться в совместную работу: Национальная ассоциация телерадиовещателей, Академия Российского телевидения, Евразийская академия ТВ и радио, Федерация спортивных журналистов России, Высшая национальная школа ТВ, Детская академия телевидения «Останкино», Ассоциация анимационного кино России, ВГТРК, Российская академия радио, фестивали спортивного кино – «Атлант», «Красногорский», детские и молодежные общественные организации: ФДО, Лига юных журналистов, Ассоциация «Дети плюс», творческое объединение «Юнпресс» и многие другие.

III. Из опыта работы субъектов Российской Федерации

Многолетний опыт проведения социально-направленных акций показал, что для обеспечения эффективности проводимых программ по здоровому образу жизни недостаточно только организации однодневных спортивно-массовых мероприятий. Необходимо задействовать все уровни, работающие с населением и молодежью, начиная со школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и методической поддержки мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи, с привлечением ее к занятиям физической культурой и спортом.

Решение данной задачи возможно лишь при единовременной, полномасштабной работе в регионе с молодежью через организацию пропаганды здорового образа жизни на рабочих и учебных местах; развитие и увеличение доступных секций, кружков различной направленности; проведение множества регулярных спортивно-массовых мероприятий; систематическую работу с молодежью врачей, психологов в рамках «школ» и «классов здоровья», мини лекториев в школах и институтах; конференций (съездов) с привлечением молодежи и известных деятелей в области медицины, спорта и т.д.

Сегодня органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (как в сфере физической культуры и спорта, так и в сфере молодежной политики) проводится большая работа по пропаганде физической культуры, спорта и

здорового образа жизни. Яркие, интересные, эффективные решения в этой области предлагают такие субъекты Российской Федерации, как Республика Бурятия, Республика Марий Эл, Республика Татарстан, Красноярский край, Липецкая область. Так в 2009 году проводилась Всероссийская акция, направленная на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом. В данной акции приняло участие более 1.200.000 человек из 22 регионов Российской Федерации: Республика Алтай, Республика Ингушетия, Кабардино-Балкарская Республика, Карачаево-Черкесская Республика, Ямало-Ненецкий автономный округ, Алтайский, Краснодарский, Пермский, Ставропольский, Хабаровский края, Амурская, Архангельская, Ивановская, Иркутская, Калужская, Новгородская, Омская, Орловская, Самарская, Тверская, Тульская, Тюменская области.

Было проведено более 100 спортивно-массовых мероприятий, 14 молодежных фестивалей, 8 слетов, в некоторых регионах проведены конкурсы среди молодежи и научно-практические конференции, Дни здоровья и социальные акции.

Поведенный «Всероссийский семинар-совещание Минспорттуризма России специалистов органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственных за организацию проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни» показал громадный потенциал регионов в поиске новых форм и методов работы.

Интересный опыт работы в данном направлении есть в ряде субъектов Российской Федерации.

В Самарской области ежегодно проводят «Фестиваль здоровья, спорта и творчества», в Новгородской области прошла социальная акция, направленная на пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде «Скажи свое «За» здоровому образу жизни», организованы тематические программы «Здоровью - Да!», прочитаны лекции «Спортивный образ жизни и здоровье», в школах организованы классные часы, посвященные пропаганде здорового образа жизни. В Амурской

области в школах проведены родительские университеты на тему «Здоровые родители – здоровые дети».

Особое внимание уделяется развитию массового спорта. Благодаря налаженной государственной политике в вопросах развития физической культуры и спорта во многих регионах проведены Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», по легкой атлетике «Кросс Нации», развивается сеть детско-юношеских спортивных школ. Большую работу проводят детско-юношеские спортивные школы по дальнейшему совершенствованию физического воспитания школьников, открывая свои филиалы в общеобразовательных школах.

Также проводятся регулярные мероприятия по поднятию престижа здорового образа и спортивного стиля жизни среди детей и молодежи, не только первенства по различным видам спорта и спартакиады, но и спортивно-оздоровительные фестивали, слеты, молодежные профильные смены. Например, в Республике Алтай организована эколого-спортивно-познавательная экспедиция для детей и студентов «Тропа Алтын-Кёля». В Архангельской области регулярно проводится областной туристический слет «Здоровое поколение». Состязательность, конкурентность во всех формах являются лучшим стимулом для интеллектуальной, творческой, физической активности детей и молодежи.

Составной частью укрепления здоровья детей является и летняя оздоровительная кампания (отдых в оздоровительных, спортивных и пришкольных лагерях). Например, в Иркутской области с успехом реализован проект «Летний лагерь – территория здоровья». В Ставропольском крае проведена краевая спартакиада летних оздоровительных лагереЙ.

Дополнительно и школы должны выступать инициаторами спортивных акций. Так, например, в Республике Чувашия реализуется проект Евросоюза «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации». Участники проекта в привлекательной игровой форме осознают необходимость быть здоровыми и становятся ими.

Высокие результаты приносят молодежные конференции по здоровому образу жизни. Например, в Тюменской области с успехом проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития». В Амурской области собрала большое количество молодежи межмуниципальная конференция «Формула будущего: «Молодежь + Здоровье». В рамках конференций организуются мастер-классы, круглые столы, работают творческие мастерские. Несомненную пользу, хороший творческий заряд дает участие в этих мероприятиях известных спортсменов, руководителей различных рангов и просто жителей регионов, предпочитающих вести здоровый образ жизни.

IV. Рекомендации органам по делам молодежи субъектов Российской Федерации по улучшению ситуации в сфере пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде

Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни является одним из основных положений Концепции демографической политики на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351.

Разработка и реализация этих мер предусмотрена Планом мероприятий по реализации в 2008-2010 годах данной Концепции и Основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2012 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1663-р.

Мероприятия данной сферы направлены на создание благоприятного окружения и стимулирования человека к действиям, которые условно можно разделить на три направления:

1. Мероприятия, направленные на снижение распространённости предотвращаемых факторов риска среди населения Российской Федерации (табак, алкоголь и др.).

2. Мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание населения, и, в частности, школьников).

3. Формирование принципов здорового образа жизни.

1. Снижение распространённости употребления табака и алкоголя среди населения Российской Федерации

При значительном уровне распространённости фактора риска в популяции, что наблюдается в Российской Федерации в отношении табака (более 50 процентов среди всего населения), а также алкоголя, наиболее быстрое его снижение достигается, в первую очередь, за счёт прекращения его употребления и, во вторую очередь, за счёт профилактических программ, направленных на население, неподверженное воздействию данных факторов риска. Научные исследования, проведённые Всемирной организацией здравоохранения, показали, что мероприятия, направленные на прекращение табакокурения, приводят к значимому снижению его распространённости среди населения уже через 3-5 лет, в то время как профилактические меры, направленные на предотвращение начала курения, могут привести к тому же эффекту только через 20 лет и более.

Таким образом, можно выделить две составляющие данного направления:

1. Стратегия действий, направленная на лиц, употребляющих табачные изделия и злоупотребляющие алкоголем:

мотивация лиц к прекращению употребления табака и злоупотребления алкоголем;

создание отношения общества к табаку и злоупотреблению алкоголем как неприемлемой стороне жизни;

обеспечение помощи по отказу от употребления табака и злоупотребления алкоголем;

осуществление государственной политики, направленной на сокращение спроса и предложения табака и алкоголя.

2. Стратегия, направленная на лиц, не подверженных действию факторов риска (табак, алкоголь и др.):

мотивация оставаться свободными от употребления табака или злоупотребления алкоголем;

вовлечение их в создание окружения, стимулирующего к ведению здорового образа жизни.

В рамках реализации данного направления необходимо проведение следующих мероприятий:

1. Широкое информирование населения через средства массовой информации, включающие информационные и мотивационные ролики, образовательные передачи на телевидении и радио, печать постеров и рекламных листов.

2. Создание «горячей» консультативной телефонной линии.

3. Создание специальных страниц многофункционального портала по здоровому образу жизни, включающих знания о воздействии факторов риска на здоровье человека и информацию об эффективных методах избавления от них.

4. Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на защиту населения от табачного дыма; увеличение цены на табачные изделия; запрет рекламы, любого продвижения и спонсорства табачных изделий; просвещение, передачу информации, подготовку и информирование населения; упаковку и маркировку табачных изделий; регулирование состава табачных изделий и регулирование раскрытия состава табачных изделий.

5. Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на снижение предложения алкогольной продукции.

6. Вовлечение работодателей в создание на предприятиях атмосферы, стимулирующей работников к отказу от употребления табака и алкоголя.

Эти меры позволят снизить ущерб от социально-экономических и иных последствий, связанных со злоупотреблением алкоголем, способствуя не только улучшению состояния здоровья и сохранению жизни тех, кто

потребляет алкогольные напитки, но и будет оказывать более широкое воздействие на здоровье всего общества в целом.

2. Мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание населения)

С 2007 года в рамках реализации национальных проектов «Здоровье» и «Образование» начата серьезная работа по улучшению питания школьников. Реализуется эксперимент по совершенствованию системы питания учащихся общеобразовательных учреждений в 17 субъектах Российской Федерации. Разработаны и введены в действие методические рекомендации «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях», «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет», «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях» и «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах».

Для улучшения питания населения Минздравсоцразвития России совместно с Роспотребнадзором и ГУ «НИИ питания РАМН» подготовило проект распоряжения Правительства Российской Федерации об утверждении Основ политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2025 г.

Основными задачами реализации Основ политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2025 являются:

- обеспечение доступности пищевых продуктов для всех групп населения;

- обеспечение высокого качества и безопасности пищевых продуктов;

- улучшение питания детей в детских образовательных учреждениях;

- образование населения в области рационального питания для различных групп населения.

3. Формирование принципов здорового образа жизни

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отнесены:

отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение);

полноценное и сбалансированное питание;

физическая активность;

регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;

культура обучения и труда;

состояние окружающей среды.

Основными целями данного направления являются:

ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, осознание ценности здоровья;

формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;

замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью, ориентированными на различные группы населения;

обеспечение реализации здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включают, в том числе, профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, искоренение вредных привычек; развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

Одним из основных направлений по реализации указанных мероприятий является создание у граждан мотивации к личной ответственности за своё здоровье.

Мероприятия по просвещению и информированию населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем сочетаются с мерами по содействию в прекращении их употребления.

Этот комплексный подход разработан на среднесрочную и долгосрочную перспективы и состоит из трех основных блоков:

1. Пропаганда здорового образа жизни

Под пропагандой подразумевается целенаправленное распространение информации (основанной не на частных, как это порой распространено в бытующих представлениях о пропаганде, а на общих, государственных интересах) через все, но прежде всего через массовые источники информации с целью воздействия на общественное мнение и формирование интереса у различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом и соблюдение здорового образа жизни.

Вместе с тем, саму пропаганду нужно рассматривать в неразрывной связи с реальным состоянием сферы физической культуры и спорта, начиная с учета сложившихся условий и заканчивая субъективными аспектами отношения к физической культуре и спорту реальной и потенциальной аудитории занимающихся, поскольку любая пропагандистская деятельность должна, с одной стороны, учитывать, а, с другой – подкрепляться реальными возможностями, в данном случае для привлечения к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью.

На основе тесного межведомственного взаимодействия внедряются новые образовательные стандарты, популяризируются массовые спортивные мероприятия, способствующие вовлечению детей и их родителей и формирующие тем самым семейные ценности. Для реализации этого блока планируется активно привлекать общественные организации, в том числе молодежные.

2. Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодежь

В данном блоке проводятся информационные кампании, направленные на борьбу с социально значимыми заболеваниями, к которым отнесены алкоголизм, наркомания, токсикомания. Такие информационные кампании будут широко использовать средства массовых коммуникаций, включая Интернет, теле- и радиовещание, социальную рекламу, переориентировав эти информационные потоки на здоровый образ жизни.

Сегодня очевидно, что успешная реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни возможна только при консолидации усилий: с одной стороны федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта, с другой – средств массовой информации федерального и регионального уровня.

В числе первоочередных задач по формированию здорового образа жизни в молодежной среде следует назвать:

1. Организацию информационно-исследовательских мероприятий, направленных на противодействие и борьбу с асоциальными явлениями, пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде:

 проведение социологических исследований (анкетирование, опрос, интервью);

 проведение научно-методических мероприятий (семинары, «круглые столы», конференции и т.п.);

 разработка, адаптация и апробация методических материалов;

 формирование информационных баз данных (молодежь «группы риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и т.п.).

2. Формирование активного общественного мнения в отношении противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде:

 организация работы со средствами массовой информации;
 организация социальной рекламы (массовые мероприятия, издание печатной продукции, использование творчества молодежи и т.п.);

 проведение разъяснительной работы среди населения о медицинских, социальных и правовых последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и психически активными веществами (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);

привлечение к участию в профилактических мероприятиях по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде «значимых людей» (родители, молодежные кумиры и «звезды», лидеры, педагоги, тренеры и т.п.).

3. Организацию профилактической помощи подросткам и молодёжи по противодействию и борьбе с асоциальными явлениями, пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде:

представление услуг социальной помощи и поддержки в разрешении личных, семейных проблем и неблагоприятий (индивидуальные и групповые формы консультирования и обучения, тренинги);

оказание помощи родителям в связи с проблемами подростковой наркомании, обучение диагностике признаков наркозависимого поведения и методам воздействия на подростка (консультирование, лекции, занятия в группе);

проведение с подростками (в том числе с «проблемными» и «группой риска») занятий по формированию антинаркотических взглядов и убеждений, навыков противостояния наркотическому давлению, отказа от первой пробы и «наркоэкспериментирования», осознания преимуществ здорового образа жизни (обучение, диагностика, игра, тренинг);

выявление возможностей и содействие включению подростков «группы риска» в творческие, спортивные, оздоровительные и иные программы и мероприятия молодежных организаций.

4. Развитие волонтерской основы проведения профилактической работы:

обучение волонтеров-подростков приемам ведения профилактической работы на улице, в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги, консультирование по результатам «уличной» работы и т.п.);

содействие деятельности молодежных общественных организаций по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и

молодежной среде (организационная, информационная, методическая и другая помощь).

5. Создание и дальнейшее развитие спортивных клубов во всех видах и типах образовательных учреждениях.

6. Активизацию работы по месту жительства и оказанию государственной поддержки учреждениям, молодежным общественным организациям и объединениям, осуществляющим воспитательную работу по месту жительства с подростками и молодежью. Необходимо продолжить работу по укреплению сети существующих учреждений по месту жительства, шире использовать базы учреждений культуры, образования, физической культуры, а также привлекать к организации работы по месту жительства общественные объединения.

Практика показала, что за счет организации досуговой деятельности наблюдается снижение роста подростковой преступности, повышается социальная стабильность, т.к. создаются условия более полного включения подростков группы социального риска в социально-экономическую, правовую и культурную жизнь общества. Хотя в некоторых районах и городах организация досуга молодежи недостаточно приспособлена к современным задачам духовного и физического развития подрастающего поколения. Кроме того, необходимо уделить особое внимание режиму работы ночных развлекательных учреждений в районах и городах, дабы не допустить присутствие в них детей и подростков.

И, конечно, нужно отметить, что для формирования культуры здорового образа жизни нужно переориентировать существующую систему дополнительного образования на воспитание у подрастающего поколения здоровых ценностей, желания быть здоровыми и физически сильными.

К здоровью наперегонки ***Методические рекомендации для библиотекарей***

*Муромцевская центральная библиотека
им. М.А. Ульянова*

«Здоровье – это еще не всё,
но всё ничто без здоровья»
Сократ

В современных социально-экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей. В условиях быстро меняющегося общества происходят изменения социальных функций библиотеки. Она выступает не только как информационный центр и досуговое учреждение – активно расширяется социально-педагогическое содержание её работы.

Здоровье – не подарок, врученный при рождении раз и навсегда. Его можно укрепить, а можно разрушить. Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом.

Участие библиотеки в решении этой задачи – подтверждение её просветительской и педагогической функции. Работа ведется в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями. Наиболее приемлемые формы работы – беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений и др. Планируются выпуски издательской продукции: памятки, тематические рекомендательные списки литературы и др.

Библиотеки в первую очередь как центры информации должны участвовать в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Пропаганда здорового образа жизни является эффективной в том случае, если она ведется постоянно. Формы её разнообразны: викторины, конкурсы, вечера вопросов и ответов, игры.

В интересной и увлекательной форме можно организовать *тренинги* по формированию навыков здорового образа жизни. Тренинги способствуют выработке умения отстаивать свою жизненную позицию, учат преодолевать трудности. Среди них:

- «Вверх по лестнице, ведущей вниз»
- «Поверь в себя – найди свой путь»
- «Во имя жизни»
- «Мое здоровье – основа моей жизни»
- «Будь в курсе. Правила уверенного отказа»
- «Наркотики – трагедия и боль»

В помощь формированию здорового образа жизни можно использовать наглядную форму работы – *книжные выставки*:

- «На краю пропасти»
- «Остановись и подумай!»
- «Вредным привычкам – бой!»
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Жизнь стоит того, чтобы жить!»
- «Выбери жизнь»
- «Здоровье дороже богатства»
- «Здоровье – это здорово!»

Помимо книг и периодических изданий можно представить тесты по теме здорового образа жизни и его профилактике, энциклопедии, рекламную продукцию (буклеты, листовки). Среди них:

- «Горькие плоды сладкой жизни»
- «Как не стать жертвой наркомании»
- «Скажи жизни «Да!»
- «Страна здоровья, силы, красоты»
- «Право на жизнь»
- «Знать, чтобы жить»

Также можно организовать *беседы, игры*:

- «Беда по имени наркотик»
- «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»
- «100 советов на здоровье»
- «Игра – здоровью верная сестра»
- «Когда человек себе враг»

В целях профилактики асоциальных явлений проводятся различные *акции*. Среди них:

- «День без дыма»
- «Молодежь - за здоровый образ жизни»
- «Молодежь — за ЗОЖ»
- «Нет наркотикам!»
- «Вместе с папиросой сгорает и курящий её»
- «Подростки против наркотиков»

Целесообразна реализация *программ*: «Азбука здоровья», «Слагаемые здоровья», «Наше здоровье — в наших руках», «Здоровая молодежь – здоровая Россия».

Также можно организовать *выставки плакатов* («Горькие плоды сладкой жизни», «Экология и мы», «Я за ЗОЖ!», «ЗОЖ — это лучший выбор для вас!»), *встречи* с ведущими специалистами по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодежи.

В этом плане следует провести:

— лекции: «Здоровье — знак благополучия», «Что значит быть эмоционально здоровым?», «Курение и алкоголизм — это беда»;

— организовать беседы: «Здоровый образ жизни», «Мифы и правда о наркотиках», «Экология и здоровье», «Твори добро во имя жизни», «Жизнь у вас одна!», «Убеждают в пользу ЗОЖ»;

— уроки нравственности: «Благоразумие и глупость», «Наркотик губит талант», «Посеешь привычку — пожнёшь характер», «Что спасёт нас?»;

— тематические дискотеки: «Суд над табаком», «Быть здоровым — это модно», «ЗОЖ — лучше, чем сигареты», «Чтобы не очутиться в кошмаре», «Всё в наших руках», «Правильный выбор — жизнь без наркотиков» и многое другое.

Библиотека принимает участие в формировании у подростков чувства ответственности за своё будущее. Побудить их к размышлению можно через приглашение к участию в *Днях информации*:

- «Что читать, чтобы не попасть в дурное общество»
- «День без дыма»

- «Ступени здоровья»

Ещё одна рекомендуемая форма - *конференция*:

- «Стратегия формирования здорового образа жизни молодого поколения»

- «Формула будущего: «Молодежь + здоровье»

В рамках конференций можно организовать мастер – классы, круглые столы, защиту творческих проектов:

- «Молодежь против наркотиков»
- «Жизнь без вредных привычек»
- «Знать, чтобы не ошибиться»
- «Жизнь прекрасна, не губите её»

Пропаганда здорового образа жизни проводится в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов можно организовать «Веселые переменки», «Веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку, экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

Для учащихся старших классов проводят *спортивные праздники, игры*:

- «Путешествие на поезде здоровья»
- «Зимние забавы», «Ура, каникулы!»
- «Мама, папа, я — здоровая семья»
- «Рыцарский турнир»

В библиотеке можно организовать *«уголки здоровья»*: «Советы доктора Градусника», «Неболейки», где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках помогает ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учит анализировать свое состояние здоровья, поведение, помогает освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В «уголках здоровья» могут быть подобраны следующие материалы: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни;

заинтересовывать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это – занятие спортом, увлечение музыкой и т. д.

Сценарий тренинга «Пропаганда ЗОЖ» для детей среднего школьного возраста

Цель: Познакомить с понятиями «здоровье» и «ЗОЖ», способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- 1) Дать представление о понятии здоровья в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.
- 2) Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.
- 3) Создать благоприятную эмоциональную обстановку.

Ход тренинга:

1. Приветствие.

Ребята, когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Мы тоже хотим с вами поздороваться, но сделаем это несколько необычно. Поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).

А теперь мы будем ходить и здороваться с теми, с кем встретимся.

Как вы себя чувствуете?

2. Вводное слово. Объявление темы и задач.

3. Знакомство с группой: энергизатор «Знакомство с мячом».

4. Выработка правил групповой работы.

На сегодняшнем занятии мы будем много работать в группах. Чтобы работа была эффективной, нужно придерживаться определенных правил. Эти правила должны соблюдать все члены группы. (Деление на группы «Яблоко – банан – груша»). Каждая группа вырабатывает свои правила и представляет их.

5. Упражнение «Ассоциации». (Разделить детей на пары).

Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на каждое слово, которое я произнесу.

1 слово: Здоровье.

2 слово: Здоровый образ жизни.

6. Каждая пара зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на листе бумаги.

Итак, здоровье для вас – это... (перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.

7. Мини - лекция.

Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. ВОЗ дает следующее определение: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов и сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку: крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т.е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

Социальное здоровье связано с тем, как мы воспринимаем себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем? Так как большую часть времени вы проводите в школе, то на ваше социальное здоровье влияет школьная среда: это освещение, температурный режим помещения, влажность, наличие шума, школьная мебель, которая должна соответствовать вашему росту. Каждый ученик должен знать свой рост, в соответствии со своим ростом садиться за парту с определенной цветной маркировкой. Нужно правильно сидеть за партой, с прямой спиной, глаза должны быть на расстоянии 15 – 20 см от тетради, во время учебных занятий необходимо проводить физкультминутки. Особо важное значение имеют занятия физической культурой. Для формирования активного здоровья необходимо дополнительно заниматься в спортивных кружках и секциях, каждое утро делать зарядку.

Дома также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете, должна быть теплой, светлой, уютной.

Немаловажно, какое экологическое окружение вокруг вашего дома или школы, т.е. в каком районе вы проживаете - вблизи от промышленных предприятий, автомагистралей, аэропорта, в деревне или городе. Безусловно, в сельской местности, где есть лес, поля, реки, отсутствуют промышленные предприятия, экологические условия более благоприятны.

Большое значение имеет наша одежда. Она должна быть, прежде всего, удобной, из натуральных тканей, не стесняющей. Так, узкие, обтягивающие брюки отрицательно сказываются на развитии половых органов, при тесной одежде нарушается их кровообращение, что приводит к застойным, воспалительным заболеваниям и результатом всего может быть бесплодие.

Большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора не более 2 часов в день, частое проветривание комнаты, приобретение навыков самообслуживания, т.е. вы должны самостоятельно заправлять постель, мыть посуду, убирать комнату, стирать свои вещи, трудиться на садовом участке, оказывать помощь родителям по домашнему хозяйству.

Также основой хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, токсикомания и т.д.

И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.

Наконец, рассмотрим третий аспект здоровья – психическое или эмоциональное здоровье.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль.

И в зависимости от того, какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного состояния организма является наличие хороших друзей, любимого человека, полной семьи (мамы и папы).

Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать друг другу, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

8. Упражнение со словами-ассоциациями.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Прикрепите, пожалуйста, свои листочки к тому вагону, какое здоровье по вашему мнению обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

Вы узнали, от чего зависит наше здоровье. Наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия.

«Мое здоровье – в моих руках». Давайте произнесем девиз все вместе.

9. Энергизатор «А я не тормоз!».

Все дети садятся в круг. Ведущий стоит и объясняет правила игры (по команде ведущего должны поменяться местами только те, кого имел в виду ведущий. Кого не касается определение ведущего, остаются на местах. Кто остался без места, встает в круг и произносит «А я не тормоз!»). Все дети ему в ответ «А мы заметили!» и т.д.).

10. Работа в группах.

Составление портрета здорового человека.

Команда делится на 2 группы по принципу «футбол – волейбол».

Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

11. Защита работы.

Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

Вывод: человек, ведущий ЗОЖ, чувствует себя гораздо лучше.

12. Энергизатор «Броуновское движение».

(деление на 2 группы).

13. Работа в группах: программа вечеринки людей, ведущих ЗОЖ.

Задание 1 группы: составить программу дня рождения на природе.

Задание 2 группы: составить программу дня рождения дома.

14. Защита программ.

Вы составили замечательные программы. Свое свободное время можно очень интересно провести: поиграть в подвижные

игры, сходить в поход, провести различные конкурсы, викторины.

15. Итоговое индивидуальное анкетирование «Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового жизненного стиля».

Здоровье человека зависит от множества факторов, большую половину из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля.

Оцените по 5-бальной системе.

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?

2. Правильно ли вы питаетесь?

3. Замечаете ли у себя какие-нибудь вредные для здоровья привычки?

Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка?

Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым.

16. Рефлексия.

Что нового вы узнали для себя?

Давайте повторим девиз занятия «Мое здоровье – в моих руках!».

17. Прощание.

Наше занятие подходит к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в жизни.

18. Упражнение.

Произносится фраза «Я люблю тебя и весь мир!», которая сопровождается жестами.

«Я» - правой рукой показываем себя;

«люблю» - правая рука прикладывается к сердцу;

«тебя» - разводим обе руки;

«и весь мир» - руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

Повторяем 3 раза.

Молодость, спорт, здоровье!

Программа Недели молодёжной книги

*С.Ю. Воробьёва,
ведущий библиотекарь
Юношеской библиотеки Республики Коми*

1 день «Новая волна»

1. «Неделя молодёжной книги»

Форма мероприятия: пресс-конференция по случаю открытия.

Цель: широкое освещение в СМИ акции «Неделя молодёжной книги».

Задачи:

- проинформировать о мероприятиях Недели молодёжной книги;
- привлечь читателей в Коми республиканскую юношескую библиотеку.

Целевая группа: широкая общественность.

2. «Здоровые люди выбирают чтение»

Форма мероприятия: шоу-программа.

Цель: привлечение внимания общественности к библиотечным мероприятиям, посвященным здоровому образу жизни.

Задача:

- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни.

Целевая группа: широкая общественность.

Аннотация:

Для участия в шоу-программе приглашаются спортивные коллективы, волонтеры, представители СМИ, спонсоры.

На площадке перед библиотекой организовываются состязания между спортсменами, проводятся народные игры, для участия в которых приглашаются прохожие. В качестве выигрыша предлагается приз, которым может быть книга,

конфета, предоставление льготного читательского билета. Библиотекари-ведущие комментируют шоу, скандируют лозунги за здоровый образ жизни, анонсируют предстоящие мероприятия Недели молодёжной книги.

Волонтёры совместно с библиотекарями проводят городскую акцию – шествие в спортивной экипировке, с лозунгами, под общим девизом «Здоровые люди выбирают чтение». Наглядность акции придадут транспаранты с эмблемой библиотеки. Участники шествия в костюмах зверей-символов олимпиады «Сочи 2014» (Белый Мишка, Зайка, Леопард) раздают листовки-приглашения на мероприятия в библиотеку.

3. «Спортивная Россия в кадре»

Форма мероприятия: подведение итогов фотоконкурса.

Цель: стимулирование творческого развития молодёжи, направленное на раскрытие темы молодёжного спорта.

Задачи:

- выявить увлекающихся фотографией молодых людей;
- организовать площадку для творческих встреч

молодёжи.

Целевая группа: молодежь от 14 до 29 лет.

Аннотация:

За 3-4 месяца до проведения Недели молодёжной книги необходимо дать информацию о конкурсе в учебные заведения города, договориться о сотрудничестве с объединением фотографов на предмет оценки фотографий, сформировать жюри конкурса из фотографов-специалистов. Немаловажна работа по привлечению спонсорских средств на финансирование наград победителям.

В ходе подведения итогов конкурса целесообразно представление выставки статей из периодических изданий, раскрывающей спортивные достижения российской молодёжи.

4. «Спорт-кадр»

Форма мероприятия: фотогалерея.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

Фотогалерея является итогом конкурса «Спортивная Россия в кадре» и представляет работы участников конкурса. Работы могут быть расположены тематически. Например, по видам спорта, которые будут отражены на фотографиях, отдельный раздел объединит снимки известных спортсменов.

5. «Спортивное обозрение»

Форма мероприятия: подведение итогов конкурса среди молодёжи на лучшую статью о спорте.

Цель: стимулирование творческого развития молодёжи, направленное на раскрытие темы молодёжного спорта.

Задачи:

- выявить молодые таланты в области журналистики;
- привлечь творческую молодёжь к участию в библиотечных мероприятиях.

Целевая группа: молодёжь от 14 до 29 лет.

Аннотация:

За 3-4 месяца до проведения Недели молодёжной книги необходимо дать информацию о конкурсе в учебные заведения города. Тема конкурса - создание лучшей статьи на спортивную тему. Это может быть заметка, обзор о спортивной команде школы, спортивном клубе, соревнованиях, прошедших в Республике Коми. Профессиональная оценка статьи будет возможна при сотрудничестве с объединением журналистов. Лучшие статьи могут быть опубликованы в местной прессе («Твоя параллель» и др.). Целесообразна спонсорская поддержка на приобретение призов победителям.

В ходе мероприятия представляются работы участников конкурса. При этом члены жюри – профессиональные журналисты дают свои комментарии и рекомендации. В заключение библиотекарь проводит обзор литературы о профессии журналиста.

**6. «Спортивная жизнь России. Юбилей журнала»
(в 2012 г. - 55 лет)**

Форма мероприятия: презентация журнала «Спортивная жизнь России».

Цель: популяризация спорта через раскрытие фонда периодических изданий библиотеки.

Задача:

- представить информацию о журнале «Спортивная жизнь России», а также о других периодических изданиях спортивной тематики, имеющихся в библиотеке.

Целевая группа: молодежь от 14 до 29 лет.

Аннотация:

С журналом-юбилеем присутствующих познакомит слайд-презентация. Дополнением темы станет обзор спортивных периодических изданий.

2 день «Академия здоровья и красоты»

1. «Секреты женского здоровья»

Форма мероприятия: встреча с врачом-гинекологом.

Цель: формирование установок на женское здоровье.

Задачи:

- раскрыть медицинские аспекты женского здоровья;
- представить фонд литературы по теме мероприятия.

Целевая группа: девушки от 13 до 20 лет.

Аннотация:

Мероприятие строится в форме диалога девушек с врачом-гинекологом. В заключение библиотекарь рекомендует литературу по теме встречи.

2. «Калории: найти и потерять»

Форма мероприятия: беседа с диетологом о здоровом питании.

Цель: стимулирование интереса молодёжи к здоровому питанию.

Задачи:

- предоставить информацию специалиста о здоровом питании;

- раскрыть тему здорового питания посредством фонда библиотеки.

Целевая группа: молодежь от 14 до 20 лет.

Аннотация:

Мероприятие строится в форме диалога молодёжи с врачом-диетологом. В заключение библиотекарь поводит обзор литературы с выставки «Правильный рацион».

3. «Профилактика – наша защита»

Форма мероприятия: Беседа с врачом-терапевтом о профилактике вирусных заболеваний.

Цель: доведение до молодых людей информации о важности профилактики вирусных заболеваний.

Задачи:

- предоставить информацию специалиста о профилактике вирусных заболеваний;

- раскрыть тему мероприятия посредством фонда библиотеки.

Целевая группа: молодежь от 13 до 20 лет.

Аннотация:

Мероприятие строится в форме диалога молодёжи с врачом-терапевтом. В заключение библиотекарь поводит обзор литературы с выставки по теме мероприятия.

4. «Перезагрузка! Сделай паузу»

Форма мероприятия: тренинг.

Цель: формирование у молодёжи санитарно-гигиенических навыков работы за компьютером.

Задачи:

- познакомить молодых людей с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;

- рекомендовать литературу по теме тренинга, которая имеется в фондах библиотеки.

Целевая группа: молодежь от 14 до 20 лет.

Аннотация:

Библиотекарь знакомит аудиторию с гигиеническими требованиями к персональным компьютерам, рассказывает о

вредных факторах и организации работы на ПК. Тренинг включает обучение молодых людей комплексам физических упражнений, необходимых для снятия усталости при работе за компьютером. В заключение мероприятия участникам предоставляется литература по теме.

5. «Качайся по-модному»

Форма мероприятия: библиотечный урок.

Цель: популяризация оздоровительных методик среди молодежи.

Задачи:

- информировать о современных системах физических упражнений;
- познакомить с литературой из фонда библиотеки, посвящённой фитнес-методикам.

Целевая группа: молодежь от 14 до 25 лет.

Аннотация:

Библиотекарь рассказывает о современных оздоровительных методиках, системе упражнений в фитнес-клубах. Далее проводится библиографический обзор литературы по теме мероприятия.

6. «Хочешь быть здоровым? Будь им!»

Форма мероприятия: валеологическая выставка.

Цель: привлечь внимание читателей к теме ЗОЖ.

Задача:

- оригинальным способом представить лучшую литературу по теме здорового образа жизни.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

На столе располагается книжно-иллюстративная выставка «Еда для жизни, а не жизнь для еды!». Предметы сервировки (тарелка, нож, вилка, салфетка) располагаются в центре стола, вокруг – разнообразная информация о здоровом питании; дополняется экспозиция фруктами и овощами. Вторая часть выставки «Счастливого пути к совершенству!» располагается на велосипеде, в корзине багажника – книги и журналы, списки

литературы, буклеты, которые рассказывают об активном отдыхе. Рядом с велосипедом можно расположить другие спортивные атрибуты (лыжи, коньки). На стенде «Молодые выбирают здоровье» размещается коллаж из фотографий, копий статей, цитат, спортивных атрибутов.

7. «Спроси МедПрофи»

Форма мероприятия: выставка-реклама.

Цель: распространение информации об оздоровительных учреждениях города.

Задача:

- популяризировать здоровый образ жизни через раскрытие потенциала оздоровительных учреждений города.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

На выставке размещается информация рекламного характера об оздоровительных учреждениях города (при условии достижения договоренности спонсируют её фитнес-центры, платные поликлиники). Разделы могут содержать информацию о том, где находятся данные организации, об их лучших специалистах, рекомендации медиков по ведению здорового образа жизни. Наименование разделов может быть, к примеру, таким: «Специалисты советуют», «Куда пойти за здоровьем». Под вывеской «Горожане выбирают...» собираются отзывы читателей о медицинских, оздоровительных учреждениях, которые они предпочитают. Слоганы, девизы фирм и красочные иллюстрации украсят выставку. К выставке может быть прикреплен карман-визитница с визитками учреждений, информация о которых будет размещена на выставке.

3 день «Виват вам, отважные!»

1. «Спортивный характер»

Форма мероприятия: слайд-обзор.

Цель: формирование у молодежи положительного отношения к спорту.

Задачи:

- раскрыть информацию о спортивных достижениях известных российских спортсменов;
- обсудить с ребятами вопрос о связи спорта с формированием личностных качеств человека.

Целевая группа: молодежь от 14 до 20 лет.

Аннотация:

Информационная нагрузка слайд-обзора должна подготовить аудиторию к последующему обсуждению.

2. «Что мне снег, что мне зной»

Форма мероприятия: выставка литературы.

Цель: популяризация закаливающих процедур.

Задача:

- представить издания библиотеки по теме закаливания организма.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

Выставка может содержать информацию о способах закаливания, а также людях, применяющих эти способы. Разделы могут называться: «Греясь, закаляемся», «Закаливание холодом», «К морозу адаптировались».

3. «Выжить любой ценой»

Форма мероприятия: библиотечный урок.

Цель: раскрытие темы выживания в экстремальных ситуациях.

Задачи:

- представить информацию об особенностях чрезвычайных ситуаций;
- способствовать формированию у молодёжи навыков преодоления экстремальных ситуаций.

Целевая группа: молодежь от 14 до 20 лет; молодые люди, посещающие секции по спортивному ориентированию, кружки по туризму.

Аннотация:

Материалы слайд-презентации могут отражать основные природные и техногенные катаклизмы, свидетельства людей, побывавших в экстремальных ситуациях и выживших. Целесообразно представить также вещи, помогающие выжить в экстремальных условиях. Дополнит урок библиографический обзор изданий по теме. В конце занятия проводится викторина по школьному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Библиотекарь знакомит участников с выставкой «Когда пойду в поход».

4. «Когда пойду в поход...»

Форма мероприятия: выставка-хобби.

Цель: популяризация спортивного туризма.

Задачи:

- привлечь читателей библиотеки для предоставления материалов для выставки.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

Выставку оформляют читатели. Разделы выставки могут быть посвящены спортивному снаряжению, необходимому в походах, красоте природы, книжным предпочтениям автора выставки, в соответствии с этим могут называться, например, так: «Необычными маршрутами», «Как я экипируюсь», «Что я возьму с собой».

5. «К службе в армии готов»

Форма мероприятия: встреча допризывной молодёжи с представителем военкомата.

Цель: определение характеристики призывника, всесторонне подготовленного к службе в армии.

Задачи:

- определить психологические и физические требования, предъявляемые к призывникам;

- раскрыть связь службы в армии с укреплением физической формы молодого человека.

Целевая группа: допризывная молодёжь 14 – 18 лет.

Аннотация: Мероприятие проходит в форме вопрос-ответ. Участие библиотекаря заключается в информационной поддержке мероприятия.

6. «Спортивный интерес»

Форма мероприятия: библиотечная игра.

Цель: развитие информационно-библиографической грамотности молодёжи.

Задачи:

- познакомить молодых людей со справочно-библиографической базой библиотеки;
- раскрыть алгоритмы поиска информации.

Целевая группа: молодёжь от 14 до 18 лет.

Аннотация:

Участники мероприятия делятся на две команды. Игра предполагает серию заданий по тематическому справочно-библиографическому поиску информации.

7. «Спортивные ориентиры сыктывкарских книгочеев»

Форма мероприятия: квест-ориентирование.

Цель: стимулирование интереса молодёжи к истории спорта в Республике Коми.

Задача:

- раскрыть тему литературного краеведения во взаимосвязи литературы и географии.

Целевая группа: молодежь 14-18 лет.

Аннотация:

Квест - один из основных жанров игр, требующих от игрока решения умственных задач для продвижения по сюжету. Квест-ориентирование – командная игра. Командам раздаются карты-маршруты, которые они должны пройти. В ходе игры командам предстоит также выполнить на каждом этапе ряд заданий. Карта маршрута составляется по местам, связанным со спортивной тематикой. Прохождение контрольного пункта подтверждается отметкой. По окончании времени команды собираются в установленном месте, подводится общий

командный результат. Лучшая команда награждается в библиотеке.

4 день «Мы - фавориты зимы»

1. «Лыжня ведёт в столицу Коми»

Форма мероприятия: библиотечный урок.

Цель: развитие интереса молодёжи к лыжному спорту.

Задачи:

- предоставить информацию о состоянии лыжного спорта в Республике Коми;
- способствовать развитию информационной грамотности молодёжи.

Целевая группа: молодежь от 14 до 18 лет.

Аннотация:

В ходе мероприятия даётся информация об истории лыжного спорта в Республике Коми, о развитии лыжного спорта сегодня, представляются известные лыжники республики. Затем библиотекарь проводит библиографический обзор об изданиях, в которых можно найти информацию о зимних видах спорта, знакомит с выставкой «Зимний калейдоскоп». В завершение проводится спортивная викторина, где ребятам даётся возможность найти ответы на вопросы в представленной на выставке литературе.

2. «Зимний калейдоскоп»

Форма мероприятия: выставка литературы.

Цель: популяризация зимних видов спорта.

Задача:

- представить литературу о зимних видах спорта.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

Выставка представляет литературу о зимних видах спорта. Каждый раздел посвящен отдельному виду спорта. Наименования разделов могут быть следующими: «Крутые виражи на лыжах», «Окрыляющий лёд», «Мчась на санях». Внимание к выставке привлекут красочные, яркие иллюстрации и фотографии спортивных сюжетов, спортсменов.

Композиционный ряд дополняют предметы спортивного инвентаря: коньки, мини-лыжи.

3. «Королева трассы. Юбилей»

Форма мероприятия: встреча с заслуженной лыжницей, олимпийской чемпионкой Раисой Сметаниной (родилась 29 февраля 1952 г.).

Цель: повышение интереса к достижениям в области лыжного спорта РК.

Задачи:

- познакомить молодёжь со спортивными достижениями Р. Сметаниной.

- информировать об истории и современном состоянии лыжного спорта в РК.

Целевая группа: молодёжь от 14 до 18 лет, юные спортсмены, обучающиеся в лыжных секциях.

Аннотация:

Мероприятие проходит в форме беседы с Раисой Сметаниной. Вызовет интерес аудитории представление слайд-презентации о жизни и спортивных достижениях лыжницы, а также знакомство с литературой о ней. Возможна организация заочной встречи. В этом случае библиотекарь ведёт рассказ от имени Р. Сметаниной, ссылаясь на документальные материалы.

4. «Состязания зимостойких»

Форма мероприятия: брейн-ринг.

Цель: развитие интереса молодёжи к зимним видам спорта.

Задачи:

- привлечь внимание молодёжи к зимним видам спорта как форме активного досуга.

- способствовать формированию информационной грамотности молодёжи.

Целевая группа: молодёжь от 14 до 18 лет.

Аннотация: Участники делятся на две команды. Игра проводится в два этапа. На первом этапе игрокам предлагаются вопросы на знание лыжных видов спорта. На втором

проверяется эрудиция по видам спорта на льду. На столе у библиотекаря находятся подсказки – справочные издания, фотографии, иллюстрации, с помощью которых участники игры могут решить задания повышенной степени сложности. Количество набранных баллов зависит от быстроты и точности ответов. Победителем объявляется команда, набравшая наибольшее количество баллов.

5. «Золото» и «серебро» Е. Плющенко»

Форма мероприятия: библиотечный урок к юбилею спортсмена (родился 03.11.1982 г.).

Цель: привлечение внимания молодежи к успехам в области российского фигурного катания.

Задачи:

- познакомить молодёжь со спортивными достижениями Е. Плющенко;

- раскрыть фонд литературы по теме мероприятия.

Целевая группа: молодежь от 14 до 18 лет, юные спортсмены, обучающиеся в секциях фигурного катания.

Аннотация:

Библиотекарь рассказывает об этапах становления прославленного фигуриста, его спортивных победах, дополняя свой рассказ демонстрацией слайд-презентации. Фигурное катание - один из самых красивых видов спорта. Весьма эффектно в подготовленной презентации будут смотреться видеоролики фрагментов выступления спортсмена. В заключение библиотекарь представляет библиографический обзор изданий и публикаций, посвящённых Е. Плющенко.

5 день «Триумфальный спорт»

1. «Спорт по правилам и без»

Форма мероприятия: встреча с экспертом в области спортивного права.

Цель: раскрытие темы спортивного права.

Задача:

- предоставить студентам информацию в помощь образованию.

Целевая группа: студенты юридических и физкультурных факультетов.

Аннотация:

Встреча проходит в форме диалога специалиста с аудиторией. В ходе встречи представляется презентация, в которую включены сюжеты спорных ситуаций из биографий российских спортсменов.

2. «Мода на спорт»

Форма мероприятия: Интернет-мост с Республиканской юношеской библиотекой Республики Татарстан.

Цель: популяризация здорового образа жизни среди молодёжи.

Задачи:

- организовать on-line общение между молодыми людьми двух республик;
- обменяться информацией о развитии спорта в республиках;
- устроить встречу с юными спортсменами, обучающимися в спортивных секциях.

Целевая группа: молодежь в возрасте от 14 до 20 лет.

Аннотация:

На обсуждение могут быть вынесены следующие вопросы: насколько важен спорт для молодежи; современные оздоровительные методики, фитнес; насколько легко найти себе какое-нибудь спортивное увлечение; как в республиках поддерживается развитие молодёжного спорта; какие виды спорта популярны и почему.

3. «Олимпийские рекорды»

Форма мероприятия: выставка-диалог.

Цель: знакомство с историей Олимпийских игр.

Задачи:

- представить издания по истории Олимпиад;
- провести мини-опрос среди читателей.

Целевая группа: широкая читательская аудитория.

Аннотация:

Выставка литературы посвящена истории Олимпийских игр, знакомит с олимпийскими рекордами, чемпионами Олимпиад. Отдельный раздел выставки может быть посвящён олимпийской символике. Ещё один раздел представит литературу о предстоящей Олимпиаде «Сочи-2014». Мини-опрос проводится рядом с выставкой. Задаваемые вопросы: «Какой вид спорта мне нравится?», «Какие виды спорта я бы хотел включить в программу Олимпийских игр?»

Ода спорту

Праздник для детей младшего школьного возраста

*М. Сундетова,
библиотекарь Кобзевской сельской библиотеки
Самарской области*

Библиотекарь: Спорт – это целый мир, где есть большие и маленькие победы, даже и неудачи. Но спорт – это также и сила, красота, грация. Сильный человек – это, прежде всего, добрый и благородный человек. Сила дана человеку для добрых дел. Спорт – это также и здоровье. Спорт поможет вам выстоять, когда вам будет трудно в жизни.

Есть много книг, которые помогут вам полюбить спорт.

Стихотворение Г. Сапгира «Силач»:

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
На меня силач взглянул
К потолку подкинул стул
А затем его поймав,
Как пушинку поднял шкаф.
Вот к столу он подошел,
Ухватил за ножку стол,
Стал жонглировать им ловко

- Это просто тренировка!
Свой секрет не утаю
Рано утром я встаю
И при солнце и в ненастье
Открываю окна настежь.
Приступаю я к зарядке
Врозь носки и вместе пятки,
Приседанья и прыжки
Сто веселых упражнений
Со скакалкой и мячом!
Будешь делать их без лени,
Тоже станешь силачом.

А теперь, ребята, мы поиграем в *игру* «Дополни четверостишие»

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем
Не угнаться за... (мячом).

2. На снегу две полосы.
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе -
Здесь бежали чьи-то... (лыжи).

3. Эта птица – не синица,
Не орел и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).

4. Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой... (велосипед).

5. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие... (коньки).

6. Вот какой забавный случай -
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят... (душ).

7. Мы бежим быстрее ветра.
Кто ответит, почему?
Коля прыгнул на два метра.
Кто ответит, почему?
На губах у нас улыбка.
Кто ответит, почему?
Может мостик сделать Шура,
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы – давнишние... (друзья).

Библиотекарь: А сейчас я предлагаю вам, ребята, задание посложнее, итак - «**Спортивная викторина**».

1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр? (Греция).

2. Назовите имя спортивного комментатора, автора знаменитого «Го – о- ол! и фразы «Такой хоккей нам не нужен!». (Н. Озеров).

3. Как называются соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту? (Регата).

4. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (Стадион).

5. Чем награждали победителей игр в Древней Греции? (Венок из листьев лавра).

6. Назовите родину футбола. (Англия).
7. Игра с мячом, которая недавно вошла в олимпийские виды спорта. (Теннис).
8. Тренер Оксаны Казаковой и Артура Дмитриева – олимпийских чемпионов по фигурному катанию среди спортивных пар. (Т. Москвина).
9. Кто является единственным 4-х кратным чемпионом мира в гонках «Формула 1»? (М. Шумахер).
10. Кинороль, в которой прославился пятикратный олимпийский чемпион, американский пловец Джонни Вайсмюллер. (Тарзан).
11. Сколько клеточек одного цвета имеет шахматная доска? (32).
12. К какому виду спорта относится термин «двойной тулуп»? (Фигурное катание).

В заключительной части праздника - **спортивные игры**. Учащиеся делятся на две соревнующиеся команды.

Название игр:

1. «Метание в корзину»
2. «Мяч капитану»
3. «Перетягивание каната»
4. «Быстрее перенести»
5. «Через скакалку втроем»
6. «Кто выше?» (прыжки через планку)
7. «Не теряй равновесие»
8. «Черное и белое»
9. «Эстафета на полосе препятствий»
10. «Кто дальше бросит» (играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает та команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию).

Стиль жизни - здоровье
Сборник сценарных материалов
из опыта работы муниципальных библиотек
городского округа г. Бор

Т.С.Борисова,
зам. директора
МБУК «Центр культуры Октябрь»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Разговор о здоровом образе жизни стар, как мир. Гиппократ и Авиценна, Пастер и Мечников и ещё десятки великих целителей мира говорили о единстве здоровья тела и духа, о гармоническом развитии человека. Здоровьем занимается целая наука – валеология. Она учит правилам здорового образа жизни, способам достижения гармонии с собой, с окружающими людьми и природной средой. Ключевое понятие в валеологии – гармония, которое включает в себя не только физическое, но и психологическое, и социальное благополучие человека:

- Физические аспекты здоровья – спорт, питание, закаливание, массаж.
- Психологические аспекты здоровья – эмоции, чувства, настроение.
- Социальные аспекты здоровья – семья, быт, отдых, финансы.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Весь образ жизни человека – гарантия долголетней, продуктивной, здоровой жизни.

Для понимания роли просветительства здорового образа жизни вспомним легенду. У древнего бога Эскулапа было две дочери – Панацея и Гигиена. Они обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного-

единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает Законов Жизни. Этим законам надо людей научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами, ищет единственное средство от всех болезней сразу. А Гигиена просвещает людей, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь – прекрасной.

Сценарные материалы, представленные в сборнике, дают возможность:

- помочь взрослому человеку разобраться в мире проблем, касающихся здоровья;
- выработать установку на отрицательное отношение к вредным привычкам;
- помочь сформировать активную и здоровую жизненную позицию;
- вызвать интерес к проблемам укрепления своего здоровья;
- популяризировать здоровый образ жизни.

Подростковая и молодёжная аудитория очень мобильна и восприимчива ко всему новому, в том числе к информации. Но в настоящее время существуют четыре основные проблемы молодёжи в информационной сфере: дезориентация в информационной среде; проблема отбора качественной и достоверной информации; манипулирование сознанием молодёжи усиливающими своё влияние СМИ; невысокий уровень информационной культуры молодёжи, который порождает искажённые представления о человеческих ценностях и неумение пользоваться полученными навыками в реальной жизни. При достаточно высоком уровне включения подростков и молодёжи в информационное пространство наблюдается невысокий уровень культуры выбора и анализа получаемой информации. Библиотеки представляют ребятам достоверные, выверенные и разнообразные материалы, дают возможность обсудить проблемы, проанализировать полученную информацию в ходе проведения акций, конкурсов и мероприятий.

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Сценарий праздника
по итогам творческого конкурса
среди читателей библиотек*

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Мы рады видеть вас в читальном зале центральной городской библиотеки на встрече, посвященной здоровому образу жизни.

С давних пор наши предки считали - здоровье дороже любого богатства. Наверное, каждый из присутствующих здесь юношей в детстве мечтал быть похожим на былинного богатыря, сильного и смелого, защитника слабых и обиженных. А девочек, конечно же, привлекала величавость Царевны-Лебеди – статной и мудрой сказочной красавицы.

Эти образы пережили века, сохранившись в сказках и былинах. В древние времена они были идеалом не только для детей, но и для взрослых. Сила и здоровье, природная стать и естественная красота – к этому стремился каждый человек.

Современный мир быстро заставляет взрослеющего человека распрощаться с мечтами детства. «Богатыри – не вы!» - почти два столетия назад написал Михаил Лермонтов и наши современники, вздыхая, соглашались с его словами. Какие уж там богатыри и величавые Царевны-Лебеди в век высоких скоростей и льющихся со всех сторон информационных потоков? За повседневными делами мы не замечаем, как расточительно тратим то богатство, которое получили от природы в дар при рождении – свое здоровье.

За здоровье надо бороться. И сделать это можно, овладев элементарными знаниями, которые помогут выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учетом личных физиологических возможностей.

Русская пословица гласит, что здоровье – мудрость жизни. В настоящее время признано, что здоровье — это отсутствие болезней в физическом теле и сознании человека. Отчего зависит здоровье человека? Если вы посмотрите на экран, то увидите, что 17-20% зависит от внешней среды и природно-климатических условий, 8-10% - от наследственности, столько

же от медицины. И 45-55%, т.е. половина и даже чуть больше, – от нашего с вами образа жизни. Так что человек сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

В апреле этого года в нашем городе среди читателей библиотек был объявлен конкурс «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни». В конкурсе приняли участие читатели среднего и старшего школьного возраста, студенты, молодежь. В мае состоялось подведение итогов конкурса.

Сегодня мы собрались, чтобы познакомиться с лучшими работами и наградить победителей. На нашем празднике присутствует почетный гость – заместитель председателя Совета депутатов городского округа город Бор Михаил Михайлович Серафимов.

Михаил Михайлович, Вам слово.

Конкурс проводился по 4 номинациям. Желающие принять участие в конкурсе могли представлять свои работы в одной или нескольких номинациях.

Всего было представлено более 60-ти работ.

1-я номинация называлась «Мое слово спасет друга».

Каждый желающий должен был написать открытое письмо-предупреждение своему сверстнику о пагубном влиянии на здоровье вредных привычек.

У каждого из нас имеются свои слабости, которые так или иначе отражаются на нашем здоровье. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки. Самыми распространенными вредными привычками являются курение, алкоголизм, наркомания.

Всем хорошо известно пагубное влияние вредных привычек на организм. Об этом постоянно говорят, пишут, предупреждают, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, тогда бывает порой уже слишком поздно. Некоторые привычки, например, наркомания, не прощают даже единственного раза употребления вредного для организма

вещества, поэтому стоит хорошенько подумать, прежде чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть.

В одном из писем сказано: *«Ну чем же нам заняться? Кто нас научит? Помогите нам, люди, научите жизни, не оставьте в одиночестве...»*

В письмах ребята дают хорошие советы:

▪ *«...Всегда полагайтесь на друзей. Настоящих, которые доказали не один раз свою верность. Не верьте так просто незнакомым людям. Близкие же никогда не посоветуют плохого...».*

▪ *«...С наркотиками у тебя нет будущего, семьи, любви, детей. Подумай, пока ты можешь мыслить! Я, твой близкий друг, говорю тебе – остановись!»*

▪ *«...Я веду здоровый образ жизни для того, чтобы у меня сбылись мечты, чтобы у меня была достойная работа... Я тебе тоже советую вести здоровый образ жизни!...»*

Итак, главная составляющая нашего будущего - это жизнь без вредных привычек.

Благодарим всех за участие.

Одной из составляющих здорового образа жизни является физическая активность. Еще древнегреческий врач Гиппократ в свое время говорил: «Движение – это жизнь».

2-я номинация конкурса – «В здоровом теле – здоровый дух». Она предполагала создание плакатов и рисунков. Эта номинация самая многочисленная. Всего было представлено 22 работы. На экране некоторые из них.

В творческих работах ребята продемонстрировали свои спортивные увлечения, достижения; наглядно показали пользу занятий спортом. Некоторые плакаты предупреждают от последствий увлечения вредными привычками.

3-я номинация. Одна из номинаций конкурса адресована тем, кто любит придумывать слоганы и речевки, сочинять частушки и четверостишия. Номинация называется «Не отнимай у себя завтра».

Ребята, послушайте некоторые речевки:

-«Вместе мы – сила, вместе – мы класс! Здоровый образ жизни – это для нас!»

-«Скажу дружеское – ДА! Завтрашнему дню!

Сигаретам и вину НЕТ – я говорю!»

-«Люблю я спорт и физкультуру, слежу я с детства за фигурой»

Были придуманы интересные частушки, стихи.

Послушайте отрывок из стихотворения, сочинённого Александром Поздеевым:

«Выпей пива, наш дружок,

Ты же взрослый паренек!»

- «Нет!»,- ребятам я сказал,

Направляюсь я в спортзал».

«Ну, закури хоть сигарету!..»

«Времени на глупость нету!»,-

Уверенно всем говорю:

«Не курил и не курю!»

«Я не буду вас учить,

Но по-другому надо жить!

Всех в «Алису» приглашаю,

Вам понравится, я знаю...»

Все пришли – не ожидал...»

А тренер громко всем сказал:

«Всех, ребята, поздравляю.

Выйдет толк из вас, я знаю!»

Давайте посмотрим электронную презентацию «Наш выбор – здоровая жизнь. А ваш?»

Последняя номинация называлась «Здоровье – путь к успеху». В этой номинации участники конкурса должны были представить фотографии, посвященные здоровому образу жизни.

Предлагаем вам посмотреть некоторые представленные на конкурс фотографии.

Фотографии могли быть самые разные: с занятий физкультурой, со спортивных соревнований, туристических слетов, даже с садово-огородных работ. Предполагались не

только серьезные фотографии с «философским» толкованием, но и юмористические, прикольные...

А закончить нашу встречу мы хотим следующими стихотворными строками:

Нужно помнить каждому
Про здоровье важное:
Чтоб жить дольше на земле,
Нужно думать о себе.
 Заниматься спортом,
 Отдыхать с комфортом,
 Не пускать табачный дым,
 Алкоголь оставить с ним.
Кушать — часто, понемногу,
Ограничить лень, тревогу,
Ночью спать, днем бодрым быть
Окружающих любить!
 Быть довольным тем, что есть,
 Вспомнить: что есть долг и честь,
 Что старших надо уважать,
 Слабым нужно помогать,
 Начинать всегда с себя,
 Управляя и руля...
На коллег своих не злиться!
Бегать, но не суетиться!
Научиться мудро жить
И добро спешить творить!

До новых встреч в библиотеках.

МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Познавательный час с элементами игры

Если есть у тебя голова на плечах,
Для тебя разговор о серьёзных вещах,
Кто есть кто, кто есть ты?
Быть нам или не быть?
И какими нам жить,
Если все-таки быть?

Такими философскими словами открывается наш разговор на тему «Мы – за здоровый образ жизни». Что же это такое – здоровый образ жизни?

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать хотя бы одному требованию – быть здоровым. Это банально, но это так! Не зря же мы говорим и желаем друг другу прежде всего здоровья: «Было бы здоровье, остальное приложится».

Всемирная организация здравоохранения входит в состав ООН. Она обеспечивает сотрудничество разных стран мира в области охраны здоровья народов мира, более 150 стран являются членами Всемирной организации здравоохранения. 7 апреля 1948 года на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения был принят устав Всемирной организации здравоохранения, с тех пор этот день ежегодно отмечается как Всемирный день здоровья.

При встрече люди обычно говорят: «Здравствуйтесь!» - это хорошее, доброе слово, пожелание друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить?

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

«Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Интересно, что в эпоху античности предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 годам, в середине XIX века – 48 годам. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

По уровню здоровья Россия согласно рейтингу 2011 года находится на 47 месте в ряду других стран мира. Средняя продолжительность жизни в России все еще довольно короткая - всего 58 лет. К тому же, по статистике мужчины в России живут на 14 лет меньше женщин. Самая высокая продолжительность

жизни сегодня в Японии и Исландии – 80 лет, самая низкая в Чаде (Африка) – 39 лет.

У человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас. Об этом писали русские учёные Иван Петрович Павлов, Илья Ильич Мечников и многие другие отечественные исследователи. По утверждению Всемирной организации здравоохранения, возраст до 45 лет считается молодым, 45-59 лет – зрелым, 60-74 года – пожилым, 75-89 лет – старческим, а людей, достигших 90 лет, называют долгожителями. Исследования ученых убедительно доказывают, что здоровье во многом зависит от образа жизни каждого из нас. Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют:

- физическая активность,
- пребывание на свежем воздухе,
- умеренное питание,
- преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов,
- положительный психический настрой,
- творческий труд.

Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.

Предлагаем небольшую **викторину**. Её мы будем проводить в течение всей встречи.

Первый вопрос: В греческой мифологии была богиня здоровья – молодая красивая женщина. В ее честь названа область медицины, изучающая влияние на здоровье человека всего, что его окружает. Назовите имя греческой богини здоровья.

- Панацея.
- Гигия, она же Гигиейя.

Второй вопрос: Будучи в Италии, Лев Николаевич Толстой поехал посмотреть развалины Помпеи. С любопытством осмотрел он и руины помпейских сооружений, которые служили римлянам местом очищения, отдыха и

поддержания здоровья. Какие оздоровительные сооружения увидел Лев Толстой?

- Бассейны.
- Римские бани (термы).

Медики призывают отказаться от ряда продуктов, зачастую навязываемых рекламой, и больше употреблять, к примеру, кисломолочных продуктов. Об их пользе говорил еще Илья Мечников в начале нашего столетия! Кстати, именно с сообщений о том, что горцы предпочитают всем напиткам кислое молоко, началось повальное увлечение йогуртом на Западе.

Американская фирма «Данон», например, когда начала производство йогуртов, неизменно использовала в рекламе изображения кавказских долгожителей. Действительно, Кавказ – это регион, который славится своими долгожителями: там есть люди, продолжительность жизни которых больше 120 лет.

Ученые, исследующие проблему старения, установили, что в Абхазии стареют медленнее, чем в остальных регионах. И это не удивительно. Абхазы – люди уникального внутреннего спокойствия, созерцательного восприятия жизни. Любое явление они воспринимают по-философски мудро. Именно это, а не какие-то особые условия жизни в горах, считают геронтологи, способствует долголетию.

«Слабеет тело без дела». По мнению ученых, не только положительный психический настрой, но и ежедневные упражнения также замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни! Наверное, об этом догадывались еще в Древнем Египте. До нас дошли папирусы древнеегипетских жрецов с гимнастикой для фараонов! Этот комплекс физических упражнений поражает современных исследователей своей физиологической обоснованностью. Люди, выполняющие эту зарядку, утверждают, что по силе восстанавливающего действия и оздоровительному эффекту она не имеет себе равных. Получается, что еще древние врачеватели знали о великой пользе физкультуры.

Перенесемся мысленно в Древнюю Грецию.

Третий вопрос: В каком древнегреческом городе воспитывали стойких, выносливых воинов? Молодых мужчин, вес тела которых превышал принятые стандарты, подвергали наказаниям или изгоняли из города. А поваров, осмелившихся приготовить вкусную, разносольную пищу, сбрасывали со скалы.

- Коринф.
- Спарта.

Учеными подсчитано, что длина кровеносных сосудов, пронизывающих человеческое тело, от самых крупных до мельчайших, составляет 150 километров! У человека, ведущего преимущественно сидячий образ жизни, активно функционирует лишь какая-то жалкая сотня метров! Это и является причиной постоянной усталости от недостатка кровоснабжения мозга.

Исследователи считают, что физическая нагрузка должна обязательно сочетаться с активным интеллектуальным режимом. Известны не только факты, но и механизмы, объясняющие большую продолжительность жизни людей читающих, знающих, думающих, образованных. Ленивый ум разрушается быстрее. Ученые из Сизтла и Балтимора (США) более 35 лет наблюдают за старением шести тысяч жителей этих городов. Они полагают, что сохранять разум «в форме» помогает сочетание хорошей наследственности с повышенным интеллектуальным уровнем (образование, наполненная событиями жизнь, интеллектуальные друзья, а также умный муж или жена). Отечественный хирург Николай Михайлович Амосов также отметил более высокую продолжительность жизни у людей интеллектуального труда.

Надо радоваться каждому дню своей жизни, общению с друзьями и близкими, испытывать удовольствие от работы на благо людей, заставляя работать свой мозг и свое тело, наслаждаться здоровой натуральной пищей – это и будет залогом долголетия.

Вспомним пословицы и поговорки о труде. Ваша задача – угадать окончание пословицы:

- Не пеняй на соседа, когда спишь...(до обеда).

– Скучен день до вечера, коли делать... (ничего).

– Без дела жить – только небо... (коптить).

– Кто рано встает, тому Бог... (подает).

– Терпение и труд – все... (перетрут).

Четвёртый вопрос: Скажите, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека?

– Генетика.

– Геронтология.

Пятый вопрос: Какого известного русского ученого-биолога называют «отцом» геронтологии? Ученый создал свою теорию иммунитета, а за труды по проблеме старения был удостоен Нобелевской премии в 1908 году.

– Илья Ильич Мечников.

– Иван Петрович Павлов.

Интересно, что Мечников агитировал всех (и в том числе вегетарианца Льва Толстого) пить кислое молоко! Конечно, у простокваши много целебных свойств, но, как оказалось позже, сам механизм старения куда сложнее. Сейчас насчитываются сотни различных теорий старения. Но какими бы разными они ни были, все ученые сходятся в одном: продление молодости, здоровье, активное долголетие – в наших руках. Прислушаемся к их советам. Ученые считают, что развитый интеллект и активный творческий труд способствуют долгой жизни. Примеры подтверждают это: когда итальянский живописец и архитектор Микеланджело заканчивал скульптурную композицию в соборе Святого Петра в Риме, мастеру шел уже девятый десяток.

До девяноста лет работал над трудом «Космос» великий естествоиспытатель Гумбольдт, И.В. Гете завершил бессмертного «Фауста» в восемьдесят лет. В этом же возрасте Дж. Верди написал блестящую комическую оперу «Фальстаф».

Список великих долгожителей можно продолжать и продолжать:

– И.Ньютон (84 года),

– Ф.Вольтер (84 года),

– И.Кант (80 лет),

- Л.Н.Толстой (82 года),
- Д.И.Менделеев (73 года),
- К.Э.Циолковский (78 лет),
- А.Эйнштейн (76 лет),
- Д.С.Лихачев (93 года).
- Н.М.Амосов (89 лет),
- И.П.Павлов (87 лет).

Мы можем с уверенностью сказать: здоровье – не столько природный дар, сколько плод собственных усилий. Обычно молодые люди не склонны всерьез задумываться о здоровье даже тогда, когда вдруг заболевают. Да, в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни, воспринимаются вдруг, как нечто внезапное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслужены (когда перестают иметь дело со спортом, приобщаются к дурным привычкам).

Беспорные факторы риска многих заболеваний человека – курение и алкоголь.

Курение. Повсюду, в том числе и на Руси, не приветствовалось табачное пристрастие. Народная мудрость гласит: «Кто курит табак, тот сам себе враг», «Лучше знаться с дураком, чем с табаком», «Если хочешь долго жить, брось курить».

Курят люди с незапамятных времен. У Геродота есть сведения о том, что скифы и жители Африки сжигали какие-то растения и вдыхали образующийся при этом дым. На древних картинах можно увидеть изображения трубок, которые мало чем отличаются от нынешних.

В XVII веке табак появился и в России, и, несмотря на запреты и церковные анафемы, к концу века курение начало распространяться по всей стране. Всего в табачном дыме около 1000 ядовитых веществ. Самым ядовитым является никотин. Особая опасность действия этих ядов заключается в том, что человек подвергает себя их вредному воздействию систематически и зачастую в довольно больших концентрациях. Ученые считают, что смертельная доза никотина для человека – 100-200 мг. Выкуривая 20-25 сигарет ежедневно, курильщик поглощает смертельную дозу. Особенно опасно курение в

детском и юношеском возрасте, а статистика отмечает, что 1/5 часть мужского населения начинает курить в возрасте 9-10 лет. Курение сокращает срок жизни. У курильщиков имеются хронические катары, гастриты, язвенная болезнь желудка и т.д. В организме нет ни одного органа, ни одной системы, которые не страдали бы от табачного дыма.

Алкоголь. Он тоже наносит огромнейший вред человеческому организму. Что же происходит с организмом, когда в него попадает алкоголь? Попав в пищеварительные органы человека, алкоголь быстро всасывается оттуда в кровь и начинается его общетоксичное действие. Действует алкоголь прежде всего на нервные клетки, он парализует центры зрения, равновесия, а также продолговатый мозг, заведующий самыми важными функциями – дыханием и кровообращением.

На почве пьянства возникают тяжелые психические заболевания, алкогольные психозы. Трудно выделить наиболее опасное последствие алкоголя. Но если не главной, то самой первой жертвой алкоголя является в организме желудочно-кишечный тракт. Сухость во рту, клейкий, вязкий вкус, отсутствие аппетита – это признаки алкогольной интоксикации организма.

Ослабевают умственные способности, человек делается раздражительным, брюзжащим, деспотом. Минуты расслабления и приятного состояния, которые наступают после первых небольших доз алкоголя, неизбежно затем превратятся в часы, месяцы и годы страдания не только для самого пьющего, но и всех окружающих его людей.

А теперь ответьте на несколько вопросов *викторины*, связанных с такой вредной для здоровья привычкой, как курение.

Вопрос: При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

- При Петре I.
- При царе Алексее Михайловиче.

Вопрос: В прошлом веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто

выступал инициатором запрета на курение как при прогулках пешком, так и в экипажах? Почему?

- Медики, потому что курение вредно для здоровья.

- Пожарные, потому, что им приходилось тушить десятки больших пожаров, когда пламя уничтожало целые кварталы: дома, мосты, ограды и даже тротуары тогда были деревянными.

Вопрос: Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затяжки» своих героев. Николенька из повести Л.Н.Толстого вспоминает: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю». Из какой повести Л.Н.Толстого взят этот отрывок?

- «Детство»

- «Отрочество»

- «Юность»

Вопрос: Герои Марка Твена чувствовали себя примерно так же: «...курильщики стали сплевывать что-то уж очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпадала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом». Из какого произведения эти известные герои?

- «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна»

- «Принц и нищий»

Вопрос: Какой известный американский писатель, подаривший миру увлекательные рассказы и повести, невесело шутил: «Ничего нет легче, чем бросить курить, - я сам это делал сотни раз»?

- Джек Лондон

- Марк Твен

Выдающийся русский ученый, физиолог И.П.Павлов дал потомкам такой совет: «Не пейте вина, не отягчайте сердце

табачищем, и проживете столько, сколько жил Тициан». А сколько прожил итальянский живописец XV века Тициан? Сто лет, хотя продолжительность жизни в средние века составляла всего лишь сорок. Итак, что же получается? Если преодолеть пристрастие к дурным привычкам и сложить все годы, которые можно сохранить благодаря творческому труду, физической активности и рациональному питанию, то жизнь до 100 лет – действительно, реальность.

Николай Добролюбов, русский демократ и писатель, отмечал: «Под здоровым нельзя разуместь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма. Человек сам обязан думать о себе, потому что это касается его лично – собственное здоровье, собственное состояние мозгов, собственное дело, собственная жизнь». Надо говорить: «Не навреди себе сам».

Прежде всего, необходимо здравомыслие и надо отдавать себе отчет во всех своих действиях. Вероятно, главным пропагандистом здорового образа жизни является все же не убеждение, пусть даже на самых поучительных примерах, а нормальная размеренная жизнь без тех бытовых и социальных проблем, в которых увязло наше общество.

Любой вид спорта несет не только оздоровление физическое. Спорт – это искусство побеждать, олицетворяющее в себе гармонию тела и высокое мастерство владения техникой. Для ребят с регулярных тренировок начинается и духовная зрелость. В атмосфере соперничества, когда требуется полная самоотдача, когда помимо соперника приходится побеждать себя, свои слабости, сомнения и недостатки, с особой быстротой идет процесс формирования сильной личности. Тренировка тела без работы ума и души смысла не имеет. Нездоров дух – нездорово и тело.

Ученые утверждают - физическая культура прибавляет в среднем 6 – 8 лет жизни.

Предлагаем принять участие в *викторине пословиц* о пользе движения и физкультуры. Вам необходимо отгадать окончание пословицы.

– «Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до (старости лет)».

– «Кто много лежит, у того и бок (болит)».

– «После обеда полежи, после ужина – (походи)!»

– «Двигайся больше, проживешь (дольше)».

– «Бег не красен, да (здоров)».

– «Слабеет тело без (дела)».

Знайте: никого не заставишь ходить пешком, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Сохранять молодость и здоровье человеку мешают, кроме лени, еще и вредные привычки: курение, употребление алкоголя, переедание.

По мнению американских ученых, неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6-10 лет.

В народе никогда не поощрялось переедание и обжорство:

– «Где пиры да чай, там и немочи»

– «Ешь, да не жирей – будешь здоровей»

– «Не в меру еда – болезнь и ... беда».

Спиртное, сигареты, наркотики бесспорно вредны. Но еще больший вред нашему организму наносят негативные мысли и эмоции. «Улыбка дарит нам продление века». Даже короткая вспышка гнева может привести к разрушению здоровья. Зависть и ревность, жадность и злость, страх делают то же самое, что и наркотики, алкоголь, только более медленно. Не случайно поэтому долгожители – в основном люди с оптимистическим настроением.

В наши дни часто употребляют слово «стресс»: мы испытываем стрессы в транспорте, дома и на работе. Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Автор теории стресса, канадский врач Ганс Селье, полагал, что без стресса никакая деятельность человека невозможна, а полная свобода от стрессов равносильна смерти.

Ганс Селье, мировой авторитет в исследовании стресса, обнаружил, что основная причина стресса – отрицательные эмоции: недоверие, ненависть, враждебность, ревность, мстительность. В то же время главной защитой от стресса, не

допускающей разрушения личности, выступают положительные эмоции: любовь, уважение, благодарность, восхищение успехами других, добрая воля, дружелюбие. Ганс Селье давал и практические рекомендации: «Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни. Старайтесь забывать о безнадежно отвратительном и тягостном. Не зря мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням».

Народная мудрость советует: «Прежде чем наругать – сосчитай до десяти», а древнегреческие философы говорили: «Не позволяй своему языку опережать твою мысль».

Психологи советуют воздерживаться от криков и споров по мелочам. Впрочем, можно «отвести душу», громко заявив: «Я рассержен тем-то и тем-то, но сдержусь».

Врачи же говорят о пользе доброго юмора, шутки, комплимента. Марк Твен как-то сказал, что одного комплимента ему хватает на три месяца безоблачного настроения.

Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья. Ряд наблюдений ученых позволяет также предположить, что положительные эмоции от своей работы – это еще более важный фактор долголетия.

Ученые считают, что на самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

Здоровье – это самое главное богатство человека. Не случайно поэтому в русском фольклоре столько загадок, столько мудрых пословиц и поговорок о нем.

«Отгадайте загадки»

– Что на свете дороже всего? (Здоровье).

– Что без языка, а сказывается? (Болезнь).

– Чего хочешь – того не купишь, чего не надо – того продашь? (Молодость и старость).

«Вспомните пословицы»

- Здоровье сгубишь – новое не... (купишь).
- Было бы здоровье, а счастье... (найдется).
- Не рад больной и золотой... (кровати).
- Здоров будешь – все... (добудешь).
- Деньги медь, одежда – тлен, а здоровье – всего... (дороже).

К сожалению, нет на свете человека, который совершенно неподвластен старению. Все живое стареет и разрушается, но есть на Земле одно уникальное животное, которое, согласно китайской поговорке, «умирает молодым, но в глубокой старости».

Последний вопрос: Какое животное, доживая до трехсот лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления не происходит в его организме.

- Улитка.
- Черепаха.

Пример черепахи дает геронтологам надежду, что когда-нибудь удастся разгадать механизм этого явления и, возможно, применить его принципы к людям. Заманчиво будет хоть одним глазком заглянуть в тот удивительный мир, где бабушки и дедушки будут выглядеть, как девушки и юноши.

Как говорил великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете, «не велико искусство старым стать, искусство – старость побороть».

Желаем вам здоровья и долголетия!

ВЕЛИКАЯ СИЛА СПОРТА

Сценарий познавательного-игрового часа

1 ведущий.

О, спорт, ты – мир! – звучит по всей планете,
О, спорт, ты – жизнь – поет нам вольный ветер,
Спорт – сила духа, совершенство тела.
Спорт без границ и нет ему предела!
Бросая вызов времени, пространству,
Он нас зовет с волною состязаться,
Быстрее ветра, как на крыльях мчаться,

И перед трудной целью не сдаваться!
Спорт – это гибкость, сила, ловкость.
Спорт – это точность, меткость и сноровка.
Спорт – грация и музыка движения.
Он миг победы, звездное мгновение!

«Физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его», - сказал Николай Григорьевич Чернышевский. Во все века и времена высоко ценилось гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил. Еще в древности ученые, писатели в своих трудах подчеркивали необходимость всестороннего развития человека, особенно в молодом возрасте. При этом, не отдавая приоритет физическому или духовному воспитанию, так как они глубоко понимали, насколько переоценка, акцентирование формирования каких-либо качеств приводит к нарушению гармоничного развития личности.

1 ведущий.

Физическая культура – это часть общей культуры человечества. Академик Пономарев, опираясь на результаты исследования обширного материала, пришел к выводу, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела.

Наша современная жизнь немыслима без спорта. Неслучайно по всей стране открываются новые дворцы спорта, физкультурно-оздоровительные комплексы, ледовые дворцы.

Почему же так важно значение спорта в современном обществе? Прежде всего, нужно отметить, что каждый человек черпает в спорте что-то своё. Для кого-то это яркое захватывающее зрелище и оно позволяет выплеснуть свои эмоции. Для других – это средство общения и физического совершенствования. Несомненно, что, занимаясь спортом, вы укрепляете своё здоровье. Недаром существует в народе большое количество поговорок, пословиц о спорте:

- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Видна силушка в жилушках.
- Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.

– Ловкий спортсмен – выносливый воин.

– Спорт – закалка на всю жизнь.

2 ведущий.

Некоторые связывают со спортом свою жизнь и делают спорт своей профессией. Это не только спортсмены или преподаватели физкультуры, но и спортивные врачи, комментаторы, судьи, конструкторы и производители спортивного инвентаря.

Да просто кто-то по утрам не может без разминки или бега. Кто-то летом обязательно отправляется в поход, путешествует на велосипедах.

Без сомнения, спорт – одна из важнейших составляющих нашей жизни. Спорт пришел к нам из глубины веков. В погоне за добычей человек на бегу преодолевал и поваленные деревья, и ямы с водой, не предполагая, конечно, что когда-нибудь появятся соревнования по бегу с препятствиями, или «стипель-чез». Человек боролся с врагом, хотя, конечно, и не делил борьбу на вольную и классическую. Он бросал копье, но вонзалось оно не в мягкую траву стадиона, а в тела противников или диких животных. И стрела, вылетающая из лука, мчалась не к черному яблоку мишени, а настигала птиц в полете. На утлых лодках предки пересекали реки и озера. Но кому тогда в голову могло прийти, что со временем суденышки дадут жизнь стремительным и гоночным судам?

Все это было давно.

1 ведущий.

Спорт выкован на наковальне веков горячего стремления людей быть сильными, выносливыми и ловкими. Если человек был таким, он этим гордился и показывал превосходство над недругами и обстоятельствами. История свидетельствует, что еще во времена каменного века проводились состязания в беге, прыжках через рвы, метания камней, стрел и копий. Об этом рассказывают наскальные рисунки и находки археологов. У многих народов мира в очень давние времена уже были игры и развлечения с соревновательными элементами.

Это, конечно, легендарное и удивительное явление под названием Олимпийские игры, родиной которых является

Древняя Греция. Большая часть информации об Олимпийских играх древности на протяжении 27 веков передавалась устно от поколения к поколению и за это время успела обрести множеством домыслов, превратившись в красивые легенды.

Вот одна из них. Оракул предсказал царю Эномаю, что он погибнет от руки мужа своей дочери Гиподинамии. Тогда Эномай объявил, что отдаст свою дочь только тому, кто победит его в состязаниях на колесницах. Но горе тому, кто проиграет – его ждет смерть. Так была прекрасна Гиподинамия, что даже страх смерти не останавливал юношей. Однако все они погибали от рук жестокого Эномая, потому что не было ему равных в искусстве владения колесницей. И вот однажды к царю пришел внук Зевса Пелопс и вызвал его на поединок. В этом единоборстве жестокий царь погиб. Пелопс женился на Гиподинамии. В честь победы Пелопс устроил в Олимпии спортивный праздник, который решил повторять раз в 4 года.

Другая легенда утверждает, что в Олимпии около могилы Кроноса, отца Зевса, состоялись соревнования по бегу. И будто бы их организовал сам Зевс, который таким образом отпраздновал победу над своим отцом, победу, которая сделала его властелином мира.

2 ведущий.

По неоспоримым приметам появление Олимпийских игр относится к 776 г. до нашей эры. Эта дата выбита на куске белого мрамора рядом с именем первого олимпийского победителя, повара из Элиды – Корэба. Это самый старый олимпийский документ, найденный археологами. Нет достоверных фактов о том, как проводилась первая Олимпиада. Однако известно, что проводились Игры раз в 4 года и имели определенные правила. Так, в них могли принимать участие только мужчины. В преддверии этого праздника прекращались все войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Выступление на Играх было большой честью и ответственностью. Каждый атлет должен был 9 месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. За будущими олимпийцами строго наблюдали элладоники –

судьи и распорядители Игр. Победителей, олимпийщиков, ждала бессмертная слава во всем греческом мире.

Олимпийские игры (по нынешней хронологии) проводились непрерывно 1169 лет. Один из признанных многими историк подсчетов утверждает, что 292 раза спортсмены собирались на эти удивительные соревнования.

В 394 г. до нашей эры римский император Феодосий I Олимпийские игры запретил. Его наследник Феодосий II через несколько десятилетий издал указ о разрушении языческих храмов: набирала силу новая религия – христианство.

На 15 столетий Олимпия совсем исчезла с лица земли. Даже само ее название было забыто.

Прежде чем перейти к рассказу о современных Олимпийских играх, проведем *викторину*. За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

1 ведущий.

1. Где проводились первые Игры?
– в Олимпии
2. Чем награждали победителя?
– оливковым венком
3. Дискболы соревновались в бросках...
– на дальность
4. По инициативе какого французского общественного деятеля удалось возродить Олимпийские игры?
– Пьера де Кубертена
5. По каким причинам трижды пришлось отменить проведение Олимпийских игр?
– Это 1-ая и 2-ая мировая война; в 1916 г. – Берлин; в 1940 г.- Хельсинки; в 1944 г. – Лондон.
6. Сколько раз в России проводились Олимпийские игры?
– Один раз в СССР в Москве в 1980г.
7. Талисман московской Олимпиады – 80...
– медвежонок Миша
8. Как дословно с английского переводится командная спортивная игра «гандбол»?
– ручной мяч

9. Что такое «кроль»?
– способ плавания
10. Как называется бег на самую длинную дистанцию в Олимпийских играх?
– марафонский бег
11. Сколько человек в футбольной команде?
– 11 человек
12. Этот советский футболист для советского и мирового футбола стал примером мужества и долголетия. Он – пятикратный чемпион Советского Союза, чемпион Олимпиады в Мельбурне, обладатель Кубка Европы, «Золотого мяча». Он автор многих футбольных приемов.
– Лев Яшин
13. Очень популярен в мире настольный теннис. Он не требует больших кортов. Но по качествам, развивающимся при занятиях, он не уступает многим «большим» видам спорта. А как еще называют настольный теннис?
– пинг-понг
14. Этот вид спорта считается довольно молодым. В нем есть акробатика, хореография, музыка и слаженное движение в довольно необычной обстановке. Что это за вид спорта?
– синхронное плавание

1 ведущий.

Первые попытки возродить Олимпийские игры предпринимались еще в XVIII веке. Однако удалось это сделать только в XIX веке по инициативе французского деятеля Пьера де Кубертена. Он сумел убедить общественность, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования».

23 июля 1894 года на Учредительном конгрессе было принято решение о возрождении Олимпийских игр. На долгие годы Пьер Кубертен стал президентом Международного Олимпийского комитета.

Чтобы протянуть нить, связывающую две цивилизации – эллинскую и нашу, местом проведения первых Олимпийских игр современности были выбраны Афины. Годом 1-ой

Олимпиады стал 1896 год. Значительно позже (в 1913 году) появилась олимпийская эмблема. В олимпийскую эмблему входит и олимпийский девиз. С этим связаны наши следующие вопросы **викторины**.

1. Каков современный олимпийский символ?

– пять переплетенных цветных колец.

2. Что олицетворяют эти кольца?

– единство спортсменов пяти континентов земного шара, их встречу на Олимпийских играх.

3. Назовите Олимпийский девиз.

– «Быстрее, выше, сильнее».

2 ведущий.

Многие думают, что девиз Олимпийских игр придумал Пьер Кубертен. Однако это не так. Слова эти принадлежат священнику из Франции Анри Ридону. Этот мудрый человек, может быть, одним из первых сумел понять благородное влияние спорта на людские души, а особенно на души молодых. Во время открытия каких-то соревнований в духовном колледже этот, наверное, далекий от спорта человек, попробовал выразить в коротком и звучном изречении смысл честной борьбы. Вот тогда-то и прозвучали слова – «Быстрее, выше, сильнее». Они очень понравились Кубертену. А скромный священник, конечно, и помыслить не мог, что три удачно придуманных слова сделают бессмертным его имя.

Кроме официального девиза существуют еще два девиза олимпийского движения, сформулированных Кубертенем: «Спорт – это мир», «Главное – не победить, главное – участвовать».

Олимпиада – это праздник, праздник спорта. И у нее есть, конечно, свои герои, герои спорта. Постараемся вспомнить наших олимпийских чемпионов. Мы будем называть вам фамилии наших спортсменов, а вы - вид спорта, в котором они достигли высот.

– Всеволод Бобров, Владислав Третьяк – хоккей.

– Лариса Латынина, Ольга Корбут, Александр Немов – художественная гимнастика.

– Ирина Роднина, Евгений Плющенко – фигурное катание.

–Сергей Бубка, Елена Исенбаева, Валерий Брумель – легкая атлетика

–Александр Карелин – борьба.

–Лариса Лазутина, Юлия Чепалова, Елена Вяльбе – лыжные гонки.

1 ведущий.

В истории современных Олимпийских игр есть немало удивительных, да и просто курьезных случаев. Вот некоторые из них.

–Командам велосипедистов, оспаривающим олимпийское первенство 1960 года, оставался до финиша еще один круг, и пока ни одна из команд не обеспечивала себе явного лидерства. Вся борьба была впереди. Вдруг одного из итальянцев, Антонио Байнетти, ужалила в правую ногу оса. Спортсмен испугался, что укус может подействовать на мышцы, и начал быстро финишировать. Рывок получился прямо-таки спринтерским. Товарищи поддержали Байнетти, и итальянцы заняли первое место, причем с большим преимуществом.

–Вес спортсмена не должен превышать норму даже на один грамм. Когда американец Фарина встал на весы, индикатор показал, что его вес чуть больше нормы. Спортсмен снял майку – лампочка не погасла. Отложил в сторону очки – горит. Выплюнул в сердцах жевательную резинку – лампочка тут же погасла, и атлет был допущен к состязаниям.

–Проиграв на Играх 1952 года Юрию Тюкалову, австралийский гребец Мервин Вуд решил больше не встречаться с опасным конкурентом. Каково же было удивление Вуда, приехавшего на Игры в Мельбурн, когда в составе советского экипажа парной двойки он увидел Тюкалова. Вуд не знал, что наш гребец, меняя «амплуа», говорил товарищам: «По крайней мере, теперь хоть с Вудом не придется тягаться...». Вопреки желаниям обоих, пришлось им встретиться на водных дорожках во второй раз. И снова олимпийское «золото» досталось Тюкалову. На сей раз он победил вместе с Александром Беркутовым.

2 ведущий.

Любой вид спорта несет не только оздоровление физическое. Спорт – это искусство побеждать. Искусство, которое олицетворяет в себе гармонию тела и высокое мастерство владения техникой. Для учеников с регулярных тренировок начинается и духовная зрелость.

Постоянные занятия каким-либо видом спорта проходят в особой атмосфере соперничества, когда требуется полная самоотдача. Но здесь необходимо победить не только противника, чаще приходится побеждать себя, свои слабости, сомнения и недостатки.

«Нет большей победы, чем победа над собой» - так писал древнегреческий философ Платон, который сам участвовал в Олимпийских играх. В такой атмосфере с особой быстротой будет проходить процесс формирования сильной личности. Тренировка тела без работы ума и души смысла не имеет. Нездоров дух – нездорово тело.

Во многих видах спорта, особенно игровых, нельзя полагаться только на физические способности. Скорость в принятии решений и их эффективность не менее важны, чем сила и выносливость. Профессор Жослин Фобер и аспирант Дэвид Тинжаст из Монреальского университета разработали методику подготовки спортсменов, позволяющую развивать эти качества.

Ученые приглашали группу футболистов, хоккеистов и теннисистов к монитору, на экран которого проецировались летящие с увеличивающейся скоростью в разных направлениях шары. Участники эксперимента должны были находить среди них те, которые быстро меняли цвет. Подобные занятия длились в течение часа, после чего спортсмены принимались за обычные тренировки. В итоге, утверждают ученые, способность воспринимать информацию и эффективно ее использовать у испытуемых возросла на 53%. «Наши тесты можно сравнивать со спортивной тренировкой, - говорит профессор Фобер. – Только тренировались не мышцы, а мозг».

Несмотря на то, что новая методика находится еще в стадии разработки, ею заинтересовались профессиональные спортсмены.

1 ведущий.

Главная цель олимпийского движения – поставить спорт на службу человеку, сделать так, чтобы он способствовал гармоничному развитию людей, а также созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Этому же следует и массовое движение «Фэйр Плэй». В переводе с английского это выражение означает «справедливая, честная игра». Для поощрения честного, рыцарского поведения спортсменов в последнее время стали широко использоваться различные награды.

С 1991 года награду за благородство в спорте присуждает Олимпийский комитет России. Появились первые лауреаты. Это те, кого знает вся страна:

- трехкратный олимпийский чемпион, спокойный, могучий и добрый борец Александр Карелин;
- бесстрашная альпинистка, не раз выручавшая товарищей в самую трудную минуту, Екатерина Иванова;
- отличный легкоатлет и честный человек Андрей Перлов;
- чукотский гонщик на собачьих упряжках Николай Эттыне, отдавший верную победу из-за того, что в пургу бросился отыскивать заблудившихся иностранных соперников;
- чемпионка Европы по стрельбе из лука Елена Тутатчикова из города Кызыл, сообщившая судьям, что они при подсчете ошиблись в ее пользу;
- фехтовальщик Станислав Поздняков, «вернувший» сопернику ошибочно присужденный в его пользу «укол»;
- лыжник с поражением зрения Ирек Маннанов, отдавший на Паралимпийских играх свою лыжу спортсменке из соперничавшей с нами команды. Кстати,

С.Поздняков и И.Маннанов награждены и дипломами Международного комитета «Фэйр Плей».

Дипломы «Фэйр Плей» - и международные, и российские – присуждают школьным учителям, тренерам, журналистам, ученым.

Ничто так не облагораживает душу человека, как искусство. И ничто так не близко искусству, как настоящий спорт. «Искусство, - говорил Кубертен, - должно соседствовать со спортом, должно быть связано с практикой спорта. Это тесное единение поможет развитию человеческой личности».

Формирование позитивного отношения молодёжи к своей жизни и здоровью

*Н.Н.Куликова,
зам. директора по методической
деятельности и развитию библиотеки
ГУК «Кемеровская областная библиотека
для детей и юношества»*

ФОРМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ - способы применения отдельного средства или совокупности средств в определенной последовательности для осуществления процесса формирования позитивного отношения к жизни и здоровью. Если средства позволяют говорить о том, с помощью чего методы получают реальное воплощение, то формы показывают, как, каким образом осуществляется это воплощение.

Формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью делятся на индивидуальные, групповые и массовые.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ - формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанные на непосредственном или опосредованном общении между специалистом и лицом, на которое направлен процесс

воздействия; предусматривают передачу специалистом информации или, наряду с этим, обмен мнениями между собеседниками.

Индивидуальные формы позволяют максимально учитывать особенности личности как физиологического (например, возрастные особенности), так и социально-психологического характера (уровень знаний об оптимальных для здоровья стилях жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, ценностные установки и т. д.).

Основным средством реализации индивидуальной формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью является устная речь. Эффективность индивидуальных форм повышается при использовании наряду с устной речью письменной речи в виде различных изданий (памяток, буклетов и др.), изобразительных средств (плакатов, диапозитивов и др.).

В настоящее время все более широкое применение получают индивидуальные формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанные на использовании компьютеров.

ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ развития позитивного отношения к жизни и здоровью - формы, основанные на непосредственном или опосредованном общении библиотечных специалистов или приглашенного специалиста с группой лиц; предусматривают сообщение специалистом информации по антинаркотической тематике, обмен мнениями по рассматриваемой проблеме.

Эффективность групповых форм определяется однородностью возрастного профессионального состава группы, наличием обратной связи и т. д. Наиболее оптимальный количественный состав группы - 15-20 человек. В процессе группового общения устная речь специалиста может быть дополнена изобразительными средствами, печатными изданиями, слайд-презентациями, видеорядом, музыкой.

МАССОВЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ - формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью,

предусматривающие доведение сведений по вопросам оптимальных для здоровья стилей жизни, профилактики наркомании одновременно большому числу лиц.

Возможно как непосредственное общение с массовой аудиторией, так и опосредованное - через каналы массовой коммуникации, использование которых способствует оперативности распространения информации, ее жанровому разнообразию.

БЕСЕДА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ - индивидуальная форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на непосредственном общении между:

- библиотекарем и пользователем; предусматривает сообщение библиотечным специалистом информации, предоставление рекомендаций в отношении выбора источников информации по теме, а также обмен мнениями между собеседниками;

- приглашенным специалистом (психологом, наркологом, сотрудником наркоконтроля и др.) и лицом, на которое направлен процесс воздействия; предусматривает сообщение специалистом информации, предоставление рекомендаций в отношении стиля жизни, а также обмен мнениями между собеседниками.

В процессе индивидуальной беседы могут быть использованы изобразительные средства, печатные издания.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ - индивидуальная форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на непосредственном общении между специалистом и лицом, на которое направлен процесс воздействия; предусматривает сообщение специалистом советов в отношении информации, общего стиля жизни и т.д.

В настоящее время находит все большее распространение консультирование специалистами всех желающих в библиотеках. Консультации осуществляет как один специалист, так и группа специалистов: нарколог, психолог, сотрудник

нарконтроля и др. Практикуются выезды этих специалистов на места (в сельскую местность и т. д.).

В процессе индивидуального консультирования речь специалиста может дополняться изобразительными средствами, печатными изданиями.

БЕСЕДА ГРУППОВАЯ - групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на непосредственном общении между специалистом и группой лиц, на которую направлен процесс воздействия; предусматривает как сообщение специалистом информации профилактического характера, так и обмен мнениями между собеседниками.

Характер групповой беседы зависит от цели, которую ставит перед собой специалист. Как и индивидуальная беседа, групповая беседа сочетает в себе информативную и репродуктивную направленность, которая предполагает наличие у данной группы лиц определенного уровня адекватных знаний и воспроизведение их. С целью стимулирования поисковой активности обучаемой группы лиц специалист может строить беседу эвристического характера. Эвристическая беседа, в отличие от репродуктивной, требует не только воспроизведения знаний, но и осуществления частичного самостоятельного поиска решения проблемы, о которой идет речь. Таким образом, беседа способствует повышению уровня знаний по теме, укреплению имеющихся знаний, а также формированию творческого подхода к решению вопросов охраны своего здоровья.

БЕСЕДА ЗА КРУГЛЫМ СТОЛОМ –

1) групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на обсуждении группой конкретных вопросов, связанных с укреплением и охраной здоровья, в присутствии специалистов; предусматривает участие специалистов в обмене мнениями.

2) групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на обсуждении группой конкретных вопросов, связанных с укреплением и охраной здоровья, в

присутствии слушателей; предусматривает участие слушателей в обмене мнениями.

Беседа за круглым столом проводится под руководством ведущего.

БЕСЕДА ФРОНТАЛЬНАЯ - специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Фронтальная беседа может быть организована с использованием игры. Например, библиотечный урок («Урок творчества», «Урок добра», «Урок фантазии» и т.п.), имитирующий школьное аудиторное занятие. Ведущему предоставляется роль учителя, остальным участникам - учеников, а правила такой игры соответствуют правилам обычного школьного урока.

БУКЛЕТ - письменное речевое средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой иллюстрированное издание, в виде листка бумаги с расходящимися параллельными складками, или сфальцованное «гармошкой», «домиком», «треугольником», содержащее краткую информацию по отдельным вопросам здорового образа жизни, рекомендации по выбору книг и др.

ВЫСТАВКА БИБЛИОТЕЧНАЯ - массовая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предусматривающая показ для обозрения совокупности различных изданий, наглядных пособий, предметов и других экспонатов, имеющих отношение к здоровому образу жизни.

Стационарная выставка по проблемам формирования позитивного отношения к жизни и здоровью может быть организована в самой библиотеке, выездная выставка – в других учреждениях и организациях, на открытом воздухе.

Выставка часто сочетается с другими формами работы: индивидуальными и групповыми беседами, презентациями, встречами и т.д.

Так, наряду с выставкой различных информационных материалов могут проводиться индивидуальное

консультирование, осуществляется показ слайдов соответствующей тематики, проводятся экскурсии по выставке или обзор у выставки.

- * арт-выставка
- * выставка-акцент
- * выставка-анонс
- * выставка-антистресс
- * выставка-ассоциация
- * выставка виртуальная
- * выставка-вдохновение
- * выставка возможностей
- * выставка-вопрос
- * выставка-встреча
- * выставка-гармония
- * выставка-дегустация новых книг
- * выставка детских рисунков
- * выставка-диалог
- * выставка-дневник
- * выставка-жизнеутверждение
- * выставка закономерностей
- * выставка-знакомство
- * выставка-идеал
- * выставка-изыскание
- * выставка инициатив
- * выставка интегрированная
- * выставка-календарь
- * выставка картин
- * выставка книжных «хитов»
- * выставка-коллаж
- * выставка-колор
- * выставка-компас
- * выставка-конкурс
- * выставка-контраст
- * выставка летних занятий
- * выставка-мемориал
- * выставка мемуаров
- * выставка-мировоззрение

- * выставка-мироощущение
- * выставка многообразий
- * выставка-мозаика
- * выставка-мозговой штурм
- * выставка молодежной периодики
- * выставка молодежной прессы
- * выставка молодых авторов
- * выставка-навигатор
- * выставка-напутствие
- * выставка народных рецептов
- * выставка-настроение
- * выставка-находка
- * выставка новостей
- * выставка-образ
- * выставка-обзор
- * выставка-обращение
- * выставка одного журнала
- * выставка одного писателя (поэта)
- * выставка одной картины
- * выставка озвученная
- * выставка-опрос
- * выставка-ответ
- * выставка-отзыв
- * выставка-откровение
- * выставка-открытие
- * выставка-отражение
- * выставка-палитра
- * выставка-память
- * выставка-парад
- * выставка-персоналия
- * выставка-перспектива
- * выставка-плакат
- * выставка-познание
- * выставка повседневного героизма
- * выставка-погружение
- * выставка-подарок
- * выставка позитивных эмоций

- * выставка-познание
- * выставка-поиск
- * выставка-посвящение
- * выставка-практикум
- * выставка-предсказание
- * выставка-предупреждение
- * выставка-презентация новой литературы
- * выставка-призыв
- * выставка-прием
- * выставка примет
- * выставка-прогноз
- * выставка-проект
- * выставка проектов
- * выставка-проекция
- * выставка-путеводитель
- * выставка-путешествие
- * выставка-пьедестал
- * выставка-разминка
- * выставка-размышление
- * выставка раритетов
- * выставка-раскладка
- * выставка-расследование
- * выставка-реалия
- * выставка редких изданий
- * выставка-рекомендация
- * выставка рекордов
- * выставка-репортаж
- * выставка-рецепт
- * выставка-«ростомер»
- * выставка семейных реликвий
- * выставка-серпантин театрализованная
- * выставка-символ
- * выставка символов
- * выставка-ситуация
- * выставка-сказка
- * выставка-словарь
- * выставка-смехопанорама

- * выставка-совет
- * выставка-сонник
- * выставка-соревнование
- * выставка спортивной периодики
- * выставка спортивных игр
- * выставка счастливых примет
- * выставка судебных
- * выставка-сюрприз
- * выставка-тайна
- * выставка-талисман
- * выставка творческих работ
- * выставка-тест
- * выставка-триптих
- * выставка-удивление
- * выставка успешных идей
- * выставка-фантазия
- * выставка-фейерверк
- * выставка-формуляр
- * выставка-фортуна
- * выставка-фотопанорама
- * выставка-хобби
- * выставка художественно-иллюстративная
- * выставка – шпаргалка
- * выставка-шутка
- * выставка ценностно-ориентационная
- * выставка эвристическая
- * выставка-энциклопедия
- * выставка-эстафета
- * выставка-этюд
- * выставочная корзина новой литературы
- * имидж-выставка
- * тайм-выставка
- * фотовыставка

ДИСКУССИЯ - групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, основанная на непосредственном общении между библиотекарем,

специалистом и группой лиц; специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу (проблеме) для получения информационного продукта в виде решения; предусматривает совместное обсуждение под руководством специалиста вопросов, проблем, касающихся отношения к жизни и здоровью, стиля жизни, которое позволяет выявить различия в их понимании и толковании.

К разновидностям дискуссии специалисты относят «круглый стол», «заседание экспертной группы», «форум», «симпозиум», «дебаты», «судебное заседание».

Дискуссия позволяет стимулировать познавательный интерес к проблемам здоровья, способствует формированию позитивных установок, содействует коррекции поведения в отношении здоровья.

ДИСПУТ - специально организованное представление, в ходе которого происходит демонстративное столкновение мнений по какому-либо вопросу (проблеме).

ВИДЕО...(слайд) форма (видеобеседа, видеоконференция, видеодискуссия, слайд-обзор, слайд-путешествие и др.) - групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предполагающая предоставление группам лиц информации по вопросам здоровья, включая показ видеозаписи или слайд-презентации. Сочетание устной речи, музыки, с видео- (слайд) изображением делает ее достаточно эффективной формой развития позитивного отношения к жизни и здоровью.

- * видеобеседа (слайд-беседа)
- * видеодиалог
- * видеогалерея (слайд-галерея)
- * видеожурнал (слайд-журнал)
- * видеокomпозиция (слайд-композиция)
- * видеоконцерт (слайд-концерт)
- * видеолекция (слайд-лекция)
- * видеообзор (слайд-обзор)
- * видеопанорама (слайд-панорама)
- * видеопредставление (слайд-представление)

- * видеоурок
- * видеочас
- * видеоэкскурсия (слайд-путешествие)

ЗАЩИТА ПРОЕКТОВ – представление, в ходе которого участники или группы демонстрируют какие-либо проекты. Функции участников взаимодействия: ведущий, зритель-коммуникатор, демонстратор. Защите проектов обязательно предшествует такая форма, как подготовка к представлению - разработка и оформление проекта.

ИГРА - групповая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющая собой развлекательно-познавательное занятие с совокупностью определенных правил, приемов, тематика которого отражает различные аспекты поведения человека в отношении своей жизни и здоровья и жизни и здоровья окружающих. В библиотечной практике формирования позитивного отношения к жизни и здоровью распространены такие разновидности игр, как конкурсы, викторины, театрализованные игры, реже встречаются народные, ролевые игры, возможно применение комбинированных игр (например, литературно-спортивных) и др. Эмоциональное восприятие информации во время игры способствует лучшему ее усвоению и запоминанию. Игра может носить характер соревнования, что стимулирует познавательный интерес участников.

- * игра-беседа
- * игра валеологическая
- * игра интерактивная
- * игра информационная
- * игра литературно-семейная
- * игра настольная
- * игра-обсуждение
- * игра ролевая
- * игра спортивно-познавательная
- * игра-экскурсия
- * урок-игра

ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ («маршрутная игра», «игра на преодоление этапов», «игра по станциям», «игра-эстафета») - целенаправленное движение групп участников по определенной схеме, обозначенной в маршрутном листе. Существует несколько модификаций игры-эстафеты. Первая модификация - маршрутный лист четко обозначает порядок движения команды и расположение площадок. Вторая - в маршрутном листе площадки только названы, а порядок их прохождения и местоположение не определены. В этом случае места действия разбросаны по определенной территории и задача команды состоит в том, чтобы за ограниченное время найти и пройти как можно больше площадок. Третья модификация - порядок движения известен только проводнику.

Деятельность на площадке может быть организацией целенаправленного восприятия информации, выполнением задания, спонтанного реагирования на ситуацию. При определении порядка прохождения командой площадок важно помнить, что однотипные задания и действия быстро утомляют участников. Поэтому часто практикуется чередование площадок, рассчитанных на восприятие информации, с такими, которые бы предусматривали выполнение заданий. Вообще, организаторам игры-путешествия можно посоветовать разработать эмоциональную партитуру деятельности и строго («по нотам») разыграть ее в ходе игры-путешествия. Общую организующую функцию могут выполнять звуковые сигналы, означающие, что действие на площадке закончено, и команде следует передвигаться далее по маршруту.

Важная процедура - общий сбор участников игры-путешествия, который проводится дважды. Процедура первого сбора — «сбор-старт», а последнего — «сбор-финиш». На сборе-старте участники получают необходимую информацию, включающую в себя легендарное обоснование деятельности и правила игры (в т.ч. способ оценки результатов деятельности команды на площадке). На сборе-финише подводятся итоги, награждаются (если необходимо) победители.

Таким образом, алгоритм проведения игры-путешествия включает в себя:

1. Подготовку участников к восприятию игры-путешествия.
2. Сбор-старт.
3. Движение команд по маршруту.
4. Участие команд в организуемой на площадках деятельности.
5. Сбор-финиш.
6. Организацию последствий.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВЫСТАВКИ (газеты, плаката, слайд-презентации и т.д.) - специально организованная деятельность по созданию экспонатов или информационного продукта для последующей демонстрации кому-либо. Включение участников (детей, подростков, молодежи) в активную деятельность по созданию выставки (или др.) способствует переработке и усвоению информации, формированию позитивных установок.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ - метод формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, предусматривающая предоставление населению (не только пользователям библиотеки!) информации об оптимальном для здоровья стиле жизни, профилактике вредных привычек посредством текстовых материалов, выпускаемых в виде различных печатных изданий. В процессе массового предъявления информации по формированию позитивного отношения к жизни и здоровью используются такие печатные издания, как буклеты, листовки, памятки и др. Предоставление текстовых материалов населению может быть самым разнообразным: непосредственное вручение, например, на библиотечном мероприятии; ознакомление с памятками и буклетами на стендах, выставках, столах, стеллажах в отделах библиотеки; чтение детям литературы по теме; доставка печатных изданий через почтовые ящики, кабинки в детских садах и т. д. Положительным моментом использования печатных изданий является возможность выбора читателем наиболее интересной для него информации, ознакомления с информацией в удобное время, возвращения к прочитанному.

Публикации, сопровождаемые рисунками, фотографиями и др. иллюстративными материалами, способствуют лучшему усвоению информации.

КАРТИНКИ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ - изобразительное средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой рисунки, связанные с вопросами здоровья, которые предназначены для разрисовки красками, карандашами.

КОНЦЕРТ - публичное исполнение музыкальных произведений, возможно в сочетании с хореографией, декламацией и другими номерами, т.е. концерт - это, представление, предполагающее демонстрацию выступающими для зрителей художественных номеров (танец, песня, театральная миниатюра и др.).

Сложность концерта состоит в том, чтобы разные номера выстроить в последовательные части: завязка, развитие, кульминация, развязка и финал. В последнее время часто организаторы используют в качестве финала сейшен - финальную песню, которую поют все участники по строчке или куплету или привлекают зрителей, заранее раздав тексты песен.

КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМЫ - формы развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предполагающие осуществление в определенный период различных видов деятельности с целью популяризации оптимального для здоровья стиля жизни, обеспечения участия значительного числа лиц в библиотечных мероприятиях.

Широкое распространение имеют дни, недели, декады, месячники здоровья, жизни. Они проводятся с предварительной рекламой, тщательной подготовкой, отработкой сценариев, привлечением общественности. При этом используют практически все разнообразие форм развития позитивного отношения к жизни и здоровью.

Например, в День здоровья предоставляется возможность получить консультацию по коррекции стиля жизни,

ознакомиться с литературой по теме, принять участие в играх, викторинах антинаркотической или валеологической тематики, конкурсах детского рисунка, ознакомиться с выставками, посмотреть театрализованные представления, послушать информационные выступления и т. д.

Спецификой таких форм может являться «аккорд» - одновременное и повсеместное применение разнообразных форм развития позитивного отношения к жизни и здоровью. В этом случае активно задействованы средства массовой информации. Удачным аккордом комплексных форм являются масштабные мероприятия вне стен библиотеки – например, праздники на улицах, площадях, в парках.

ЛЕКЦИЯ (публичное выступление) - представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу.

ЛИСТОВКА - письменное речевое средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой издание в виде листка агитационно-информационного характера, содержащего определенные сведения.

В листовке могут быть даны лаконичные советы и рекомендации. Текст листовки часто сопровождается мотивированным призывом к участию в тех или иных библиотечных мероприятиях.

ЛОЗУНГ - письменное речевое средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой призыв, в краткой форме выражающий требование или рекомендацию по здоровому образу жизни; может быть печатным или рукописным.

ПАМЯТКА - письменное речевое средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой издание в виде книжки небольшого формата, содержащей перечень конкретных советов, правил, сведений. В памятке, как правило, размещается информация, предназначенная для

длительного хранения. Памятка издается для отдельных целевых групп.

ПАРАД (КАРНАВАЛЬНОЕ ШЕСТВИЕ) - ритуальное передвижение участников с целью демонстрации внешней красоты костюмов, строя и т.п.

ПЛАКАТ - изобразительное средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой рисунок, который может сопровождаться кратким текстом, с изображением предмета, процесса или явления, связанного с тематикой здоровья, позитива.

Плакат служит для агитационно-информационных целей. Он призван привлекать внимание, поддерживать интерес населения к трактуемой проблеме, побуждать к осуществлению рекомендаций и советов. Рисунок и текст на плакате взаимно дополняют друг друга и составляют единое целое. Плакат позволяет быстро донести заложенную в нем идею до сознания лица, на которое направлен воспитательный процесс.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ - массовая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предусматривающая предоставление зрителям информации об оптимальных для здоровья стилях жизни, профилактике наркомании посредством сценической постановки и показа конкретных предметов, процессов и явлений, а также их изображений. Театрализованное представление имеет разнообразные жанры: сценки «судебные разбирательства», кукольные представления и т.д. В театрализованных праздничных представлениях по теме могут принимать участие сами зрители. Применяемые формы представлений:

- * беседа с элементами театрализации;
- * игра театрализованная;
- * обзор театрализованный;
- * праздник театрализованный;
- * презентация театрализованная;
- * суд;

* урок-театрализация.

РАДИОПЕРЕДАЧА (радиосообщение) - массовая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предусматривающая сообщение населению посредством радио информации по проблемам здоровья, профилактики вредных привычек или информации о проводимых (проведенных) библиотечных мероприятиях по теме.

Радиопередача может быть представлена в форме радиобеседы, радиоинтервью, ответов на вопросы радиослушателей, радиожурнала и др.

СИМВОЛ (логотип) - изобразительное средство формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющее собой специально созданный условный знак, вызывающий ассоциацию с определенными понятиями охраны и укрепления здоровья. Символ используется при проведении массовых мероприятий и кампаний по данной проблеме.

СПЕКТАКЛЬ - представление, предполагающее демонстрацию выступающими для зрителей целостного театрального действия.

СРЕДСТВА ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫЕ МАЛОФОРМАТНЫЕ - изобразительные средства формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющие собой рисунки с изображениями предметов, процессов и явлений, относящихся к теме ЗОЖ, на листах бумаги (или другого материала) небольшого формата. К малоформатным средствам относятся календари, закладки и др.

СРЕДСТВА ПРЕДМЕТНЫЕ - средства формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, представляющие собой реальные («натуральные») предметы, имеющие отношение к здоровью. В качестве предметных средств формирования позитивного отношения к жизни и здоровью могут выступать практически любые предметы, используемые в

процессе жизнедеятельности человека и имеющие отношение к его здоровью.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ - способы реализации методов формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, основанные на речи, изображении, действии, а также реальные предметы (приспособления), имеющие отношение к теме ЗОЖ.

СТИКЕР (наклейка) – одностороннее рекламное изображение, выполненное на самоклеящейся бумаге; после удаления защитной основы наклеивается в необходимых местах.

УРОК БИБЛИОТЕЧНЫЙ - групповая форма, основанная на непосредственном общении библиотечного специалиста с детьми или подростками. Форма урока предусматривает возможность комплексного применения различных средств формирования позитивного отношения к жизни и здоровью, поясняющих и иллюстрирующих живое слово библиотекаря. В последнее время в библиотеках активно практикуются уроки здоровья, уроки нравственности, уроки ответственности и т.д.

- * урок-беседа
- * урок-игра
- * урок красоты и доброты
- * урок нравственности
- * урок-размышление
- * шок-урок
- * шоу-урок

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ (ГАЗЕТА) - выступление агитбригады, т.е. демонстрация какой-либо информации (актуальных проблем) в художественной форме.

ФОРУМ - массовая форма развития позитивного отношения к жизни и здоровью, предусматривающая непосредственное общение с численно большой аудиторией одного или нескольких специалистов, которые отвечают на

вопросы по теме ЗОЖ. Ответы на вопросы могут сопровождаться просмотром видеофрагментов, слайдов, включать отдельные элементы театрализации и т. д.

ЭКСКУРСИЯ - специально организованное передвижение участников с целью демонстрации им какой-либо организации (библиотеки) и/или выставки-экспозиции. Для успешного проведения экскурсии необходимо составить подробный план, разработать маршрут, сформулировать задания и вопросы для экскурсантов.

«ЭСТАФЕТА» - совместно-последовательная деятельность, группы (читатели) выступают, действуют в последовательности, определяемой сюжетом, сценарием, правилом.

ЯРМАРКА - развернутое на определенной площадке совместное развлечение, предполагающее вовлечение участников в различные аттракционы. Обозначим процедуры, акты и ситуации, присущие ярмарке-гулянию. Во-первых, это свободное движение участников по всему пространству, где расположены площадки - аттракционы. Во-вторых, следует определить специфику аттракциона как конкурса, не требующего особых умений, длительного времени на выполнение задания. В-третьих, ярмарка обычно начинается общим сбором, где объясняются правила игры, могут быть названы призы, которые ждут участника, набравшего наибольшее число жетонов. В-четвертых, финал ярмарки может проходить в виде аукциона - распродажи, где участники смогут освободиться от оставшихся у них жетонов, приобретая памятные призы и сувениры.

Библиотечные проекты

Проект «Если хочешь быть здоров...»

*МУК «ЦБС Ивнянского района»,
Курасовская модельная библиотека-филиал № 7
руководитель проекта – М.П. Еремин,
глава Курасовского сельского поселения*

Обоснование значимости проекта

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях.

А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни.

Основные статистические показатели здоровья жителей Курасовского поселения имеют отрицательную динамику, смертность превышает рождаемость, прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья.

За последние годы в структуре заболеваемости и смертности жителей села Курасовки первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания (на учете состоят 60 человек), затем идут гипертоническая болезнь (40 человек), онкологические заболевания (26), сахарный диабет (18), хронический алкоголизм (11).

Тревогу вызывает ухудшение репродуктивного здоровья женщин. Рост уровня заболеваемости женщин в последние годы отрицательно влияет на состояние здоровья новорожденных детей. Для улучшения демографической ситуации нужно вести популяризацию здорового образа жизни среди будущих мам.

Здоровый образ жизни – это не только физическое здоровье человека, но и его нравственный и духовный мир. Среди подростков считается незачем курение, употребление так называемых легких спиртных напитков. Не каждый задумывается о том, к каким результатам это может привести. Специалисты библиотеки считают, что профилактика, предупреждение, рассказ о том, к чему ведут вредные привычки, какой непоправимый вред наносят они молодому организму, – самое главное в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Анализируя создавшуюся ситуацию и руководствуясь областной программой «Охрана и укрепление здоровья здоровых» на 2004–2010 годы, районной комплексной целевой программой «Женщины Ивнянского района» на 2007–2010 годы, Курасовская библиотека решила выступить инициатором популяризации здорового образа жизни среди жителей своего поселения и разработала проект «Если хочешь быть здоров...».

Библиотека размещена на территории Курасовского сельского поселения, количество пользователей – 725, в числе которых: молодежь (187), подростки (74), инвалиды (43), пенсионеры (37).

Библиотека располагает технической базой для всесторонней и разнообразной работы с жителями села: компьютерным оборудованием, телевизором, DVD-проигрывателем, книжным фондом в 16 375 экземпляров, получает 24 наименования периодических изданий. При библиотеке созданы клубы по интересам: клуб «Этикет» – для девочек-подростков, пропагандирующий здоровый образ жизни, этику и культуру поведения; клуб «Настроение», созданный в 2009 году для инвалидов и пенсионеров.

Посредством книг, периодических изданий, системы «КонсультантПлюс», различных массовых мероприятий, проводимых как в библиотеке, так и за ее пределами со всеми категориями населения, библиотекари помогают читателям решать проблемы со здоровьем, искоренять вредные привычки, акцентируя внимание на преимуществах здорового образа жизни.

Цель проекта

Популяризация здорового образа жизни среди всех категорий населения.

Задачи проекта:

- Создать на базе библиотеки «Школу здоровья».
- Разнообразить досуговую деятельность как действенное средство популяризации ЗОЖ.
- Развивать систему информирования о мерах профилактики заболеваний.
- Расширить знания в области физической культуры, здорового образа жизни и правильного питания.

Срок реализации проекта

– с 1 января по 31 декабря 2010 года.

Ожидаемые результаты:

- повышение информированности населения о здоровом образе жизни;
- снижение риска заболеваний;
- овладение населения знаниями в области медицины, права, осознание того, что здоровье есть главная составляющая качества жизни;
- создание электронной информационной системы выявления и учета детей «группы риска» и неблагополучных семей.

Социальное партнерство

1. Районная библиотека.
2. Районная детская библиотека.
3. Администрация Курасовского сельского поселения.
4. Курасовский ФАП.
5. Курасовский сельский Дом культуры.
6. Курасовская средняя школа.
7. Курасовская школа искусств.
8. Курасовский детский сад.
9. Храм во имя Космы и Дамиана.

Оценка эффективности реализации проекта:

- Повышение санитарно-гигиенической культуры населения.
- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний социального характера.
- Снижение риска заболеваний у детей.

Методы реализации проекта

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители	Соисполнители
1.	Комплектование фонда книгами, периодическими изданиями, электронными носителями по темам: «Укрепление и сохранение здоровья в семье»; «Нравственное воспитание подростков»; «Физкультура и спорт».	февраль – апрель	сельская библиотека	сельская администрация, районная библиотека, ЦДБ, ФАП, детский сад
2.	Информационно-библиографическое обслуживание: Разработка анкет и опросных листов; День информации «Вредным привычкам – книжный заслон»; Информационный час «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».	март – май	сельская библиотека	сельская администрация, районная библиотека, ЦДБ, ФАП, детский сад

Творческое выполнение проекта

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители	Соисполнители
1.	<p>«Школа здоровья»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Актуальные вопросы здорового образа жизни; – Стресс. Его значение в жизнедеятельности человеческого организма; – Наркомания и токсикомания – путь в никуда; – Алкоголизм – глобальная проблема современного общества; – Табакокурение и его вред; – Знакомство с новыми направлениями оздоровительной аэробики; –Комплекс упражнений для группы шейпинга; – Обрати внимание на свое дыхание; – Легко дышу – лекарств не прошу. 	<p>весь период</p>	<p>сельская библиотека</p>	<p>ФАП, КСШЖ, сельская администрация, священнослужитель</p>
2.	<p>Книжные выставки: «Выбирайте здоровье», «Спорт – путь к здоровью».</p>	<p>январь – июнь июль – декабрь</p>	<p>сельская библиотека</p>	
3.	<p>Создание печатной продукции Закладки: –«Остановись! Подумай!»; –«Великие о здоровье и</p>	<p>июнь сентябрь</p>	<p>сельская библиотека</p>	<p>районная библиотека</p>

	<p>долголетию»;</p> <p>Рекомендательные списки литературы по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Спорт – стиль вашей жизни»; – «Витамины на вашем столе»; – «Живи на светлой стороне». 	<p>август</p> <p>июль</p> <p>ноябрь</p>	<p>сельская библиотека</p>	<p>районная библиотека</p>
4.	<p>Исследовательская работа</p> <p>Анкетирование:</p> <p>«Твое отношение к пирсингу и татуировке»</p> <p>Опросы:</p> <p>«Твое представление о здоровом образе жизни»;</p> <p>«Книга и здоровье»;</p> <p>Оформление папки пресс-досье:</p> <p>«У опасной черты»</p>	<p>август</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>сентябрь</p>	<p>сельская библиотека</p> <p>сельская библиотека</p> <p>сельская библиотека</p>	<p>ДК, средняя школа</p> <p>ДК, средняя школа</p>
5.	<p>Спортивный праздник</p> <p>«Укрепляем тело – развиваем ум»</p>	<p>декабрь</p>	<p>сельская библиотека</p>	<p>КСШ, ДК, сельская администрация, детский сад, священнослужитель, муз. школа</p>
6.	<p>Электронная выставка-презентация</p> <p>«Моя уверенность в себе»</p>	<p>июль</p>	<p>сельская библиотека</p>	

7.	Тематический час «Секреты долголетия»	август	сельская библиоте- ка	ФАП
8.	Дискуссия «Поговорим о здоровье»	сентябрь	сельская библиоте- ка	ФАП, детский сад, сельская админист- рация, ДК, КСШ, священно- служитель
9.	День здоровья и гигиены «Перед зеркалом»	октябрь	сельская библиоте- ка	ФАП
10.	Тренинг «Здоровое детство – здоровые дети»	июнь	сельская библиоте- ка	сельская админист- рация, КСШ, детский сад, ДК, ФАП
11.	Интерактивная игра «Здоров будешь – все добудешь»	сентябрь	сельская библиоте- ка	сельская библиотека, КСШ, ФАП
12.	Круглый стол «Береги здоровье смолоду»	ноябрь	сельская библиоте- ка	ФАП, ДК, КСШ, сельская админист- рация, детский сад, священно- служитель

Смета расходов

Название статей	Общая сумма расходов (руб.)
Оборудование и сопутствующие расходы	106 040
Административные и прочие расходы	3 960
Всего	110 000

1. Оборудование и сопутствующие расходы

Вид оборудования	Количество	Стоимость (руб.)	Общая стоимость (руб.)
Приобретение книг	200	150	30 000
Подписка на периодические издания			10 000
Комплект компьютерного оборудования: – процессор S775 Intel Pentium-4 3.0ГГц, 1024ch, 800МГц, Prescott 0.09 мкм, EM64Т, HT, PN:531, BOX; – монитор ЖК 17 Samsung Syncmaster 720n VKS, TC099, 1280*1024, 300кд, 600:1, 8МС, TN? 160/160; – сканер планш. Canon CanoScan LiDE 25, A4, CIS 1200*2400dpi, 24bit, USB, питание через USB; – принтер HP Laser Jet 1018, A4, 600dpi, 12ppm, 2М, USB2.0, 300стр./мес.; – ксерокс HP DEFKGETF-380.	1	41 000	41 000

Приобретение электронных носителей	10	120	1 200
Компьютерный стол	1	5 000	5 000
Стенды для выставок	3	3 000	9 000
Выставочные стеллажи	2	3 420	6 840
Коврики для занятий	6	500	3 000
Всего			106 040

2. Административные и прочие расходы

Вид расходов	Общая стоимость (руб.)
Издательская деятельность	3 960
Всего	3 960

Проект «Источник счастья»

*МУК «Централизованная библиотечная система № 2»
Губкинского городского округа
Боброводворская сельская библиотека
автор проекта — Т.И. Плахута*

Аннотация

Боброводворская библиотека обслуживает население сёл: Бобровы Дворы, Шорстово, Юшково, а также хуторов: Плоский и Раскошный. Общее количество читателей — 1 480 человек, из них 438 человек — среднего возраста, 382 — пенсионеры, 250 — молодёжь, 239 — дети, 197 — юношество.

Штат библиотеки состоит из двух сотрудников: заведующей библиотекой и ведущего библиотекаря.

Здоровый образ жизни всегда был и остаётся одним из важнейших направлений библиотеки. А с 2009 года здесь открыт консультационный пункт, где можно получить ответы на многие вопросы, касающиеся здорового образа жизни. В этом помогают подборки библиотечного материала, а также ресурсы Интернета. Основная работа в данном направлении — работа с молодёжью.

Прекрасное здоровье — это результат правильной жизни. Человек — это процесс, и вся его жизнь — это поток причин и следствий. На современном этапе каждый человек должен рассматривать своё здоровье не как личное дело, а как вклад в будущее своего рода, своей нации, своей страны и относиться к нему как общему достоянию, т. е. должным образом — без легкомыслия, лени и эгоизма.

С самых ранних лет необходимо приучать ребёнка к здоровому образу жизни. Если подумать об этом сейчас, то в будущем наша жизнь будет намного лучше. Вся работа библиотеки состоит в том, чтобы призывать все категории читателей, а особенно будущих родителей, воспитывать ребёнка в таком духе, работать с детьми, начиная с детского сада и до достижения ими совершеннолетия, пропагандируя при этом здоровый образ жизни.

Цели проекта

1. Формирование у населения навыков здорового образа жизни.
2. Участие в профилактике вредных привычек среди подростков и молодёжи.

Лестница проекта «Источник счастья»

1. Счастливый человек – здоровый человек. Ведение здорового образа жизни для человека очень важно. Задача библиотеки состоит в том, чтобы обеспечить читателей информацией по теме ЗОЖ.

2. На жизнь человека влияет много факторов. Один из них — природный фактор. Задача библиотеки - обеспечение

читателей литературой о том, как лучше проводить отдых, как защитить себя от вредного воздействия солнца, воздуха и воды.

3. Здоровье зависит и от того, чем мы питаемся. Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно правильно питаться, наша задача — довести информацию о правильном питании до читателя.

4. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркомания) – несомненный фактор риска. Задача библиотеки состоит в содействии выработке негативного отношения читателей к влияющим на их здоровье привычкам.

5. К факторам риска относится также низкая двигательная активность. Большую роль в укреплении здоровья человека играет гимнастика, спорт и массаж. Библиотека может предоставить самые различные издания по этой теме.

6. Бесспорно, важным является не только отсутствие вредных привычек, как само собой разумеющееся условие, но еще и миролюбивый характер. Отсутствие ссор и бытовых конфликтов способствует здоровью и долголетию. На жизнь человека влияет также психологический фактор (стрессы). Задача библиотеки — предоставить читателю литературу, которая поможет избавиться от стресса и правильно относиться к жизненным трудностям.

7. А главное — это цель в жизни. Бесцельный человек не проживет долго. Целеустремленность и воля создают прочный щит против болезней и невзгод, принося бодрость духа и радость. Слезы и кручина человека быстро старят. Долгожители обычно умеют радоваться жизни. Человек счастлив, когда он добивается своих целей и когда у него есть любимое дело. Задача библиотеки — обеспечить читателя информацией, способствующей выработке позитивного жизненного настроя.

Мероприятия проекта «Источник счастья» на 2009–2010 годы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	<p>Обеспечить пропаганду основ здорового образа жизни и мероприятий по охране и укреплению здоровья населения в дни, установленные в мировом и общегосударственном масштабах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Всемирный день борьбы с туберкулёзом; – Всемирный день здоровья; – Всемирный день без табака; – Международный день защиты детей; – Международный день борьбы с наркоманией; – Всемирный день борьбы со СПИДом. 	<p>24 марта 7 апреля 31 мая 1 июня 26 июня 1 декабря</p>
2.	Организовать консультационный пункт по здоровому образу жизни «Источник счастья»	март 2009 г.
3.	Оформить уголок «Азбука здоровья»	март 2009 г.
4.	Сбор материала для папок-накопителей по здоровому образу жизни, в т.ч. на электронных носителях	постоянно
5.	Участие в Дне православной молодёжи «Наш выбор»	февраль 2009 г.
6.	Урок здоровья «В гостях у доктора Градусника»	апрель 2009 г.
7.	Беседа «Заветное»	апрель 2009 г.
8.	Составить список литературы «Здоровый образ жизни — в каждую семью»	август 2009 г.
9.	Викторина «Здоров будешь — всё добудешь»	сентябрь 2009 г.
10.	Беседа «Ты и алкоголь»	октябрь 2009 г.

11.	Викторина «В объятиях табачного дыма»	ноябрь 2009 г.
12.	Викторина «Мы все недуги победим»	декабрь 2009 г.
13.	Тестирование «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»	январь 2010 г.
14.	Час здоровья «Знай всё о режиме труда и отдыха»	январь 2010 г.
15.	Презентация буклета «Быть здоровым хочет каждый»	февраль 2010 г.
16.	Рассказ-сказка о значении витаминов «Вовка в яблочном царстве»	март 2010 г.
17.	Интеллектуально-познавательная игра ко Дню здоровья «Начинай с зарядки день»	апрель 2010 г.
18.	Лекция по книге Д. Таннен «Общаться с родными. Как?»	май 2010 г.
19.	Просмотр литературы «Чем занять себя в свободное время, или Увлечение, приносящее радость»	июнь 2010 г.
20.	Буклет «Как бороться со стрессом»	июль 2010 г.
21.	Просмотр литературы «Правильное питание — залог здоровья»	август 2010 г.
22.	Месячник вопросов и ответов «Хочу быть здоровым, или Помогите себе сам, а мы поможем Вам»	сентябрь 2010 г.
23.	Час здоровья «Нет — табаку, алкоголю, наркотикам!»	октябрь 2010 г.
24.	Беседа «Как справиться с высоким давлением»	ноябрь 2010 г.
25.	Урок здоровья, посвящённый проблеме СПИДа, «Выбери Жизнь»	декабрь 2010 г.

Ожидаемые результаты

Здоровье — самое ценное, что есть у человека, гарант семейного и материального благополучия. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения биологических и социальных функций человека, фундамент самореализации личности.

Данный проект будет способствовать реализации национального проекта «Здоровье», сохранению и укреплению здоровья населения, формированию потребности вести здоровый образ жизни.

Уникальность проекта состоит в том, что впервые в Губкинском районе создан библиотечный информационный центр ЗОЖ «Гармония», который находится в посёлке Троицкий, а в Боброводворской модельной библиотеке организован консультационный пункт. В дальнейшем библиотека пополнится отраслевой литературой по теме проекта, будет создана база данных на традиционных и электронных носителях информации. У населения появится возможность получения информации по комплексу вопросов, связанных с культурой здорового образа жизни.

Проект будет способствовать повышению качества культурно-досуговой, просветительской и информационной работы по предупреждению вредных привычек.

Оценка эффективности проекта

Воспитание у населения отношения к здоровому образу жизни как ценности является сегодня одним из приоритетных направлений в работе муниципальных библиотек.

Из объектов социокультурного и образовательного направления действуют Боброводворская модельная библиотека, школьная библиотека, музыкальная школа, средняя школа, культурно-оздоровительный центр, в котором есть спортивный и тренажёрный залы.

Анализ анкетирования, проведенный специалистами Губкинской центральной районной библиотеки среди населения района, показал, что в целом местные жители правильно оценивают положительные и негативные факторы, влияющие на здоровье, понимают, что основная ответственность за здоровье

лежит на самом человеке, однако не хватает критического отношения и целенаправленной работы по его укреплению. Так, было отмечено, что 50 % опрошиваемых имеют вредные для здоровья привычки, 90 % из них готовы изменить свое отношение к здоровью с целью его укрепления; 75 % отмечают, что главной причиной ухудшения здоровья является нарушение режима дня.

В Губкинском районе ведется работа, направленная на формирование идеологии здорового образа жизни, однако с каждым днем возрастает потребность в перспективных инновационных формах работы, в создании информационного, координирующего центра для населения.

Боброводворская библиотека взяла на себя роль консультационного пункта по формированию здорового образа жизни. Благодаря библиотечному центру здоровья «Гармония» (находится в районной библиотеке), оснащенному современным оборудованием, необходимыми информационными ресурсами, в том числе на электронных носителях, появится возможность предоставления информации всему населению сёл Боброводворского поселения. А подростки и молодежь получают доступ к качественным современным услугам профилактического, воспитательного, информационного, просветительского характера, тем самым формируя в себе устойчивое отношение к здоровому образу жизни.

В ходе реализации данного проекта в Боброводворской модельной библиотеке на 7 % увеличится число читателей, на 10 % возрастет посещаемость библиотек, на 20 % расширится ассортимент библиотечных услуг, на 30 % повысится рейтинг библиотек на рынке информационных услуг.

Проект «Слагаемые здоровья»

*МУК «Грайворонская ЦРБ им. А. С. Пушкина»
Безыменская муниципальная модельная
библиотека-филиал
автор проекта - З.И. Золотарь*

Аннотация проекта

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения в последние годы является одной из наиболее важных. Всё более очевидной становится перспективность инновационных «вложений в человека». Вот почему так важно уделять внимание положению подростка в окружающем его мире, формированию его социального здоровья. Немаловажную роль в сохранении здоровья играет информация, предоставляемая библиотекой.

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не применять наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Программа рассчитана на период с 2009 по 2011 гг.

1 этап — подготовительный

– создание на базе библиотеки центра здорового образа жизни.

2 этап — организационный

– установка современного оборудования для работы и делового сотрудничества;

– комплектование фонда специальной литературой и периодическими изданиями;

– организация справочно-библиографического аппарата.

3 этап — реализация

– осуществление программы через массовую работу;

– активизация совместной деятельности с МУ «Отдел по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму», СМИ, ДК, медицинскими учреждениями.

Цель проекта — популяризация здорового образа жизни посредством информационных ресурсов библиотеки.

Задачи проекта:

- способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни;
- пробудить интерес молодежи к самостоятельному поиску информации, формированию осознанной потребности в практических знаниях для себя и своего здоровья;
- объединить молодежь, ведущую здоровый образ жизни;
- подготовить молодежных лидеров для работы в среде сверстников.

В рамках реализации проекта будут проводиться Дни информации, Дни здоровья, акции, мини-тренинги, презентации буклетов, демонстрации видеороликов, слайд-беседы, уроки библиотерапии, уроки фитнеса, конкурсно-познавательные программы — совместно со специалистами медицинских учреждений, отделом по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму.

Ожидаемые результаты:

- свободный доступ молодежи к информации о здоровом образе жизни;
- реализация социальных планов и создание здоровых семей.

Оценка эффективности проекта

Здоровый образ жизни формируется прежде всего в семье. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все могут научить детей жить в гармонии с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя

и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения остается одной из наиболее актуальных для государства.

Деятельность библиотеки в соответствии с разработанной программой

№ п/п	Основные направления	Форма, наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Формирование фонда	1.Изучение издательской продукции в целях выявления наиболее ценной в современных условиях.	2009–2011 гг.
		2. Расширение списков периодических изданий по данной теме.	2009–2011 гг.
		3.Комплектование книжного фонда.	2009–2011 гг.
2.	Социологические исследования	<i>Тестирование:</i> «Что для вас означает здоровый образ жизни?»; <i>Социологический опрос:</i> «Когда я чувствую ответственность за других, я...» <i>Мини-тренинг:</i> «Право жить как все» (проблемы ВИЧ)	2009 г., IV кв. 2010 г., IV кв. 2011 г., I кв.

3.	Информационно-библиографическое обеспечение	<p><u>1. Формирование банка данных</u></p> <p>«Наше здоровье — в наших руках»</p> <p><i>Оформление папок-досье:</i></p> <p>«Быть здоровым — это модно!»;</p> <p>«О вершках и корешках» (о лечебных травах);</p> <p>«Из истории: о долгожителях села».</p> <p><i>Презентация буклетов:</i></p> <p>- «Время учиться»;</p> <p>- «ЗОЖ: из истории планирования семьи, интимные подробности»</p> <p><u>2. Рекомендательная библиография</u></p> <p><i>Составление списков статей:</i></p> <p>«Что я думаю о наркотиках?» (по страницам печати);</p> <p>«Вред алкоголя»;</p> <p>«Вред курения».</p> <p><i>Памятки читателю:</i></p> <p>«Визитная карточка библиотеки»;</p> <p>«Скажи ДА! здоровому образу жизни»;</p> <p>«Время — учиться».</p> <p><u>3. Информационная деятельность:</u></p> <p>Обеспечение информацией населения</p>	<p>2009–2011 гг.</p> <p>2009–2011 г</p> <p>2009 г.</p> <p>2010 г.</p> <p>2009–2011 гг.</p> <p>2009–2011 гг.</p> <p>2009–2011 гг.</p> <p>2009 г.</p> <p>2010 г.</p> <p>2011 г.</p>
----	---	--	---

	<p>о наличии в библиотеке материалов по здоровому образу жизни.</p> <p><i>День информации:</i> «Здравствуйте! Доброго здоровья!»; «Искушение любопытством»; «На зарядку становись!».</p> <p><i>Организация книжных выставок:</i> «От Олимпии к Афинам»; «Рецепты для здоровья»; «Думайте сами, решайте сами»; «Литературная аптека».</p> <p><i>Фотовыставки:</i> «Годы, которые всегда со мной»; «Забавы в русском стиле»; «Гордость нашего села».</p> <p><i>Викторина-кроссворд</i> «Слагаемые здорового образа жизни».</p> <p><i>Акция</i> «Молодежь за здоровый образ жизни».</p> <p><i>Конкурс молодежного проекта</i> «Молодежь села против пивного алкоголизма».</p> <p><i>Конкурс плакатов</i> «Новое поколение выбирает жизнь».</p>	<p>2010 г., I кв. 2009 г., IV кв. 2011 г., III кв.</p> <p>2009 г. 2009– 2011 гг. 2010 г. 2010– 2011 гг.</p> <p>2011 г. 2010 г. 2011 г.</p> <p>2010 г.</p> <p>2010 г., I кв.</p> <p>2009 г., IV кв.</p> <p>2010 г.</p>
--	---	---

		<p><i>Конкурсно-познавательная программа</i> «Мы молоды, активны, интересны».</p> <p><i>Познавательная информина</i> «Хочешь быть здоровым — будь им!»</p> <p><i>Видеоролики:</i> «Знать, чтобы жить»; «Спорт в моей жизни»;</p> <p>«Уроки Айболита».</p> <p><i>Урок здоровья</i> «Когда девочки взрослеют».</p>	<p>2010 г., IV кв.</p> <p>2010 г.</p> <p>2010 г., 2011 г., IV кв.</p> <p>2010 г., IV кв.</p> <p>2011 г.</p>
4.	Просветительская деятельность и организация досуга	<p><i>Уроки технопарка:</i> «Да здравствует велосипед!»; «Движение — это жизнь»;</p> <p><i>Урок фитнеса</i> Шуточное состязание «Выходят на арену силачи».</p> <p><i>Спортивный вечер-репортаж</i> «Малые универсальные олимпийские игры».</p> <p><i>Калейдоскоп интересных фактов</i> «Сказка о спящей царевне и не только...»</p> <p><i>Литературно-олимпийская эстафета</i> «Дистанция длиной в тысячелетия».</p>	<p>2009–2011 гг., 2011 г.</p> <p>2009–2011 гг.</p> <p>2011 г.</p> <p>2010 г.</p> <p>2009 г.</p>

		<p><i>Слайд-беседа о здоровом образе жизни «Молодежный перекресток».</i></p> <p><i>Видеодиалог «Ты и твое место в жизни».</i></p> <p><i>Урок библиотерапии «Через музыку — к себе».</i></p> <p><i>Цикл встреч с врачами «Вечер вопросов и ответов».</i></p> <p><i>Фестиваль спортивной славы</i></p>	<p>2010 г.</p> <p>2011 г.</p> <p>2010 г.</p> <p>2009–2011 г.</p> <p>2011 г., IV кв.</p>
--	--	--	---

Опыт работы библиотек

Библиотеки Курганской области: молодежь за ЗОЖ

В последние годы растет общественная значимость библиотеки и ширится ее просветительская функция по пропаганде здорового образа жизни. Работа библиотек области ведется в двух направлениях: привлечение молодежи к здоровому образу жизни и противодействие социально обусловленным заболеваниям. Поскольку вопрос сохранения здоровья молодежи - физического, духовного, психического, социального - требует консолидации всех структур общества, механизмом работы библиотек является тесное сотрудничество с учреждениями образования, здравоохранения, организациями, занимающимися вопросами профилактики, общественностью муниципалитетов. Формы проведения мероприятий по профилактике негативных явлений в молодежной среде разнообразны, интересны и современны. Это акции протеста, часы откровенного разговора, видеопрограммы, тренинги, дискуссии, ток-шоу, заседания круглых столов, уроки здоровья и др.

6 апреля 2012 года, накануне Всемирного Дня здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля, по инициативе Управления культуры Курганской области и КОЮБ была проведена областная акция «Молодежь за ЗОЖ». Муниципальные библиотеки из 23 районов Курганской области присоединились к этой акции. Итоги акции были подведены 18 апреля на семинаре «Библиотека и молодежь: в поиске новых идей и решений». Состоялся обмен опытом работы по формированию здорового образа жизни в молодежной среде.

В с. Белозерское акция «Молодёжь за ЗОЖ» прошла на центральной площади. Всем участникам акции было предложено путешествие «По стране Здоровья».

Специалисты Белозерской межпоселенческой центральной библиотеки совместно с волонтерами придумали

познавательную игру: участникам акции необходимо было разбиться на группы и пройти так называемые станции здоровья. Самым активным участникам были вручены эмблемы акции. Все желающие имели возможность поставить свою подпись на воздушных шарах, а потом дружно, под бурные аплодисменты отпустить эти шары с подписями высоко в небо как символ того, что все хотят мира и здоровья.

Среди участников акции распространялись листовки, буклеты, призывающие к здоровому образу жизни. Каждый участник акции мог познакомиться с выставкой под открытым небом «Сохрани себя для жизни».

Специалисты Звериноголовской центральной библиотеки совместно с методистом по молодежной политике РУО в рамках акции «Молодежь за ЗОЖ» провели в ПУ №21 интеллектуально-познавательное мероприятие.

Рассказ о деградации личности в результате приема алкоголя и наркотиков был дополнен демонстрацией фильма «Территория безопасности» о том, кем можно стать, отказавшись от вредных привычек. Были оформлена выставка-предупреждение «Не сломать свою судьбу». В библиотеках Кетовского района прошло около 30 мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни. Кропанинская библиотека вместе с молодёжью организовала на центральной улице села Кропани пикет «Мы за здоровый образ жизни». С плакатами «ЗОЖ – путь к успеху», «ЗОЖ – стиль жизни», «Формула жизни – здоровье» молодые люди вышли на улицу.

Центральная библиотека с. Кетово пригласила на чайную церемонию «Мы за чаем не скучаем» учащихся 10-12 классов Кетовской вечерней школы. Мероприятие прошло под девизом «Альтернатива пиву, водке и селедке – чай, конфеты и лимон». Акция «Молодёжь за здоровый образ жизни» прошла в РДК.

Центральная библиотека подготовила выставки-просмотры «Проблема крупным планом» и «ЗОЖ – это стильно». Участники акции получили от библиотеки листовки с правилами здоровой жизни «Умейте ценить свою жизнь».

Выступив инициаторами акции «Молодёжь за здоровый образ жизни» в своём районе, библиотекари нашли поддержку в

лице педагогов, специалистов ДК, медицинских работников. Так, акция, организованная Введенской сельской библиотекой, продолжилась в школе. В мероприятии «Сильные, смелые, ловкие», проведенным совместно Меншиковской библиотекой и школой, приняло участие более 60 человек. 7 апреля во Всемирный день здоровья Пушкинской библиотекой Куртамышского района совместно со школой была организована акция «Молодежь выбирает здоровье». В программе акции:

- урок здоровья «Здоровье не купишь – его разум дарит»;
- игра-конкурс «Мы здоровые ребята»;
- анкетирование «Здоровый стиль жизни».

Учащиеся 9 классов на переменах проводили с младшеклассниками физкультминутки и распространяли среди школьников информационную печатную продукцию. В библиотеках Мишкинского района прошли: час общения «Вредным привычкам – нет!», игровая программа «Человек и его здоровье»; ролевая игра «Наркотики – опасно для жизни!»; урок-предупреждение «Страшная правда» о вредных привычках; круглый стол «Что же будет со всеми нами?», посвященный проблеме наркомании и др. Множество мероприятий проведено в Петуховском районе: урок-предупреждение «Не допусти беды»; час полезного совета «Монстр по имени наркотик»; час общения «Занятие спортом – дело не из легких». В конце мероприятий участники получили буклеты и памятки «Береги себя для жизни».

Инициативными ребятами старших классов школы №1 организована акция «На зарядку становись!». Они в качестве инструкторов проводили в утренние часы зарядку в различных организациях г. Петухово, в том числе, и в центральной библиотеке. Также в рамках акции были проведены соревнования по дартсу. Еще одним значимым событием в рамках акции стал ежегодный шахматно-шашечный турнир «Тайны древней игры».

В Центральной детско-юношеской библиотеке им. К.Носилова г. Шадринска был оформлен «Забор свободного

высказывания», где были размещены лозунги, призывы, листовки о вреде курения. Посетители библиотеки могли оставить на Заборе свое мнение. При участии общественной организации «Трезвый Шадринск» оформлен стенд с печатными и фотоматериалами о работе в городе по пропаганде ЗОЖ.

Шатровской центральной и детской библиотеками при активном участии волонтеров организована акция для автомобилистов «Не куришь, посигналь!», состоялось шествие с лозунгами и призывами к здоровому образу жизни. В рамках акции - флешмоб «НЕ курю», ритуал сожжения сигареты.

Кондинской библиотекой совместно с ДК проведена тематическая дискотека «Молодёжь за ЗОЖ». В Ильинской библиотеке состоялось сок-шоу «Юность без наркотиков и алкоголя». Мероприятие проведено совместными усилиями библиотеки, ФАПа, школы и врача наркологического кабинета Шатровской больницы для ребят средних и старших классов.

6 апреля в школе №4 г. Шумихи на большой перемене волонтерами и библиотекарями ЦБ было организовано распространение буклетов и листовок «Волна здоровья» о вреде пива, курения и наркотиков среди учащихся старших классов. Несколько десятков таких листовок за короткий срок разошлись по школе. Одновременно с этим в коридоре школы проходил фото-флешмоб «Не курю».

Библиотечная работа в спортивном стиле

*О.В.Боронихина,
зав. рекламно-издательским отделом
ЦБС Прокопьевского муниципального района
Кемеровской области*

Здоровый ребенок в современном российском обществе уже становится редкостью. По данным Минздрава России за 2011 год в стране лишь 14% здоровых детей, 35% больных и 51% с различными отклонениями в здоровье. Питание, свежий воздух и закаливание детей, конечно, очень важны, но не надо

забывать об основном методе приобретения здоровья – об активных занятиях спортом. Дефицит двигательной активности молодого организма (7-25 лет) сегодня в России составляет 60-75% от необходимой для поддержания нормального уровня здоровья и физической кондиции.

Здравомыслящие родители безоговорочно принимают тот факт, что гармоничное, полноценное развитие детской личности невозможно без спорта. И речь, конечно, не идет о школах олимпийского резерва и воспитании будущих медалистов. Главное внимание родителей, педагогов, социальных и культурных работников должно быть направлено на пробуждение у ребенка интереса к занятиям любым видом активной физической деятельности. Без принуждения, без переутомления, а все на уровне игры... Ведь тот факт, что сейчас в стране наблюдается тенденция физической деградации, а подростки 90-х по мышечной силе и выносливости уступают своим сверстникам 60-70-х годов на 15-18%, очень удручает.

Что может сделать в этой ситуации сотрудник библиотеки? Немало.

1. Необходимо и у детей, и у взрослых читателей библиотеки изменить отношение к спортивному инвентарю.

Мячи, скакалки, обручи должны перестать быть реквизитом школьных спортзалов и тренажерных комнат. Если мы хотим приучить детей к подвижности – мы должны ввести активное движение в работу библиотек. Различные предметы спортивного направления позволят применять элементы физкультуры в игровых программах, сделать занятия на свежем воздухе более интересными. Конечно, шумные спортивные игры в стенах библиотеки неуместны, но ведь сегодняшние учреждения культуры – это очень многоплановые и многопрофильные организации. День мячика, День обруча и День скакалки – это интересные и полезные темы для летней площадки, а прыгание через стилизованный костер, набрасывание веночка на русалочий плетень и убегание во весь дух от сердитого Водяного – чем не идеи для проведения Дня Купалы.

А взрослым посетителям библиотек, особенно если они еще и родители, можно в ненавязчивой форме посоветовать, выбирая подарок ребенку, особенно, если дитя подозревается в малоподвижности и частом сидении за компьютером или телевизором, обратить внимание на спортивные игрушки. Самой приемлемой формой здесь будет информационная выставка или стенд, содержащий обращение к родителям и рекламу различных подарков. Под полемичным вопросом «Что для пользы, что во вред?» в одном секторе можно поместить фотографию торта, диск с компьютерной игрой, подушку, а в другом – роликовые коньки, велосипеды, дартс, мячи для спортивных игр, современные яркие гантели, обручи, и другие вещи «для здоровья». Спортивные подарки позволяют в легкой ненавязчивой форме дать ребенку необходимую физическую нагрузку, и, в конечном счете, это вкладывание денег в его здоровье и самочувствие.

2. В библиотеке должна быть постоянная актуальная информация о спортивной жизни нашей страны.

Это могут быть выставки, мультимедийные презентации, информационные минутки. Имеет смысл познакомить своих читателей со спортивными звездами региона.

Популяризации спорта уделяется большое внимание. Компания «Ростелеком» к началу учебного года подготовила масштабную федеральную акцию «Олимпийский день знаний», которая призвана познакомить школьников с историей и ценностями олимпийского движения, в частности, в Кузбассе. Библиотеки не должны остаться в стороне от этой кампании. «Информацию о спорте – в массы!» - под таким девизом должна работать каждая библиотека в преддверии Зимних Олимпийских игр в Сочи.

3. Активная яркая реклама здорового, спортивного образа жизни, основанная на местных героях, на местном материале.

И на этом направлении работы библиотеки я остановлюсь особо, так как именно в этом ракурсе работал рекламно-издательский отдел Централизованной библиотечной системы Прокопьевского муниципального района. В 2011 году в районе прошла выездная фотосессия «Спорт нам поможет силы

умножить». Творческую работу фотографов на местах поддержали 14 библиотек. Более ста детей пришли на фотосессию – бодрые и радостные, со спортивным настроением и разнообразным спортивным реквизитом. Дети принесли ролики, скакалки, свои награды, некоторые – свою любимую спортивную форму. Нам показывали сложные упражнения, «коронные» удары по мячу, свои маленькие спортивные достижения. Самые лучшие снимки были помещены на выездную фотовыставку. Многие жители впервые узнали о спортивных достижениях своих земляков.

На снимках были не только тренированные спортсмены – участники секций и ученики спортшкол. Множество фотографий было посвящено простым сельским ребятишкам, которые умеют кататься на роликах, мастерски владеют велосипедом и просто любят движение и спорт. И это – самый главный результат нашего мероприятия. Мы показали, что спорт доступен всем.

Проведение подобной выездной фотосессии – интересное и доступное для многих библиотек мероприятие. Давайте наглядно покажем детям – как это здорово, красиво и весело – заниматься спортом.

«Библиотечный спортивный зал» приглашает

*И. Баркова,
начальник
информационно-библиографического отдела
МБУ «Детская централизованная библиотечная
система» г. Новокузнецка*

Слово «спорт» родилось давным-давно во Франции. Произносилось оно не так, как теперь, а «депорт», что значит «игра», «увлечение». Однажды это слово попало на корабль – то ли его «захватили с собой» купцы, то ли отважные мореплаватели – и, переплыв пролив Ла-Манш, очутилось в Англии. Англичане стали его произносить по-своему: «disport» -

диспорт. А потом и вовсе отбросили первые две буквы, получилось «спорт».

Более ста лет назад слово спорт проникло и в Россию. Сначала спортом в России называли игру в домино, коллекционирование марок, разведение домашних животных и даже рукоделие. Позже спортом стали называть только такие физические упражнения, которые помогали укреплять здоровье. Однако спортом это назвать нельзя, это – физкультура. Для того чтобы спорт стал спортом, у него должно быть одно неперенное качество, которое можно охарактеризовать одним коротким словом - «спор».

Спортивные состязания – это движущая сила соревнований. А там, где происходит борьба, соревнование, непременно кто-то станет и победителем. Спортивные победы, рекорды, медали – это лишь награда за большой, напряженный труд, за неустанные тренировки, за силу воли и твердость характера. В спорте наиболее ярко проявляется характер человека, его отношение к окружающим. Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг.

Воспитание тяги к физкультуре и спорту должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение.

Среди нас, читателей и библиотекарей, немало тех, кто занимается в спортивных секциях, посещает бассейны и стадионы, зимой встаёт на лыжи и коньки, проводит досуг в шахматном клубе или в зале для фитнеса.

Мы много делаем для того, чтобы посредством книги и других источников информации привлечь детей к чтению литературы о спорте, здоровом образе жизни, создав предпосылки для дальнейшего развития их физических способностей, нравственности и эстетического восприятия мира. Появилась идея открыть на сайте МБУ «ДЦБС» виртуальный «Библиотечный спортивный зал» (<http://www.dcbs-nvkz.narod.ru/produkt/estafeta/Sportzal.htm>) и пригласить туда всех желающих: читателей, коллег и просто любителей спорта.

Толчком к планомерной работе в этом направлении стало составление и издание электронной энциклопедии

новокузнецкого спорта «Город спортивных традиций» (2010). Наша энциклопедия знакомит горожан с историей спорта, с чемпионами разных лет, традициями и перспективами спортивной жизни. Особое внимание отведено полезной информации, которая способствует приобщению новокузнецчан к занятиям физкультурой и спортом. Издание «Город спортивных традиций» получило государственную регистрацию в ФГУП НТЦ «Информрегистр». В настоящее время энциклопедия имеется во всех детских библиотеках Новокузнецка, в фондах крупнейших библиотек: Российской государственной библиотеке, Российской национальной библиотеке, ГПНТБ СО РАН, Кемеровской областной научной библиотеке им. В.Д. Фёдорова, она размещена в Интернете по адресу: <http://dcbs-nvkz.narod.ru/gorod-sportivnyh-adiciy/index.htm>.

Энциклопедия новокузнецкого спорта получила положительную оценку у тренеров и в Комитете по физической культуре, спорту и туризму Администрации г. Новокузнецка. Её высоко оценили коллеги. На IV Городском конкурсе библиотекарей им. З.И. Свириевой (2010) в номинации «Лучшая работа по краеведческой библиографии» электронная энциклопедия новокузнецкого спорта «Город спортивных традиций» заняла I место. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что она интересна и нашим пользователям.

Спортивные рекорды и достижения непрерывно улучшаются, появляются новые чемпионы. Такова специфика спорта. Поэтому, в 2011 году создана фактографическая электронная БД «Спортивная слава Новокузнецка». В ней отслеживаются сведения о победах новокузнецчан на Всероссийских и международных соревнованиях: чемпионатах России, чемпионатах Европы, мира и других международных соревнованиях. База данных включает сведения из краеведческих изданий: «Кузнецкий рабочий», «Новокузнецк», «Кузбасс» и другие. Возможен поиск по: персоналии, виду спорта, году, названию соревнований, выигранному месту, названию источника, из которого взята информация. На сегодняшний день БД «Спортивная слава Новокузнецка»

содержит более 200 записей. Библиографическую информацию о спорте можно получить в электронной БД «Краеведение» в рубрике «Физкультура и спорт».

Для приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни, активным занятиям физической культурой и спортом провели День информации «Да здравствует спорт!» На абонементах были оформлены книжные выставки «Физкультура-Ура!», «Спорт. Красота. Настроение». В читальном зале организован просмотр литературы «Лучше спорта может быть только спорт!» Первый его раздел «Быстрее! Выше! Сильнее!» знакомил с литературой по различным видам спорта, историей их развития. Здесь были представлены книги о зарождении и развитии Олимпийских игр. О самых сильных, самых быстрых, самых ловких атлетах планеты, кумирах и звёздах мирового спорта, о подробностях их спортивной карьеры, выдающихся достижениях рассказывал раздел «Звёзды спорта». В книгах третьего раздела «Спорт – это здоровье» раскрывалась взаимосвязь между занятиями физкультурой, спортом и здоровьем человека. В разделе «Новокузнецк спортивный» представлена литература о чемпионах нашего города и их достижениях. Здесь же - электронная энциклопедия «Город спортивных традиций».

«Фишкой» Дня информации стала встреча с заслуженным мастером спорта, мастером спорта международного класса по борьбе самбо, мастером спорта по дзюдо, шестикратным чемпионом России, четырёхкратным обладателем Кубка России, чемпионом Европы, чемпионом мира, обладателем Кубка мира – Дамиром Гильвановым. Детям было интересно узнать, когда наш гость впервые увидел спортивные состязания по самбо, как и когда пришёл в спорт, кто был его первым тренером, какие соревнования стали самыми памятными, что дал спорт чемпиону. Дамир Гильванов ответил на все вопросы, а потом по просьбе ребят продемонстрировал приёмы самбо.

Олимпийские игры... Их удивительная история не одно столетие привлекает внимание поэтов, писателей, историков и учёных. Олимпийские игры - всемирный праздник молодости, физического совершенства, красоты, арена, на которой человек

снова и снова подтверждает, что не существует предела его возможностям. «О, спорт! Ты – мир!» под таким заголовком в Центральной детской библиотеке прошёл познавательный час для учащихся 5-6 классов. Ребята познакомились с возникновением Олимпийского движения, узнали об удивительной истории Олимпийских игр, олимпийской символике (флаге, гимне), девизе, эмблемах и талисманах Олимпиад.

История сохранила для нас имена выдающихся граждан, которые соответствовали термину «гармоничный человек». Литературная композиция «Спорт в жизни великих» на примере А.В. Суворова, А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого, показала, какую роль играл спорт и занятия физической культурой в их жизни.

В библиотеке среди читателей мы провели блиц-опрос «Занимаетесь ли вы спортом?» Многие ответы звучали утвердительно. Вот тогда и появилась идея сделать виртуальную «Аллею спортивных достижений наших читателей». Мы обратились к ним с просьбой принести свои фотографии, грамоты, дипломы за любые спортивные достижения. Фотографий было так много, что появилась фотовыставка «Быстрее! Выше! Сильнее!» с разделами: «Физкультура каждый день», «Бодрость духа, грация и пластика», «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!». Мы очень надеемся, что «Аллея спортивных достижений наших читателей» будет пополняться новыми именами. Будущее спорта – в руках молодых!

Наш «Библиотечный спортивный зал» работает круглосуточно. Посетить его можно в удобное для вас время. Знакомьтесь с нашими результатами и достижениями, занимайтесь вместе с нами! Делайте лучше нас! Спортивный инвентарь к вашим услугам!

В гармонии с собой

*Н.Ю.Горева,
библиотекарь абонемента
МБУК «Централизованная библиотечная система»
Киселевского городского округа*

Тема пропаганды здорового образа жизни среди детей и молодежи, борьба с вредными привычками – одна из основных тем в работе библиотеки. В библиотеке-филиале № 10 была разработана подпрограмма «В гармонии с собой» - одна из составляющих программы «Родники духовности», в рамках которой в 2009 году начал работать юношеский клуб «БЭМС» (Боевые, Энергичные, Молодые, Симпатичные).

Заседания клуба проходят в форме брейн-рингов, ролевых игр, утренников, дней туризма, уроков здоровья, спортивно-познавательных игр, часов разрушения мифов, шахматно-шашечных турниров, шок-уроков, информационно-познавательных часов, бесед, обзоров литературы по развитию у подростков и молодежи бережного отношения к своему здоровью.

Совместно со специалистами Культурно-досугового центра «Восток» для юных жителей поселка Карагайлинский, где расположена библиотека, проводятся Дни информации, встречи с врачами-наркологами, психологами, инспектором по делам несовершеннолетних; библиотекари участвуют в общешкольных родительских собраниях, в жизни летних оздоровительных лагерей при образовательных учреждениях, организовывая спортивные состязания для детей.

Так, для ребят из лагеря дневного пребывания «Дети солнца» при школе № 30 был проведен утренник «Будьте здоровы», где ребята узнали много интересных фактов о спорте и здоровье.

Прошли спортивные соревнования между отрядами. Ребята участвовали в играх «Гонка крабов», «Самые меткие», «Гигантские шаги», «Кузнечики», в эстафетах «Сиамские близнецы» и «Бой с мечами». Дети выполняли упражнения с

обручами, прыгали в длину, на одной ноге, играли с мячами. Мероприятие проходило на свежем воздухе, дало заряд бодрости, хорошего настроения и позитива на весь день.

Для младшеклассников школы № 30 был проведен информационно-познавательный час «На страже здоровья». К Всемирному дню туризма ученики 2-х классов приняли участие в игротеке «Мы – туристы». Дети совершили увлекательное путешествие по туристическим тропам поселкового парка.

Для детей младшего и среднего возраста коррекционной школы-интерната № 1 был подготовлен утренник по ЗОЖ «Здравствуйте всегда». Девизом мероприятия стала народная поговорка «Береги здоровье смолоду». Ребятам рассказали, что здоровье для человека – самая главная ценность, его не купишь ни за какие деньги. А семиклассников библиотека пригласила на час здоровья «Главные враги здоровья человека».

Способствовать гармонизации тела и души – задача библиотеки при подготовке мероприятий в помощь ЗОЖ. Так, к Всемирному Дню здоровья с большим успехом в библиотеке прошло заседание клуба «БЭМС» в форме лирико-философской композиции «Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею». Мероприятие было посвящено не только проблемам, отражающим негативные стороны жизни человека: наркомании, курению, алкоголизму и другим пагубным пристрастиям как таковым, а информированию о том, сколько интересных и полезных занятий можно найти, в том числе – спорт. Ребята рассказали о своих любимых видах спорта, о том, какие спортивные секции они посещают.

Для участников встречи была подготовлена тематическая подборка «Пусть всегда будет завтра», где были предоставлены книги, популяризирующие спорт и здоровый образ жизни.

Библиотеку с большим удовольствием посещают юные и не очень любители шахмат и шашек. Ежегодно летом, в канун Дня шахтера, проводятся турниры на приз В.Г. Лешукова, где победителю вручается переходящий кубок.

В 2012 году состоялся шахматно-шашечный турнир «Черные и белые», в котором традиционно участвовали и взрослые, и дети.

Зимние каникулы – это самое веселое и долгожданное для детворы время. Для учеников начальных классов в январе на площади у библиотеки была организована игра «Чудеса и тайны Зимушки-Зимы». Две команды третьеклассников участвовали в лыжной эстафете – перевозили девочек на санках-ледянках, метали снежки и отгадывали «зимние загадки». Основные правила новогодних каникул: позитивный настрой, активность, движение и свежий воздух – были выполнены. Дети приятно и полезно провели время: и нагулялись, и свежим воздухом вдоволь надышались, и получили заряд хорошего настроения.

Дню защитника Отечества был посвящен «Рыцарский турнир», на который были приглашены учащиеся начального звена из клуба «СОВА» (Спрашивайте – Отвечаем Всем Абсолютно). Для них были организованы игровые конкурсные программы: «Ловкий юнга», «Летчики»; спортивные эстафеты: «Саперы», «Танкисты», «Ракетчики», «Разведчики». Ребята состязались в ловкости, скорости, находчивости, меткости.

Библиотека работает и с воспитанниками детского сада. Для малышей работники библиотеки провели игровую программу «Веселая карусель», «Со смешариками в стране здоровья», спортивно-игровую программу «Будьте здоровы», «Путешествие в страну игр» и «В гостях у Айболита». В гости к детям пришел Айболит, который в увлекательной форме рассказал о важности таких на первый взгляд простых вещей, как правильно чистить зубы, зачем мыть руки, сколько можно есть мороженого и смотреть телевизор. Дети с восторгом встречали Айболита. Они вместе делали зарядку, разгадывали загадки о здоровье и гигиене, отвечали на вопросы игры «Полезно – неполезно», играли и выполняли упражнения под тексты стихотворений и потешек.

Увидев однажды, как весело и шумно библиотекари играют с воспитанниками детского сада, к проведению мероприятий подключились волонтеры: очаровательные помощницы-семиклассницы приняли участие в проведении нескольких ярких и познавательных встреч, таких как игра-сказка «Летнее путешествие». Одетые в яркие фантики, Ириска и Карамелька устроили детям настоящий праздник лета: с чудо-

конкурсами, супер-играми, веселым «путешествием» на разных видах транспорта по станциям Загадкино, Догонялкино, Песнипелкино и Танцевалкино. Веселье удалось на славу – ребята дружно принимали участие во всех играх и конкурсах, зажигательно танцевали, хором исполняли детские песни, подпевая ведущим.

Проведенные мероприятия помогли развитию у детей интереса к физической культуре и спорту, способствовали привитию навыков здорового образа жизни.

В центре внимания библиотек – проблемы здорового образа жизни молодежи

*Н.Д. Ахметова,
главный библиотекарь
информационно-методического отдела
РЮБ Республики Татарстан*

Популяризация спорта, утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни приобретает особую значимость для жителей республики по случаю избрания города Казани столицей Всемирной летней Универсиады 2013 года.

С целью активизации работы библиотек республики по организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни молодежи, Республиканской юношеской библиотекой Татарстана разработано инструктивно-методическое письмо о проведении Года молодежи и спорта в библиотеках республики "Библиотека и молодежь: путь к здоровью". Письмо размещено на сайте РЮБ. Издание содержит ряд рекомендаций по организации в библиотеках блиц-опросов, анкетирований, конкурсов и многих других библиотечных акций, отличающихся оригинальностью, нетрадиционной подачей материала. Например, предлагается открыть залы спортивной литературы, внедрить проект "Читай и ты победишь!", провести занимательные мероприятия

"Спринтерское чтение", "Библиотечное ориентирование", "Читательский забег" и многое другое.

В начале года РЮБ выступила инициатором проведения республиканского конкурса "О, спорт, ты - мир!", посвященного Году спорта и здорового образа жизни в Татарстане. Конкурс, организованный библиотекой совместно с газетой "Выбор", вызвал большой интерес у его участников. Тематика вопросов касалась достижений спортсменов Татарстана на чемпионатах страны, Европы, мира и Олимпийских играх. Конкурс показал, что молодежь любит спорт, знает его героев.

Для учащихся Казанского медико-фармацевтического училища, специализированной школы-интерната № 4 проведен Час интересных сообщений "О, спорт, ты - мир!", посвященный истории организации Универсиад, традициям и символике их проведения, истории студенческого гимна "Гаудеамус", с демонстрацией видеороликов о спортивных сооружениях столицы Татарстана.

В библиотеках республики активизировалась работа по продвижению литературы о спорте.

Спортивные информационные стенды, уголки здоровья знакомили пользователей библиотек с новинками литературы, содержали яркие иллюстрации, фотографии. О самых интересных мероприятиях читателей информировали ежемесячные "Библиотечные спортивные афиши".

Анкетирования и опросы, проведенные в 2009 году, были направлены на изучение отношения читателей к чтению, спорту и здоровому образу жизни. Так, в Елабужской ЦБС в рамках Дня информации проведено анкетирование школьников "Спорт в моей жизни". В результате выявлено, что 40% учащихся занимаются в спортивных секциях, 20% не занимаются спортом (в семье никто не увлечен спортом), 32% сослались на нехватку времени для занятий спортом или занятость в других кружках. Библиотекарями был подготовлен рекомендательный список литературы "Спортивная позиция" и предложен тем, кто не дружит со спортом.

Результаты анкетирования использовались в работе библиотек при подготовке и проведении различных мероприятий спортивной тематики: игр, конкурсов, вечеров.

Активизировалась работа библиотек по проведению подвижных игр и праздников. Например, совместно со школой проведена спортивно-развлекательная игра "О спорт, ты мир!", праздник "Спортивный калейдоскоп". В День Семьи 15 мая во многих библиотеках прошли "семейные старты" с участием мам, пап, бабушек, дедушек (Елабужская ЦБС).

Возможности библиотек различны. Поэтому там, где есть спортивные школы, секции, библиотекари активно сотрудничают со спортсменами: приглашают руководителей секций и кружков на встречу с читателями.

Специалисты библиотек пропагандируют здоровый образ жизни не только среди молодых, но и сами занимаются спортом, что является положительным примером в пропаганде здорового образа жизни для читателей библиотеки. Так, работники культуры Елабуги отметили свой профессиональный праздник в легкоатлетическом манеже. В городе состоялась спортивная культуриада. 9 команд состязались в беге в длину и командной эстафете, прыжках в высоту. Команда библиотекарей города "Блестящие" действительно блестяще выдержала все испытания большого соревнования. Библиотекари Лаишевской ЦБС ежегодно участвуют в спортивных мероприятиях "Лыжня России", в которых Центральная библиотека не раз занимала призовые места.

По-прежнему востребованной формой работы в ЦБС являются клубы по интересам, в том числе клубы по формированию ЗОЖ среди молодых. В Лениногорской ЦБС работает клуб "Будьте здоровы", на базе которого действует информационный центр по формированию ЗОЖ. Там же под девизом "Мы выбираем ЗОЖ" действует нравственно-психологический центр "Гармония", который более 10 лет занимается профилактикой негативных явлений среди молодежи, формированием культуры здоровья. Действующий в Центре "Гармония" психолого-педагогический практикум для родителей "Здоровая семья - здоровые дети" включает беседы

по возрастной психологии "Знаете ли Вы своего ребенка?" Для классных руководителей разработан ЗОЖ - лекторий "Профессиональное здоровье педагога: советы практического психолога". Лекции по таким темам как "Здоровье педагога - основа его конкурентоспособности", тренинг-диалог "Быть здоровым я хочу - пусть меня научат" прошли на заседаниях классных руководителей города.

В Елабужской ЦБС активизировалась работа клуба "Здоровье". Работа велась в сотрудничестве с кабинетом медицинской профилактики. Проводились занятия: "Мода и здоровье", "Пароль в страну здоровья", "Спорт. Здоровье. Красота" (под таким названием проведен конкурс плакатов среди молодежи), "Разум и чувства, или береги здоровье смолоду", "Болезни, которых можно избежать" и др.

В Лаишевской ЦБС в День защиты детей организованы спортивные состязания, конкурсы рисунков на асфальте, развлекательные конкурсы "Рыцарский турнир", конкурсные программы "Твое здоровье: Спорт, спорт!", "Начинай с зарядки день", военно-спортивная игра "Богатырские потешки". В Зеленодольской ЦБС был объявлен конкурс на лучший сценарий мероприятия, посвященного спорту и здоровому образу жизни.

В Чистопольской ЦБС состоялись игра-конкурс "Все о спорте", конкурс знатоков по истории Олимпийских игр, викторина "Назови Олимпийских чемпионов".

Арская ЦБС организовала круглый стол "Быть здоровым - значит быть счастливым", интеллектуально-спортивную игру "Исфнлек чыганагы", которая прошла в форме соревнования семей, диспут "Сак буллык: наркомания!", "Ярмарку здоровья". Тетюшская ЦБС провела спортивный праздник библиотечных работников "В здоровом теле - здоровый дух".

В Лениногорской ЦБС состоялась районная эстафета "Формула здоровья" – просветительская акция в помощь здоровому образу жизни. Стартом эстафеты стал организованный в Центральной библиотеке круглый стол "Здоровый образ жизни как часть культуры" при участии библиотекарей, педагогов, представителей общественности. За

ним следовали различные мероприятия: круглые столы, беседы, обзоры и просмотры литературы, Дни здоровья, часы размышления, спортивные праздники, соревнования, встречи с интересными людьми.

Эстафету сельских библиотек завершила Урмышлинская библиотека. Она и передала "эстафетную палочку" обратно ЦБ. Эстафетной палочкой служила "Книга-эстафета", которая переходила из библиотеки в библиотеку и постепенно пополнялась сценариями и фотографиями проведенных мероприятий. По материалам эстафеты был подготовлен электронный диск "Фотокросс эстафеты: Формула здоровья", презентация которого состоялась на заключительном мероприятии эстафеты. Привлекли внимание читателей День информации "Спорт как модель жизни", ярмарка здоровья, выставка "Сау яшһыҫһи ни китһ", где были представлены не только интересные книги и статьи о здоровом образе жизни, но и самый распространенный спортивный инвентарь. "Товарами" ярмарки стали поделки для домашнего хозяйства, выращенные на своем огороде овощи и фрукты, соленья и варения, приготовленные читателями. Звучали веселые стихи и задорные песни, добрые советы и пожелания. Гости ярмарки поделились секретами своего здоровья.

Встречаем Олимпиаду!

*С.А.Клейменова,
зав. сектором периодических изданий
Липецкой областной юношеской библиотеки*

Популяризация спорта, утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни приобретает особую значимость в преддверии Зимней Олимпиады 2014. В решении этой задачи огромную роль должны играть библиотеки и их главное богатство – книги. В работе Липецкой областной юношеской библиотеки это направление является одним из приоритетных.

Сотрудничество с управлением физической культуры и спорта Липецкой области вылилось в отдельный цикл «Невыдуманные истории спортивных достижений». Мы организуем встречи с известнейшими липецкими спортсменами – участниками Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира. В гости к ребятам приходили: победитель Кубка мира, чемпион мира по греко-римской борьбе Алексей Колесников, Вера Почитаева – заслуженный мастер спорта, участница двух Олимпийских игр, двукратный серебряный призер чемпионата Европы, по академической гребле.

Живой, эмоциональный рассказ Веры Почитаевой о первых шагах в спорте, сомнениях и метаниях – а стоит ли этим заниматься? – расположил ребят. Они были активны и раскованы, их интерес был неподдельным. Круг вопросов был настолько широк и разнообразен, что трудно даже сказать, какая сфера жизни спортсменки осталась неохваченной.

На одной из таких встреч ребята познакомились с самым титулованным из липецких кикбоксеров Дмитрием Красичковым, заслуженным мастером спорта, трехкратным чемпионом мира по кикбоксингу.

В разговоре с ребятами Дмитрий отметил самое важное, что дал ему спорт, – спорт сделал его человеком, уверенным в себе, научил преодолевать трудности и преграды. «Когда занимаешься спортом, хочется жить и творить», – сказал Дмитрий.

Сотрудничаем мы и с липецким молодежным объединением «Союз Возрождения России», продвигающим традиции здорового образа жизни, спорта и любви к Отечеству. На встречу с нашими юными читателями пришли представители молодежного клуба «Турникмены Липецка». Ребята показали мастер-класс по хэнд-стэнд-стайлу (стиль стойки на руках).

Побывали на встрече с нашими читателями представители клуба экстремальных видов спорта «Грайнд». Основные виды спорта, которыми занимаются ребята – скейтбординг, роллер-спорт, сноубординг.

В нашей библиотеке довольно большой фонд литературы о спорте, выписываются спортивные журналы. Оформляя тематические выставки и проводя обзоры, мы даем читателям возможность познакомиться с этой литературой.

На 2013 год в библиотеке разрабатывается Программа «О спорт, ты – мир!», которая позволит расширить границы нашей деятельности по продвижению ценностей спорта и здорового образа жизни.

Движение + библиотека: реально? Нормально

*М.И.Васильева,
руководитель Центра сопровождения чтения
ГБУК «Самарская областная детская библиотека»*

Физическая культура и спорт, двигательная активность, бесспорно, являются важными в жизни детей и подростков. Кажется, что движение и библиотека - «две вещи несовместные». И всё-таки, имеет ли место двигательная активность детей в библиотеке, и в какой форме?

При чтении федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятого Государственной Думой 16 ноября 2007 года, возникает мысль, что то, о чём мы собираемся говорить, относится к массовому спорту: «Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях».

В детской библиотеке процесс чтения разнообразен по форме. Да, есть деловое чтение, когда прыгать и бегать не имеет смысла. Но приобщение к книге может происходить и с использованием двигательной активности ребёнка, с организацией физкультурных мероприятий, полезных для его здоровья. В Самарской областной детской библиотеке на занятиях для малышей от 3-х лет можно участвовать в

мероприятии, покачиваясь на мяче, переворачиваясь на диване, даже бегать иногда во время чтения, если ребёнок отличается определёнными особенностями развития.

Все мероприятия в библиотеке можно поделить на занятия для небольших групп детей (от 5 до 15-30 человек) и на мероприятия для большой аудитории (до 100-300 человек).

Занятия для небольшой аудитории детей дошкольного и младшего школьного возраста могут включать физкультурные элементы, упражнения. К примеру, нами используются такое известное упражнение, как «Буратино потянулся – раз нагнулся, два нагнулся...», и т.д. При этом дети повторяют движения литературного героя. Активно используются многочисленные пальчиковые игры, а также театр теней на стене (когда дети руками изображают героев книг), подвижные детские игры, не требующие использования дальних расстояний.

Дети любят участвовать в игровых мероприятиях, которые проходят на территории всей библиотеки: пропрыгать по нарисованным следам от одной сказочной комнаты к другой и др.

Активно используются двигательные игры-эстафеты во дворе. Летний праздник, посвящённый Международному Дню защиты детей, всегда проходит во дворе библиотеки со спортивными играми-эстафетами. К примеру, дети, разделившись на две команды, «Базилио» и «Лиса Алиса», пробуют «кто быстрее» довести слепого кота Базилио до страны Дураков, а Лису Алису ведут туда же из солидарности, прыгая на одной ноге (ведь лиса хромая). Потом помогают Буратино (опять действуя в командах) перенести пять золотых монет на поле чудес (каждую отдельно). Надо сказать, что замечательно развивает детей двигательная активность при показе мим-театра, а также старинная игра «Живые картины».

Внимательного отношения требуют и дети с ограниченными возможностями здоровья, которые не могут долго участвовать в мероприятиях без движения. Они обычно поют, изображая действия песни руками или даже всем телом. В этом мы убедились на акции «Мы будем помнить о войне...» в

ГУ СО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Виктория» г.о. Тольятти».

Самарская областная детская библиотека часто проводит выездные мероприятия в области, где детей бывает до 300 человек. Если нужно привлечь внимание большой детской аудитории, то без движения не обойдёшься. Мы часто предлагаем ребятам взяться за руки, чтобы почувствовать близость друзей, покачаться в такт любимой песни. На празднике, посвящённом юбилею композитора Шаинского «Поделись улыбкою своей», дети изображали содержание всех песен (летающие облака – белогривые лошадки, красное яблоко заката, катящийся голубой вагон и др.). На юбилее, посвящённом первому полёту человека в космос, они ожидали старта, увлечшись пальчиковой гимнастикой «На старт!», когда надо было подготовиться к полёту, используя счёт в обратной последовательности, загибая пальцы по очереди. На праздничном вернисаже «Бородино» команда, правильно ответившая на вопрос кроссворда «Поле Бородино», имела право прыгать и кричать «ура!». Встречи с писателем и композитором Юдиной В.Н. проходят при аншлаге, потому что её можно не только слушать, но и подпевать, изображая содержание песенок движением.

Особенно нравятся детям подвижные потешные песенки с изображением «непонятного», когда во время какой-нибудь весёлой приговорки можно прищёлкивать пальцами, хлопать в ладоши, да ещё под музыку. Такой была игра «Тик-так» во время праздника, посвящённого передвижной выставке новых лучших книг «Книжный караван», которую мы привозили сельским детям. Мы придумали, что в неё играли лучшие друзья – Хома и Суслик из книги А.А. Иванова. Таким образом, привлекли внимание к книжке и поиграли в весёлую игру.

Большие праздники, посвящённые Неделе детской и юношеской книги «Книга, спасибо тебе!», празднику детской книги «Я люблю читать!» и др. обязательно проходят с приглашением аниматоров, вовлекающих детей и подростков в активное движение.

К примеру, Детская космическая станция «К полёту готов!», проходящая на открытом воздухе, предлагала всем почувствовать себя космонавтом, предварительно пройдя все ступени космической подготовки: проходить подвижные лабиринты через обручи от одной игровой космической площадки к другой.

Словом, в детской библиотеке двигаться можно всегда и везде. Но самое главное, это, конечно, умение библиотекарей дать стимул к движению, занятиям спортом через продвижение литературы о спорте. В 2012 году библиотекой были организованы выставки, беседы о чемпионах олимпийских игр, конкурсы рисунков. Помнят в библиотеке и встречи с фанатами команды «Крылья Советов», когда каждый фанат мог привести с собой в библиотеку друга (нового читателя) и рассказать ему о своём увлечении знаменитой командой.

Мы – за движение в умах наших юных читателей. Ведь любовь к спорту воспитывается и посредством чтения. Только вот хороших книг о спорте для детей и подростков пока ещё маловато, впрочем, как и фильмов. А помните, сколько восторга вызвал в своё время мультфильм «Шайбу-шайбу!» и книга С.Рунге?

На ежегодном публичном отчёте нашей библиотеки в Самарском спортивном лицее, где мы представляем свою работу, принимают участие более 130 педагогов и родителей лицея, потому что они согласны с девизом этого учреждения: «Единство ума и силы!».

Из опыта работы Юношеской библиотеки Республики Коми в помощь сохранению и укреплению здоровья молодого поколения

*С.Ю.Воробьева,
ведущий библиотекарь
Юношеской библиотеки Республики Коми*

На протяжении ряда лет Юношеская библиотека Республики Коми ведет целенаправленную работу по проблеме сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Сложилась система, позволяющая через информацию, книгу, социальные акции, ориентировать молодёжь на здоровый образ жизни, осуществлять библиотечную поддержку осознания ценности здоровья.

Для обеспечения полноты информационной поддержки в решении социально-психологической проблемы здорового образа жизни молодёжи библиотеке понадобилось дополнительное комплектование книжного фонда. Сделан отбор лучших периодических изданий по проблеме, сегодня библиотека получает более десяти названий газет и журналов по проблеме.

Более 10 лет ведется отбор и формирование баз данных по проблемам молодых, выделены рубрики «Молодежь в современном мире», «Молодежь республики Коми», «Профилактика здорового образа жизни». Созданы условия для дистанционного использования информационных ресурсов, представленных на сайте библиотеки.

ЮБРК, являясь методическим центром, оказывает помощь в организации просветительской, профилактической и информационной работы по здоровому образу жизни библиотекам Республики Коми. Для более грамотной, качественной и эффективной профилактической деятельности библиотек республики и налаживания тесных контактов со специалистами по ЗОЖ в ЮБРК был подготовлен Республиканский фокусный семинар «Здоровье молодых – забота общая». Библиотекари получили теоретические знания и

практические навыки, ответы на многочисленные вопросы организации работы с молодёжной аудиторией от профильных медицинских специалистов. Семинар позволил совершенствовать и оживить работу муниципальных и учебных библиотек республики, расширить палитру форм.

Библиотекой создаются и размещаются на сайте собственные информационные продукты, которые активно используются централизованными библиотечными системами республики: информационно-библиографические указатели «Молодежь Республики Коми» с разделом «Здоровый образ жизни», информационно-тематические вестники «Здоровье новых поколений», распространяются листовки, памятки, закладки «Хочешь быть здоровым – будь им!», «Как не стать жертвой наркомании».

ЮБРК активно налаживают партнёрские отношения с психологическими службами, медицинскими учреждениями, привлекает специалистов к участию в библиотечных мероприятиях, выступает посредником, предоставляя возможность общения на нейтральной территории – в библиотеке. Налажена совместная деятельность с волонтерами социального отделения Сыктывкарского педагогического колледжа им. И. Куратова, республиканского некоммерческого благотворительного фонда «Возрождение», специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции при Управлении образования РК.

В последние годы в ЮБРК реализовывалась программа «Здоровый образ мыслей и действий», нацеленная на повышение информационной грамотности в вопросах физического и духовного здоровья, умения противостоять вредным привычкам.

Состоялась акция «Книга и газета вместо сигареты», активными партнерами которой стали молодежная газета «Твоя параллель», аптека «Целитель», студенты-волонтеры Педагогического колледжа. К акции присоединились Центр медицинской профилактики, медико-педагогическая школа, «Музей вредных привычек» Педагогического колледжа, предоставив свои выставочные экспонаты.

Волонтеры проводили опросы на улице об отношении к курению, предлагали выбросить сигареты в специальные урны, а взамен молодым людям вручались витамины. Участники викторины «В объятиях табачного дыма», правильно ответив на вопросы и получив специальные жетоны, награждались призами – книгами, значками, ручками с логотипом библиотеки, конфетами и леденцами, свежими номерами газеты «Твоя параллель». В ходе акции помощники библиотеки раздавали памятки и закладки с советами для тех, кто решил избавиться от табачной зависимости. В фойе библиотеки в этот день были организованы мини-спортплощадки, исполнялись стихотворные агитки и частушки о здоровом образе жизни. Читатели и гости библиотеки знакомились с выставками «Литературная аптека», «Курить – имиджу вредить», «Гороскоп дурных привычек». Оставить свои пожелания курильщикам посетители смогли на специальных стендах «Я бросаю курить», «Мы против курения». Завершающим аккордом акции стали танцы на собранных сигаретах и окурках. Примечательно, что основными действующими лицами акции стали сами молодые люди, доказывающие своим примером сверстникам, необходимость расстаться с пагубными пристрастиями.

Совместная работа имела следующее развитие, применялись новые формы: акции, библиодесанты, тематические вечера и книжные выставки, демонстрации антинаркотических фильмов, презентации-антирекламы, библиотечная акция «Наркотики не пройдут!», День здоровья «Будущее России – здоровая молодежь».

Была осуществлена квилт-акция «Поезд в будущее». Сотрудники библиотеки вместе с координаторами НФ «Возрождение» выходили в общежития колледжей с профилактическими беседами о вреде курения, проблемах алкоголизации и наркотизации молодежи. Демонстрировались видеоролики и пагубных последствиях употребления ПАВ. Сотрудниками ЮБРК были подготовлены и розданы памятки «Как бросить курить».

В 2011 г. ярким событием в программе «Жизнь. Здоровье. Молодежь» был цикл занятий библиотечного психолога по

формированию здорового образа жизни у подростков и молодежи. В цикле осуществлялись: тренинг личностного роста «Пойми себя», игра-беседа «Разговор о вредных привычках», викторина «Мы за здоровый образ жизни», тренинг «Здорово быть здоровым!» и др. Программа психологических игр и тренингов сразу же заинтересовала педагогов учебных заведений. Заявки на их проведение поступали регулярно. Положительные отзывы получила видео-беседа «Нетрадиционные методы оздоровления» об эффективных способах выздоровления и укрепления здоровья. Слушателям были представлены на выбор такие методы, как ипотерапия, звукотерапия, цветотерапия, анимационная терапия и т. п. с видео и музыкальным сопровождением.

Методическим отделом ЮБРК был объявлен конкурс среди сотрудников библиотеки на лучший проект «Недели молодежной книги» в ЮБРК. В проекте необходимо было представить комплекс мероприятий, объединенных одной идеей. Один из них был посвящен теме спорта и здорового образа жизни.

Идеи конкурсной творческой работы «Молодость. Спорт. Здоровье», направленной на формирование потребности в здоровом образе жизни, перспективны для использования в практике работы ЮБРК, так как позволят расширить границы деятельности по продвижению ценностей здоровья.

Место библиотек городского округа г. Бор в воспитании целостного отношения к здоровому образу жизни

*Т.С.Борисова,
зам. директора
МБУК «Центр культуры Октябрь»*

За повседневными делами, учёбой молодое поколение борчан не замечает, как расточительно тратит то богатство, которое получило в дар при рождении – свое здоровье. А

здоровье надо беречь. И сделать это можно, овладев элементарными знаниями, которые помогут выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учетом личных физиологических возможностей. Одним из актуальных направлений, по которому работают библиотеки, является пропаганда здорового образа жизни, профилактика злоупотребления вредными привычками.

Муниципальные библиотеки городского округа г. Бор работают по программе отдела культуры «Приоритет – здоровье», которая является составной частью целевой программы Борской администрации «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Борском районе». В рамках программы администрацией городского округа г. Бор было ежегодно выделялись средства на комплектование фондов библиотек специализированной литературой и проведение мероприятий.

В своей работе по профилактике вредных привычек библиотекари городского округа г. Бор стремятся быть активными участниками процесса профилактической работы, стараются отойти от стереотипов в проведении массовых мероприятий, найти гибкие подходы к читателю. Библиотеки делают всё возможное, чтобы рассказать ребятам, как важно быть активными и творческими, вести здоровый образ жизни.

В рамках комплексной программы «Первый шаг к правосознанию» специалисты Центральной городской библиотеки проводят занятия по теме «Вступая во взрослую жизнь». Данные занятия посвящены проблемам подростков и молодёжи, проводятся в форме бесед и ситуативных игр. Занятия, проводимые по этой теме, направлены на популяризацию здорового образа жизни, на знание нормативно-правовых актов в области здорового образа жизни. Работники библиотеки в целях информирования молодёжной аудитории готовят и распространяют среди читателей информационные буклеты «Десять заповедей здоровья», «Быть здоровым модно», «Спортивная борьба: прошлое и настоящее» и т.д.

Кантауровская библиотека - сельский информационный центр по пропаганде здорового образа жизни. Уже на

протяжении пяти лет библиотека успешно реализует программу для подростков «Мир здоровья и безопасности».

Данная программа направлена на формирование правильного отношения подрастающего поколения к своему здоровью и здоровью окружающих, на освоение таких норм поведения, которые поддерживали бы равновесие между организмом ребят и природно-социальной средой. Тесное взаимодействие библиотеки с сельским Домом культуры, школой позволили проводить для ребят самые разнообразные и нетрадиционные мероприятия. Библиотека использует активные формы работы с детской аудиторией, способствующие развитию творческой активности, эмоциональному восприятию информации, значительно повышающие интерес к заданной теме. Вот лишь некоторые из мероприятий:

– «Урок в школе дорожных наук» - урок-игра с элементами электронной презентации, посвященный обучению дорожной грамотности. В ходе урока ребята разгадывали загадки о знаках, участвовали в конкурсе «Собери знак», отвечали на вопросы «экзаменационных билетов». Урок сопровождался показом слайдов с изображением дорожных знаков. Детям урок очень понравился. В конце урока преподаватель выставил отметки, поскольку это был настоящий урок, проходивший на базе библиотеки.

– «Я имею права» - под таким названием прошел урок - игра, в ходе которого ребята познакомились с основными положениями Конвенции о правах ребенка, получили разъяснение различных статей, касающихся прав и обязанностей детей. Для закрепления полученных знаний детям была предложена литературная викторина. Ребята отгадывали, какие права были нарушены у героев книг. Урок сопровождался электронной презентацией.

– «Опасная улица» - проблемная беседа. Всем хорошо известно, чем опасны наши улицы. Это транспорт, незнакомые люди, старшие приятели, бездомные животные и т.п. В ходе беседы ребята узнали, как следует себя вести, чтобы избежать опасных ситуаций.

– Познавательная игра «Чтобы выжить» также была посвящена основам безопасности. Ребята разгадывали кроссворд по правилам дорожной безопасности, вспомнили правила поведения при встрече с незнакомыми людьми, правила безопасности дома («Мой дом - моя крепость»), на воде («Не зная броду, не суйся в воду»).

Ребята с удовольствием посещают занятия по данной теме, стали лучше знать основы здоровья и безопасности.

«Выбираем здоровье» - под таким названием 1-7 апреля ежегодно проходит в библиотеках округа акция, посвящённая Всемирному Дню здоровья. В эти дни библиотекари готовят для своих читателей самые разнообразные мероприятия (викторины, познавательные беседы, электронные презентации, устные журналы и др.). Более 400 читателей библиотек приняли участие в анкетировании «Я и моё здоровье»; была разработана кольцевая выставка для сельских библиотек «Сделай правильный выбор».

В 2010 году библиотеки города включились в программу эстафеты «Борская молодёжь выбирает...», организованной Молодёжным Общественным Советом по проведению летних мероприятий. В библиотеках эстафета проходила под девизом «Борская молодёжь выбирает книгу».

Подготовительный период по организации и проведению эстафеты включал в себя следующие организационные мероприятия:

- расширенное заседание оргкомитета;

- составление плана мероприятий;

- разработка и выпуск рекламной и информационной продукции;

- изготовление значка участника эстафеты «Время читать!».

Благодаря четкой и продуманной методической помощи по организации эстафеты работа библиотек прошла организованно. В течение лета библиотеки города поступательно включались в работу, проводя конкурсные программы, часы полезной информации, часы здоровья, устные журналы, видеобеседы.

При проведении мероприятий в рамках эстафеты библиотекарями использовались активные формы работы. Это обусловлено летним временем, когда ребятам необходим подвижный, но в тоже время и познавательный отдых. Соревновательный характер мероприятий и наличие поощрительных призов позволили использовать и позитивный момент - работу с книгой при подготовке к конкурсным заданиям. Среди подростков и молодёжи во время акции библиотекари распространяли информационные пособия «Поговорим о культуре здоровья»; «Сегодня в моде здоровый образ жизни»; «Выбираем спорт»; «Добрые советы для вашего здоровья».

Творческий конкурс «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни» Центра культуры «Октябрь» совместно с Центральной городской библиотекой был организован с целью формирования у подростков и молодёжи осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостояния вредным привычкам.

Итоги конкурса были подведены на празднике награждения победителей в библиотеке. На конкурс были представлены 66 работ (авторских и коллективных) подростков и молодёжи: плакаты, рисунки, фотоснимки, письма-предупреждения сверстникам о пагубном влиянии вредных привычек, стихи, частушки. Победители конкурса были награждены грамотами и памятными подарками.

Борские библиотеки выступают не только как центры информации, но и как досуговые учреждения, организуя отдых подростков, особенно в каникулярное время. Библиотеки предлагают ребятам альтернативу свободному времяпрепровождению – познавательные мероприятия по разным темам, организуют творческие конкурсы. При библиотеках района работают клубы по интересам для ребят.

Ежегодно в летние каникулы библиотеки работают по программе летнего чтения. В 2012 году она называется «Творческие каникулы». В целях активной, продуманной, эффективной деятельности библиотек по организации работы библиотек в летний период с детьми и подростками были

разработаны четыре маршрута летнего чтения. Один из них здоровьесберегающий - «Друзья нашего здоровья». Библиотекари готовили для ребят познавательные игровые программы, литературные конкурсы, чтение занимательных книг.

Октябрьской библиотекой № 11 была оформлена выставка-раскладушка «Выходи играть во двор», где были представлены подвижные игры для ребят, в которые играли их родители, бабушки и дедушки. Для родителей в библиотеке была организована книжная выставка «Научите детей играть». Увлекательно прошёл конкурс «Быстрее, выше, сильнее». Ребята должны были рассказать о спортивных достижениях в летний период и представить свои фотографии. Осенью были подведены итоги конкурса и оформлена выставка «Спортивные достижения наших читателей».

Теме здорового образа жизни была посвящена программа летнего чтения «Твори свое здоровье сам» Кантауровской библиотеки. Составляя программу на лето, библиотекарь преследовала цель: способствовать формированию у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развивать стремление к здоровому образу жизни, формировать навыки чтения как содержательного досуга.

В помощь работе библиотек по формированию ценностей ЗОЖ у подростков и молодёжи проводятся областные профессиональные обучающие мероприятия.

На базе МБУК «Центр культуры «Октябрь» в апреле 2011 года прошла областная творческая лаборатория «Мы выбираем жизнь». Специалисты муниципальных библиотек городского округа г. Бор делились опытом работы по профилактике асоциальных явлений и пропаганде здорового образа жизни среди молодёжи с коллегами из Нижегородской области.

В 2011 году специалисты библиотек стали участниками областного обучающего семинара-практикума «Позитивная профилактика различного рода зависимостей, формирование здорового образа жизни», проходившего для работников образования и культуры. Семинар включал в себя теоретическую часть и две практические секции по темам:

«Возможности антинаркотических интернет-уроков в процессе профилактической деятельности» и «Использование видеоматериалов в профилактической работе с несовершеннолетними».

Неделя жизни в Кемеровской областной библиотеке для детей и юношества

*Н.Н.Куликова,
зам. директора по методической
деятельности и развитию библиотеки
ГУК «Кемеровская областная библиотека
для детей и юношества»*

Перефразируя известную русскую пословицу, можно сказать: «Если Ваня не научился свое здоровье беречь, Иван уже не научится...» Таким образом, если в юном возрасте не сформируется привычка позитивного отношения к своему здоровью, во взрослом возрасте она уже не появится... Сегодня проблема здоровья подрастающего поколения приобретает первостепенное значение. Однако в современных условиях подростки и молодежь не всегда разумно относятся и к своему здоровью, и к своей жизни в целом. Такая форма как Неделя жизни помогает детям, подросткам, молодежи выбрать оптимальный для здоровья стиль жизни.

История «появления на свет»

Неделя жизни, новая позитивная форма работы с молодежью, стала проводиться в библиотеке с 2004 г. Первоначально её целью была профилактика наркомании. В дальнейшем Неделя жизни приобрела более широкий диапазон, все её мероприятия проходят под знаком радости и хорошего настроения.

Обычно каждый день Недели посвящен определенной теме: например, День юмора, День настоящего читателя, День бодрости, День ярких впечатлений и т.д.

Ощущать радость жизни можно только тогда, когда человек познает, совершенствуется, эмоционально чувствует мир и любит жизнь. Все семь тематических дней Недели наполнены информационно-позитивными мероприятиями.

Примерные программы Недели жизни

День здоровья

- «Семь дней позитива». Представление Недели жизни.
- «На перекрестках жизни». Молодежное ток-шоу.
- «Музыка лечит...». Час релаксации.
- «Счастье – есть продукт здоровья...». Валеологическая игровая программа.
- «Разве здоровье не чудо?!». Слайд-дайджест. «Рок без наркотиков». Музыкальная видеобеседа.

День жизнерадостного чтения

- «Пресс-транзит, или что пишут в журналах». Слайд-обзор.
- «Кто хочет стать эрудитом». Литературная интеллект-игра.
- «Тайна острова сокровищ». Игра-путешествие по библиотеке.

День спорта

- «Спорт, дарящий радость». Встреча со спортсменами.
- «Кузбасс – территория спорта». Слайд-обзор у выставки.

День надежды

- «Завтра может быть иным». Беседа-притча (встреча со священнослужителем).
- «Формула счастья». Встреча-откровение.

День сильных духом

- «Я брошу вызов своей судьбе...». Литературный автограф Анны Дроновой.

«Победив вопреки». Вечер-демонстрация человеческих возможностей (параолимпийская сборная России).

День хорошего настроения

«По веселым страницам книг». Книжная выставка-путешествие.

«С песенкой по лесенке». Игра-караоке.

«Найди источник положительных эмоций». Тренинг.

День удивления радостью

«Глазами удивительного». Вечер удивления.

«Быть может вся природа – желанье красоты?».

Выставка-вернисаж.

«IT-мания»: слухи, интересности, новинки, полезности. ТехноНовости.

День музыкальной гармонии

«Музыкальный образ неподвижной вечности: Время в музыке». Вечер искусств.

«Смеемся правильно...». Музыкальные шутки.

День радужных перспектив

«Угадай профессию». Игра

«Успех не покидает тех, кто знанием обогащает опыт».

Тренинг.

День энтузиастов

Встречи с волонтерами.

День оптимизма

«Тайные грани тебя самого». Тренинг-отражение.

«Уйти от режима погасшего солнца». Выставка-рекомендация.

День красоты

«Книжные красавицы». Литературная слайд-галерея.

«Лики земли». Виртуальное путешествие по красивейшим местам.

День повышенного книжного аппетита

- Книжное бистро. Блиц—конкурс для читателей.
- «Книжное кафе». Дегустация литературных новинок.

День удивления радостью

- «Координаты чуда». Гиннес – шоу.

День семейного чтения

- «Семья». Ролевая игра.
- «Читаем всей семьей». Обзор новых поступлений для всей семьи.
- «Книга, я и моя семья». Выставка-рекомендация книг для чтения в семейном кругу.
- «Играем, учимся, развиваемся!». Выставка медиапособий в помощь семейному воспитанию.

Дружная семейка

День семейного общения

- «Добрая сказка приходит в наш дом»: семейный кукольный театр. Беседа и мастер-класс.
- «Искусство жить в мире непохожих людей и идей». Обзор современных художественных произведений для семейного чтения.
- «Эти забавные животные». Эко – обзор новой литературы.

Поэтическая мозаика

День лирического настроения

- «Не отступая, быть самим собой». Выставка, посвящённая 100-летию со дня рождения А.Т. Твардовского.
- «Волшебная мелодия В. Лунина». Поэтическое занятие.
- «Музыка природы». Образы природы в музыке и поэзии.
- «Пушкиниана в творчестве Нади Рушевой». Слайд-вернисаж.

Ради жизни на земле

*День памяти, посвященный 65-летию Победы
в Великой Отечественной войне*

- «Детство, опаленное войной». Литературно – музыкальная композиция по произведениям русской – советской литературы.
- «И это все о ней». Патриотический видеозаезд (жизнь Веры Волошиной).
- «Цена Победы». Слайд-композиция.

Калейдоскоп улыбок

День веселья, юмора и хорошего настроения

- «Забавы между строк». Познавательная игра.
- «Летний день». Игра – путешествие по лесу.
- «Улыбка моя, где ты?». Слайд-беседа и творческое занятие – час живописи.
- «Стиль жизни – позитив!». Обзор сайтов позитивного отношения к жизни.
- «От улыбки хмурый день светлей». Песни Владимира Шаинского – детям. Музыкальный час.
- «Веселая компания». Выставка-позитив.
- «Планета Земля» Видеожурнал о природе.
- «Наши добрые друзья». Урок доброты.

Здравствуйте всегда!

День здоровья, спорта и бодрого настроения

- «Если хочешь быть здоров». Познавательно-игровая программа.
- «Один дома». Диалог-беседа с элементами ситуативной игры.
- «Игры разных народов». Игровая программа.
- «Быстрее! Выше! Сильнее!». Выставка-обзор литературы о физической культуре и спорте.
- «Радуга жизни». Валеологическая игровая программа.
- «Режим дня – это важно!». Урок здоровья.

Яркие краски жизни

День творчества и позитивного настроения

□ Завершение конкурса граффити. Выполнение работ номинантами.

□ «Раскрась картину жизни в позитивный цвет».

Праздничное шоу подведения итогов и награждение победителей конкурса граффити.

□ «Приключение Алисы в парке чудес». Праздничное шоу для детей.

□ «Ради жизни». Рок-концерт.

Продвижение ценностей спорта в деятельности библиотек, работающих с детьми и молодежью

*Н.Н.Куликова,
зам. директора по методической
деятельности и развитию библиотеки
ГУК «Кемеровская областная библиотека
для детей и юношества»*

Пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта среди всех категорий населения в настоящее время не просто дань моде.

«Стратегия развития физической культуры и спорта» была принята в 2009 году. Программа призвана служить продвижению в обществе ценностей активного и здорового образа жизни, обеспечить развитие массового спорта и, конечно, спорта высоких достижений, вовлечь в занятия спортом людей разных возрастов и разных уровней дохода, граждан с ограниченными физическими возможностями. Важно, чтобы регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек стали нормой для большинства наших людей.

Президент В.В. Путин видит в этом залог успеха и каждого конкретного человека, и всей, без преувеличения, всей нашей многонациональной страны, всей российской нации.

Путин также отметил, что совместная работа с регионами, муниципалитетами, общественными организациями даёт в целом положительный результат. По сравнению с 2008 годом людей, которые систематически занимались спортом, физической культурой, было на 2 млн. меньше. Сейчас у нас в стране регулярно посещают спортзалы, стадионы почти 25 млн. человек. Согласно планам, к 2015 году эта цифра должна превысить 42 млн. человек. А в перспективе нужно стремиться выйти на уровень европейских стран, где спортом регулярно занимается порядка 70 процентов всего населения.

Серьёзным, признанным стимулом для развития массового спорта служат успехи наших ведущих спортсменов и национальных команд и, конечно, проведение в России крупнейших международных соревнований. Россия не случайно так настойчиво борется за право проведения таких турниров: это хорошая возможность для комплексного развития российских регионов, для продвижения ценностей спорта в нашем обществе.

Библиотеки должны внести свою лепту в продвижение спорта.

Можно выделить несколько основных направлений работы библиотек.

Первое направление: формирование у молодежи адекватных представлений о физкультуре и спорте, формирование нравственных ценностей спорта.

Для молодежи занятия физкультурой и спортом являются менее привлекательными и значимыми, чем другие формы досуга. Поэтому библиотеки могут провести дискуссии, ток-шоу, перекрестки мнений. Например: перекресток мнений «Спорт – польза или вред?» или поговорить об экстремальных видах спорта на спор-часе «Спортивный экстрим: спорт бесшабашных или спорт сильных?», о том какие ценности, черты характера формирует спорт: силу воли, целеустремленность, ответственность и т.д. Так, основной идеей спортивно-поэтической композиции «О вершинах и покорителях» (альпинизм и альпинисты) могут быть слова Г.

Александрова: «Спорт совершенствует физические качества и проверяет моральные».

Выставки, подготовленные нашими коллегами, также способствуют раскрытию этой темы, этого направления: выставка – диалог «Спорт в твоей жизни» (ЦБС г. Калтан), выставка-рекомендация «Я выбираю спорт» (ЦБС г. Киселевск).

Второе направление: продвижение литературы о спорте и спортивной периодики.

Конечно, многие библиотекари с грустью констатируют, что «не хватает литературы по здоровому образу жизни, отдельным спортивным дисциплинам. Литературы по спорту не так много и в книжных магазинах, в основном это энциклопедические и богато иллюстрированные издания, а значит – дорогие. Практически нет литературы для школьников, особенно младшего школьного возраста. Периодика удовлетворению читательского спроса не помогает, так как в журналах больше сведений о лечении народными средствами и т.п., чем информации о спортсменах, новых видах спорта» (ЦБС г. Киселевска).

В данном случае стоит активнее использовать художественную литературу, где раскрывается тематика спорта. Например, интересным блоком познавательной книжной регаты «На всех парусах» может стать викторина о мореплавателях разных эпох по исторической, приключенческой литературе.

При подготовке выставки-посвящения «О, спорт! Ты – благородство!» можно, в том числе, использовать литературу по истории, искусству, культурологии.

Третье направление: расширение кругозора, информирование об истории спорта, крупных спортивных событиях, представление отдельных видов спорта.

Например, выставка-парад «Один мир – одна мечта»: современное олимпийское движение, слайд-парад спортивных рекордсменов «Олимпийские чудеса». Раздел спортивного слайд-журнала может называться, например, «Спорт для железных людей: триатлон».

В библиотеках г. Калтана проводятся часы интересных сообщений «Спорт на всю жизнь!», ведутся информационные папки-досье: «Спорт – моя жизнь», «Спорт для каждого».

Работники центральной библиотеки г. Киселевска провели с учащимися спортивно-исторический круиз «Путешествие в прошлое Олимпийских игр». Ребята узнали о том, когда появились игры, как начинался Олимпийский праздник, познакомились с эволюцией спортивных состязаний и героями античных стадионов. А также им стало известно о том, как называли победителя игр, и какая награда и почести ожидали его в случае победы. В заключение состоялась спортивная викторина.

Отдельные виды спорта можно представить в рекомендательных указателях, тематических обзорах. Например, в ЦБС г. Киселевска составлен рекомендательный список «Искусство боя для настоящих мужчин» в помощь овладению навыками борьбы и развитию силы.

Четвертое направление: через спорт - формирование патриотических ценностей, гордости за свою страну, за свою малую родину.

Здесь можно использовать такую форму, как вечер-демонстрацию человеческих возможностей «Победив вопреки» (о паралимпийской сборной России).

В формировании патриотических ценностей активно используются краеведческие ресурсы.

Уникальный электронный ресурс выпущен ДЦБС г.Новокузнецка - энциклопедия «Город спортивных традиций». Диск адресован широкому кругу пользователей - школьникам, родителям и любителям спорта. Работа выполнена в формате HTML. На диске собрана разносторонняя информация о спорте Новокузнецка. В энциклопедии четыре основных раздела: «Виды спорта», «Галерея славы», «Спортивная база» и «Я хочу заниматься...». Из дополнительных разделов энциклопедии можно узнать, как и когда появились Олимпийские игры, что такое Детские и Юношеские Олимпийские игры, познакомиться со знаменитой «Одой Спорту» Пьера де Кубертена. Издание содержит 200 статей, более 400 иллюстраций и фотографий, а

удобная система поиска позволяет легко ориентироваться в энциклопедии. «Указатель имён» включает более двух тысяч фамилий спортсменов и людей, внёсших вклад в развитие новокузнецкого спорта и упомянутых в нашем издании. Издание получило положительную оценку тренеров и в Комитете по физической культуре, спорту и туризму Администрации г.Новокузнецка.

Формирование ценностей физкультуры и спорта у будущих призывников также входит в это направление работы.

В библиотеках Ижморского района для допризывной молодежи прошел День открытых дверей «В объективе будущий защитник Отечества». В этот день состоялись веселые состязания ребят в эрудиции, смекалке, физической подготовке, спортивной сноровке.

Сотрудники ЦБС г.Мариинска и Мариинского района провели конкурсно-игровую программу, посвящённую Дню защитника Отечества «Русский солдат умом и силой богат». Две команды самых ловких, сообразительных и умных ребят доказывали в честном поединке, что они достойны звания «Добрый молодец». Проведение спортивного конкурса вызвало бурю положительных эмоций не только у участников соревнований, но и у болельщиков.

В детской библиотеке №10 ЦБС г. Междуреченска ко Дню защитника Отечества прошло праздничное соревнование «День Ильи Муромца и всех богатырей». Мальчики показали не только свои знания и эрудицию, но и силу, ловкость, выносливость в спортивных состязаниях.

Пятое направление - поддержка спортивно одаренных людей.

В рамках этого направления можно провести, например, встречу-интервью с известными спортсменами под названием «Сплав мастерства и вдохновения».

В центральной городской библиотеке ЦБС г. Белово в течение года действовала постоянно обновляющаяся выставка «Молодёжь нашего города». Цель выставки: познакомить жителей города с выдающимися представителями городской молодёжи: учащимися, студентами, спортсменами города,

которые в столь молодом возрасте смогли добиться известности. На выставке были представлены статьи из газет и журналов, иллюстративный материал.

В библиотеке филиале № 12 г. Анжеро – Судженск организован цикл мероприятий «Встречи с интересными людьми». На одну из них были приглашены спортсмены, тренеры по рукопашному бою отец и сын Даниловы. Они не только рассказали о своих спортивных достижениях, но и продемонстрировали приемы рукопашного боя.

Библиотека № 12 находится в ДК «Судженский», поэтому к проведению мероприятий о здоровом образе жизни привлекаются ребята, посещающие студию брейк-данса, спортивную секцию рукопашного боя.

Шестое направление: продвижение идей физкультуры и спорта как досуговых занятий.

Это может быть, например, выставка-соревнование «Мой веселый звонкий мяч»: спортивные игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и др.).

В День защиты детей сотрудниками ЦБС г. Анжеро – Судженск организованы игровые конкурсные программы, спортивные состязания, конкурсы рисунков на асфальте, развлекательные конкурсы «Рыцарский турнир», конкурсные программы «Твое здоровье: Спорт, спорт!» «Начинай с зарядки день», военно-спортивная игра «Богатырские потешки».

Отмечались Дни здоровья «Спорт - это здоровье», «Обыкновенные рецепты здоровья».

В ЦБС Беловского района состоялся спортивно-игровой праздник «Расти красивым, здоровым, сильным».

В ЦБС г. Киселевск: спорту были посвящены конкурсно-игровая программа «Веселые старты», литературно – спортивный праздник «Спорт – здоровье, движение – жизнь» в загородном лагере.

Развитие новейших технологий и внедрение суперсовременных видов техники, призванных облегчить нашу деятельность и быт, ведёт в то же время к нездоровому образу жизни. А полный стрессов темп жизни, неблагоприятная экологическая обстановка здоровья нам и нашим детям и вовсе

не прибавили. И вот уже здорового человека впору занести в Красную книгу.

Обо всем этом шел разговор в начале мероприятия. А девизом праздника стала перефразированная известная поговорка - «Береги здоровье смолоду!» («Береги честь смолоду!»). В литературно – спортивном празднике успешно сочетались заковыристые вопросы литературной викторины с веселыми спортивными конкурсами.

Было очень весело, азартно, и надеемся, что все дети, участвовавшие в празднике, открыли для себя пользу здорового образа жизни и поняли, что «единственная красота – это здоровье» (Генрих Гейне).

Юные читатели Заринской, Беловской и Коноваловской библиотек ЦБС Беловского района совершили «Путешествие в страну Здоровья». Путешествие проходило под девизом «Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!». На первой станции «Загадочная» ребята отвечали на вопросы, связанные со здоровым образом жизни. Вторая станция называлась «Закончите поговорку»; третья - «Угадайте вид спорта», четвертая - «Привычки». В заключение ребята перечислили основные правила, которые нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

В ЦБС г. Мариинска и Мариинского района состоялся спортивный час «Эх, крещенские морозы». Не зря в поговорке говорится «мороз не велик, а стоять не велит», вот и ребята соревновались в различных состязаниях, представленных Дедом Морозом и Снегурочкой. Ребята с удовольствием кидали в корзину импровизированные снежки, собирали на скорость резные снежинки, танцевали под зажигательные мелодии.

Для библиотек Ижморского района стало традицией каждый год проводить экологический марафон для старшеклассников «Лесная тропа», включающий спортивные эстафеты, конкурсы на ориентирование.

Холидей «А давайте пошалим» был посвящен Олимпиадам (Яшкинская детская библиотека). Его участники перелистали страницы истории Олимпийских игр, узнали много интересного об этих спортивных соревнованиях и талисманах

различных Олимпиад. А талисман Московской Олимпиады 1980 года – медвежонок Миша - пришел к ним в гости.

Сотрудники Чебулинской межпоселенческой центральной районной библиотеки в рамках летних каникул провели литературно – спортивную программу «Если хочешь быть здоров». Ребята познакомились с доктором Неболейкой, который рассказал о важности занятия спортом, загадал загадки спортивной тематики и поучаствовал с ребятами в играх и викторинах, например, «Догони Колобка», «Борьба Трех Толстяков», «Зарядка кенгурят» и др.

Районная детская библиотека Ижморского района организовала спортивно-игровую программу «Надежный и верный друг». Капитаны команд, одетые в костюмы скоморохов, уверенно вели свои команды к победе. Эстафетной палочкой здесь была шапка скомороха. В ходе соревнования ребята прошли «Полосу препятствий», эстафеты «Мячекат», «Газетон», «Ложкобол» и др. Со своей задачей научить детей получать удовольствие от спорта, легко адаптироваться в коллективе среди ровесников, принимать правильное решение в сложной обстановке работники детской библиотеки справились.

Седьмое направление: формирование представлений о физкультуре и спорте.

В ЦБС г. Калтан прошёл урок здоровья «Увлекательный мир спорта». Ребята узнали о положительном влиянии занятий спортом на организм, познакомились с интересными фактами на тему ЗОЖ, приняли участие в викторинах.

В ЦБС Ленинск-Кузнецкого района для детей младшего возраста проводятся спортивные и игровые мероприятия «Азбука здоровья Мойдодыра», «Состязание здоровячков» и др.

Восьмое направление: поддержание собственного «спортивного имиджа».

Это может быть участие сотрудников библиотек в соревнованиях, сдача нормативов ГТЗО (нормативов «Готов к Труд и защите Отечества»), проведение в библиотечных коллективах физкультминуток, библиоразминок.

Работники библиотеки п. Щегловский Кемеровского района вместе с делегацией от своей территории приняли

участие в районных соревнованиях «Всероссийская лыжня 2010». Подобные примеры есть еще в ряде районов.

Для продвижения ценностей спорта, приобщения к занятиям физической культурой и спортом библиотеки могут проводить комплексные мероприятия: тематические Дни спорта, Недели жизни.

В Кемеровской областной библиотеке для детей и юношества в 2011 году Неделя жизни прошла под девизом «Жить и побеждать!». Популяризация спорта, литературы о спорте и спортсменах – такую цель преследует подготовленная программа мероприятий «СПОРТ – для ЖИЗНИ». В течение семи тематических дней (день олимпийский, день музыкально-спортивный, день спортивных интересов, день спортивно-игровой, день спортивно-оздоровительный, день спортивного чтения, день жизненно-спортивный) состоялись презентации, выставки, эстафеты-конкурсы, обзоры книг о спорте и спортивной периодики, спортивно-игровые программы и многое другое.

В центральной детской библиотеке ДЦБС г. Новокузнецка День информации назывался «Да здравствует спорт!». На абонементных книжках были оформлены книжные выставки «Физкульт-Ура!», «Спорт. Красота. Настроение». В читальном зале организован просмотр литературы «Лучше спорта может быть только спорт!». Первый его раздел «Быстрее. Выше. Сильнее» знакомил с литературой по различным видам спорта, историей их развития. Здесь были представлены книги о зарождении и развитии Олимпийских игр. О самых сильных, самых быстрых, самых ловких атлетах планеты, кумирах и звёздах мирового спорта, о подробностях их спортивной карьеры, выдающихся достижениях рассказывала литература в разделе «Звёзды спорта».

В книгах третьего раздела «Спорт – это здоровье» раскрывалась взаимосвязь между занятиями физкультурой, спортом и здоровьем человека. В разделе «Новокузнецк спортивный» была представлена литература о чемпионах города и их достижениях.

Здесь же - электронная энциклопедия «Город спортивных традиций». Автор-составитель Ирина Баркова представила издание школьникам Центрального района г. Новокузнецка. На презентацию издания были приглашены почётные гости: заслуженный мастер спорта России, мастер спорта международного класса по борьбе самбо, мастер спорта по дзюдо, шестикратный чемпион России, четырёхкратный обладатель Кубка России, чемпион Европы, бронзовый призер чемпионата Европы, чемпион мира, серебряный призер чемпионата мира, четырежды бронзовый призер чемпионата мира, обладатель Кубка мира – Дамир Гильванов и тренер-преподаватель ДЮСШ № 4 Светлана Щербакова. Ребята с интересом слушали выступающих, а затем задавали вопросы участникам встречи. В конце встречи каждый желающий мог получить автограф чемпиона на память.

ЦБС им. Н.В. Гоголя г. Новокузнецка активно поддерживает проект «Сибирская Робинзоада», который реализуется Новокузнецкой городской организацией Всероссийского общества инвалидов. Туристическая акция для инвалидов «Сибирская Робинзоада» проходит девятый год. Цель акции – раскрыть физический, творческий и духовный потенциал людей с ограниченными возможностями в условиях, приближенных к экстремальным, и подготовить инструкторов по инватуризму. Программа «Робинзоады» включает проведение спортивных соревнований, инструктаж и практические занятия по туризму, культурные мероприятия.

Итак, еще раз выделим возможные направления работы библиотек в плане формирования ценностей спорта:

- формирование у молодежи адекватных представлений о физкультуре и спорте, нравственных ценностей спорта;
- продвижение литературы о спорте и спортивной периодики;
- расширение кругозора детей и молодежи, информирование об истории спорта, крупных спортивных событиях, представление отдельных видов спорта;
- через спорт - формирование патриотических ценностей, гордости за свою страну, за свою малую родину;

- поддержка спортивно одаренных людей;
- продвижение идей физкультуры и спорта как досуговых занятий;
- формирование представлений о физкультуре и спорте;
- поддержание собственного «спортивного имиджа».

Реализация летней программы Кемеровской ЦБС «Здоровый дух – здоровое тело!»

*И.В.Вахтель,
зам. директора по библиотечной работе
Кемеровской ЦБС*

Летние каникулы – время отдыха, самая лучшая и незабываемая пора для развития творчества и совершенствования возможностей ребёнка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, время для занятий спортом, игр и развлечений. И библиотечная площадка – хорошее для этого место.

Ряд библиотечных мероприятий в дни летних каникул был посвящен спорту и здоровому образу жизни. Библиотеки проводили различные мероприятия для детей не только в своих стенах, но и на школьных площадках.

Так, дети среднего возраста стали участниками игры-эстафеты «Зарница», проводившейся на школьной площадке. Ребята разделились на две команды. В начале эстафеты проводилась разминка в виде вопросов. Затем начались конкурсы: прыжки в мешках, перетаскивание воды, перепрыгивание ямы, бег с баскетбольным мячом, перекатывание обруча и многие другие. Критериями оценки были скорость и качество выполнения заданий.

Еще одним мероприятием стали спортивные состязания «Веселые старты» для пятиклассников. Отряды боролись за звание самого сильного, шустрого и быстрого.

Вначале проводилась разминка в виде кричалок, а затем начались игры:

1. «Передай палочку» - в этой игре ребята преодолевали препятствия змейкой с палочкой в руках, после возвращались и передавали ее следующему участнику.

2. «Держи шар» - в этой игре ребята парой пробегали дистанцию с большим шаром, зажатым между лбами.

3. «Бег со скакалкой» - в этой игре ребята проходили дистанцию, перепрыгивая через скакалку.

4. «Гонки сороконожек» - в этой игре ребята становились в затылок, брали друг друга за плечи и на корточках проходили дистанцию.

5. «Эстафета с яйцами» - ребята с наполненным «яйцами» ведерком (вместо яиц использовались теннисные мячики) бежали до обруча, вытряхивали «яйца», а следующий игрок должен был их собрать.

6. «Эстафета в обруче» - в этом конкурсе ребята парой становились в обруч спинами друг к другу, бежали приставным шагом до финиша и возвращались назад.

7. «Бег с рюкзаками» - в этом конкурсе дети добежали до поленницы дров, складывали полено в рюкзак и возвращались назад.

8. «Конкурс капитанов».

Библиотека провела для ребят развлекательную программу «Азбука здоровья». На виртуальном автобусе все отправились в страну Здоровья. Сначала дети сделали разминку, вспомнили утреннюю гимнастику. Затем побеседовали о вреде курения и пользе спорта в жизни человека, научились делать контактный массаж «Ты – мне, я – тебе!», узнали, какие овощи и фрукты полезны для здоровья, вспомнили основные правила гигиены. В заключение библиотекарь провела с детьми сеанс релаксирующей, расслабляющей терапии.

Следующим стало мероприятие «Если хочешь быть здоров». Ребята среднего школьного возраста соревновались в ловкости, умении прыгать со скакалкой и преодолении сложных препятствий. Азарт соревнования захватил всех участников,

радости детей не было предела. Еще долго после праздника они обсуждали свои победы и промахи и гордились призами.

На познавательном-игровом часе «Будьте здоровы» дети соревновались в командных состязаниях. Начали игру капитаны, ответив на каверзные вопросы. Физкультминутка подняла боевой дух команд, а также научила новым упражнениям. Знатоки пословиц и поговорок о здоровье смогли отличиться знаниями народной мудрости о здоровом образе жизни.

На весёлый увлекательный праздник здоровья и чистоты «Азбука для малышей-крепьшей» к детям пришел в гости замечательный Мойдодыр. Он загадывал загадки, пел с детьми песни, слушал стихи про Юлю-грязнулю, а также смотрел сценки в исполнении ребятшек.

Для второклассников прошел урок-экскурсия «За здоровьем к растениям». Ведущая показала детям энциклопедию «Лекарственные растения», рассказала о лекарственных растениях и их целебных свойствах. Для ребят проводились конкурсы: «Целительный» (угадать, в каких случаях можно применять то или иное растение), «Загадочный» (отгадать загадку о лекарственном растении), «Внимательный-наблюдательный» (определить по внешнему виду, что за растение). В заключение девочки прочитали стихи о крапиве, подорожнике, мать-и-мачехе.