**«ЗОЖ через библиотеку»:**

**информационно-просветительский проект**

**библиотеки им. Л.Н. Толстого**

***Семушкина Инна Львовна,***

*главный библиотекарь библиотеки им. Л.Н. Толстого –*

*филиала МКУК «Централизованная библиотечная система»*

*Советского района г. Н. Новгорода*

Популяризация здорового образа жизни в течение нескольких лет является одним из приоритетных направлений работы библиотеки имени Л.Н. Толстого Централизованной библиотечной системы Советского района г. Нижнего Новгорода. Сотрудники библиотеки целенаправленно и плодотворно работают по данной теме, применяя различные формы и методы,способствующие формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и борьбе с вредными привычками.

В 2020 г. на страницах библиотечной группы в социальной сети «ВКонтакте» был представлен целый ряд материалов о здоровье, физкультуре, спорте, правильном питании. В ноябре-декабре 2020 г. было проведено анкетирование «Что я знаю о здоровом образе жизни» с целью выявления наиболее эффективных форм и методов популяризации здорового образа жизни среди молодежи. Было опрошено 180 человек в возрасте от 13 до 30 лет. Результаты опроса показали, что молодые люди понимают ценность здоровья, имеют представление об опасности вредных привычек и знают о преимуществах здорового образа жизни. Вопрос в том, реализуются ли эти знания на практике? Собственный образ жизни назвали здоровым менее 30% опрошенных. Соответственно, необходимо воспитание культуры здорового образа жизни, формирование привлекательного образа здорового, активного, спортивного человека. Важно, чтобы молодые люди понимали роль личной ответственности человека за собственное здоровье, имели представление о свободном времени как возможности для саморазвития, самосовершенствования. Эти задачи и стали приоритетными в нашей дальнейшей деятельности.

В декабре 2020 г. сотрудники библиотеки разработали и начали реализацию информационно-просветительского проекта «ЗОЖ через библиотеку», цель которого – приобщение подростков и молодежи к здоровому образу жизни и активным занятиям физкультурой и спортом на примерах известных писателей и литературных героев.

На начальном этапе реализации проекта были выявлены документы из библиотечного фонда по теме проекта, разработаны сценарии мероприятий, книжные выставки, библиографическая продукция. Проектная деятельность проходила в тесном взаимодействии с давними социальными партнерами библиотеки – «Гимназией № 53» и «Нижегородской областной специальной (коррекционной) школой-интернатом для слепых и слабовидящих детей».

В рамках проекта были реализованы мероприятия самых различных форм, значительная часть которых, ввиду сложившейся эпидемиологической ситуации, была направлена на аудиторию в социальных сетях. В рамках цикла «Диалоги о здоровом образе жизни» состоялись следующие онлайн-мероприятия: «Секреты долголетия Льва Толстого», «Русский богатырь Алексей Толстой», «Физкультура в жизни А.С. Пушкина», «Вопросы ЗОЖ в художественной литературе», «Спорт в жизни А.И. Куприна», «Свобода и ответственность». В них приняли участие 183 человека.

В мае 2021 г. состоялось первое очное мероприятие из цикла «Детям о здоровье». Громкие чтения «Зарядка» прошли на территории «Нижегородской областной специальной (коррекционной) школы-интерната для слепых и слабовидящих детей». Ведущие провели с детьми беседу о том, как важно соблюдать правила ЗОЖ, а также прочитали мотивирующий рассказ «Зарядка» Татьяны Шипошиной.

В июне 2021 г. сотрудники библиотеки активно взаимодействовали с летним лагерем МАОУ «Гимназия № 53». 2 и 7 июня здоровый образ жизни стал для ребят темой дня. Несколько групп школьников разного возраста – участников викторины «Знатоки здорового образа жизни» и диалогов о здоровье «ЗОЖ с героями книг», разделившись на команды, соревновались на лучшее знание правил ЗОЖ. Герои любимых книг стали для ребят отличным примером, чтобы заняться физкультурой, спортом и проводить свой досуг активно и с пользой для здоровья.

Эффективным средством пропаганды ЗОЖ традиционно являются различные тематические акции. К Всемирному дню здоровья в апреле 2021 года была приурочена квилт-акция «Быть здоровым – это значит…». 30 человек приняли участие в составлении квилт-полотна, написав на цветном листочке-квилте, что значит, по их мнению, «быть здоровым».

31 мая сотрудники библиотеки им. Л.Н. Толстого провели акцию «Книга и газета вместо сигареты» (в рамках районной акции по профилактике курения «За жизнь без табака»). Молодым жителям района были предложены листовки «5 шагов к здоровому будущему», предлагающие 5 эффективных действий, чтобы победить зависимость. Библиотекари обратились к участникам акции с призывом отказаться от вредных привычек, а сигаретам предпочесть книги.

Всего в акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни, приняли участие 190 человек. Особенно активно в них участвовали дети микрорайона.

В рамках проекта были разработаны информационные буклеты «Стресс и здоровье», «Профилактика нарушений зрения у ребенка», «Зимние виды спорта», «Основные принципы здорового питания», «Закаливание – путь к здоровью» и др.

В течение 2021 г. сотрудники библиотеки ежемесячно представляют вниманию пользователей книжные выставки на тему здорового образа жизни. Таким образом, читатели имеют возможность познакомиться с различными аспектами этого направления.

На сегодняшний день в рамках информационно-просветительского проекта «ЗОЖ через библиотеку» состоялось 18 мероприятий; из них – 7 онлайн-мероприятий, 11 мероприятий для реальной аудитории. Общее количество участников составило 520 человек: 183 человека – интернет-аудитория, 337 человек – реальная аудитория.

Деятельность библиотеки в данном направлении продолжается. Сейчас началась работа над новым проектом по здоровому образу жизни, так как актуальность и востребованность этой темы очевидна.