

Библиотека – территория здорового образа жизни

*Волкова Наталья Николаевна,
зав. методическим отделом ЦБ
МБУК городского округа Перевозский
«Перевозская централизованная библиотечная система»*

Укрепление здоровья граждан – одна из целей Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области, наша библиотека в своей деятельности руководствуется основными положениями проекта Стратегии «Формирование здорового образа жизни» и строит работу в данном направлении в соответствии с поставленными им задачами.

Наши партнеры – администрация городского округа Перевозский, управление образования, школы города, Перевозский строительный колледж, клубная система, Перевозская центральная районная больница, ФОК «Чайка», местный Клуб ветеранов спорта, сотрудники Комплексного центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, представители местных организаций Всероссийского общества инвалидов и слепых.

Очень важно в продвижении принципов ЗОЖ использовать компетентное мнение специалистов. Это касается, в первую очередь, просветительских мероприятий по вопросам профилактики негативных социальных явлений и факторов риска: алкоголизма, курения, употребления наркотиков, нездорового питания. Поэтому такие мероприятия мы проводим совместно с медицинскими специалистами районной больницы; их профессиональные знания и опыт позволяют повысить уровень и качество информационных мероприятий библиотеки. В то же время библиотекари Центральной библиотеки знакомят партнеров-медиков с информацией о новой медицинской литературе, электронных ресурсах.

При организации деятельности используется программно-проектный метод. Работа библиотеки носит целенаправленный и систематический характер в рамках комплексной программы МБУК «Перевозская ЦБС» «Библиотека – территория здорового образа жизни» на 2021-2023 гг. по популяризации ЗОЖ среди всех групп населения и творческого проекта Центральной библиотеки «Образ жизни – здоровый» для молодежи и юношества на 2022 год.

В рамках Программы ЦБ осуществляет управление деятельностью библиотек ЦБС оказывает им методическую поддержку. В 2021-2022 гг. методической службой ЦБ проведено 3 обучающих семинара по вопросам ЗОЖ. Для библиотекарей разработаны методические рекомендации по организации работы по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди детей и молодежи, а также рекомендации по организации и проведению профилактической антинаркотической работы в библиотеках, так как при работе в данном направлении библиотекари испытывают наибольшие трудности.

В текущем году Центральная библиотека выступила инициатором и организатором проведения муниципального конкурса на лучшую библиотеку по организации деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни в городском округе Перевозский. Опыт работы библиотек был освещен на семинаре «Быть здоровым – здорово!» в сентябре 2022 года.

Являясь исполнителями программных мероприятий, специалисты Центральной библиотеки принимают активное участие в международных, всероссийских акциях, проведении тематических месяцев, декад, недель, дней; проводят конкурсы, как в оффлайн, так и онлайн форматах; оформляют традиционные и виртуальные выставки, выпускают библиографическую продукцию малых форм.

Среди мероприятий, в которых мы ежегодно принимаем участие – Европейская неделя иммунизации, Общероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью», месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков и многие другие. Приведу некоторые примеры мероприятий: информационный обзор художественной литературы «На страже иммунитета», день информации «Есть выбор!», стрит-акция «Сообща, где торгуют смертью», антинаркотический челлендж «Жизнь без наркотиков», квилт-акция «Выбери жизнь!», день информации «Мы то, что мы едим», онлайн-обзор литературы о здоровом питании.

Одним из самых важных средств поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом. С целью пропаганды спорта, ЗОЖ, содержательного досуга и привлечения интереса молодежи к позитивной социально значимой деятельности, ЦБ провела конкурс слоганов в поддержку сборной команды России на зимней Олимпиаде 2022 года в Пекине. Среди участников жители 6 регионов России, а «золото» конкурса взяла представительница из Челябинской области.

На абонементе ЦБ был оформлен «Олимпийский календарь», где размещалась программа состязаний текущего дня, а также экспресс-информация о его героях и их достижениях.

С целью всестороннего раскрытия фонда документов по теме ЗОЖ читателям были представлены выставки литературы: «Навстречу зимним Олимпийским играм в Пекине», «От здорового образа жизни – к рекордам!», «Спорт – это судьба», которая органично дополнилась разделом «Спортивные достижения наших читателей» с фотографиями, грамотами, дипломами победителей и участников различных спортивных соревнований, личных достижений.

Справочно-библиографическим отделом подготовлен рекомендательный список литературы по здоровому образу жизни для молодежи, регулярно проводятся обзоры литературы по теме.

В нынешнем году мы тесно сотрудничали с местным клубом ветеранов спорта, председателем которого является почетный гражданин г.о. Перевозский, отличник физической культуры, мастер спорта, чемпион мира по гиревому виду спорта Станислав Николаевич Позднев. Итогом совместной работы стало создание в ФОКе «Чайка» Доски почета, на которой размещены фотографии людей, внесших большой вклад в развитие физической культуры и спорта в округе и имеющих высокие спортивные заслуги. Подготовлен сборник материалов о перевозских спортсменах и истории развития перевозского спорта. В планах – проведение масштабного массового мероприятия с участием спортивной общественности, ветеранов спорта и юных спортсменов.

Наши библиотекари – частые гости комплексного центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Большим интересом пользовались здесь информминутки, подготовленные библиотекарями по книге «Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь» Ольги Мясниковой. С удовольствием участвовали посетители центра в играх на тренировку памяти и внимания. С положениями ЗОЖ знакомились на выставках-беседах: «Спасибо зарядке», «Аптека на грядке».

Посещая пожилых и инвалидов на дому, библиотекари не просто приносят литературу по запросам, но и беседуют, предлагают книги-лекарства от собственного бессилия, отчаянья и малодушия, от эгоизма и чёрствости, книги, способные укрепить духовное здоровье пользователей. По книгам данной тематики специалистом ЦБ подготовлено рекомендательное библиографическое пособие «Сердцем к сердцу» в печатном и электронном виде.

О героях книг – людях, прикованных к инвалидному креслу или постели; преодолевающих трудности; о людях уникального жизнелюбия и оптимизма, чья судьба может послужить

примером и доказательством того, что нельзя сдаваться ни перед какими трудностями, специалистом ЦБ создан буктрейлер «Жизнь стоит того, чтобы жить».

Совместно с медицинским работником центра сотрудники абонемента провели слайд-час полезных советов «Соль и сахар – вред и польза», а час полезного совета «За здоровьем в огороде», прошедший в ЦБ для членов любительского объединения пожилых людей, подсказал присутствующим, как следить за собой, питая себя витаминами, чтобы болезни не смогли одолеть. Популярностью среди пользователей пользовались буклеты «Профилактика травматизма в пожилом возрасте» и «Основы правильного питания».

Здоровье человека является важнейшей ценностью на протяжении всей жизни, и все-таки отсутствие личной заинтересованности в сохранении собственного здоровья наблюдается, в первую очередь, у молодежи. Поэтому в 2022 году мы разработали и реализуем проект «Образ жизни – здоровый» для молодежи и юношества, цель которого – формирование у молодёжи и юношества убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни через информационно-познавательные мероприятия.

Проект охватывает большую аудиторию: старшее звено учащихся образовательных учреждений города Перевоза, студентов ПСК, а также социальных партнеров – КДН, педагогические работники общеобразовательных учреждений, ФОК «Чайка», медицинские работники Перевозской центральной районной больницы.

Проект реализуется по следующим направлениям деятельности:

1. Исследовательская деятельность.

Анкетирование, опросы и тесты помогли выявить, какие составляющие ЗОЖ наиболее интересны юношеству, что сориентировало работу библиотеки в данном направлении. Для того, чтобы молодежная аудитория задумалась об образе жизни, который ведет, проанализировала отношение к собственному здоровью, было проведено анкетирование по темам: «Мой образ жизни». Анкетирование проводилось и по темам в рамках мероприятий: «Что я знаю о половых отношениях?» (репродуктивное здоровье подростка), «Украшения для тела» (боди-пирсинг), «Правильно ли Вы питаетесь?» (От А до Я здоровой жизни).

2. Рекламная и выставочная деятельность.

Регулярно в стенах ЦБ оформляются книжные выставки: «Сделай свой выбор!», «К здоровью с книгой», «От здорового образа жизни – к рекордам!», «Против зла всем миром», «Физкультура – спорт – здоровье!» «Новое поколение выбирает здоровье», «Трезвый образ жизни – это престижно!» и др. По материалам выставок проводятся обзоры, беседы.

3. Массовая работа.

В рамках проекта ЦБ применяет как традиционные, так и новые формы массовых библиотечных мероприятий. Оживленно проходят беседы-диалоги, встречи с работниками медицинских учреждений. Во время их проведения подростки учатся мыслить, анализировать ситуацию, высказывать свою точку зрения.

Проведена масса мероприятий, назову некоторые из них: урок здоровья «Репродуктивное здоровье подростка» с участием медицинского работника кабинета профилактики, информационный час – размышление «Наркомания: от отчаяния к надежде» с участием врача-нарколога, беседа «Поговорим откровенно о сокровенном» с участием представителей КДН, больницы и православной церкви.

На уроке здоровья «Дьявол по имени «Кайф» библиотекарь ЦБ предложила ребятам поучаствовать в интеллектуальной игре «Моё здоровье – здоровье нации!» и показать уровень

своих знаний по данной проблеме, а также доказать, почему без определенных вредных привычек жить лучше.

Проведена квилт-акция «МЫ ГОЛОСУЕМ ЗА ЖИЗНЬ!» по профилактике суицида среди молодежи, участники которой писали на цветных бумажных ладошках свои мысли и высказывания о жизни и ее ценности.

Для студентов колледжа прошел час здоровья «Боди-пирсинг: красота – страшная сила». «СПИД. Задумайтесь – это серьёзно!», под таким названием прошел в ЦБ информационно-профилактический слайд-час для старшеклассников, в организации которого приняли участие специалисты ЦРБ.

Для студентов проведена познавательная-развлекательная программа «От А до Я здоровой жизни». Молодые люди приняли участие в батле о правильном питании, гигиене, физических нагрузках и оказании первой медицинской помощи, а также вспомнили народные пословицы и поговорки, пропагандирующие здоровый образ жизни.

В преддверии Всероссийского дня трезвости в ЦБ была организована квилт-акция «Трезво об алкоголе» для взрослых и молодежи, а с целью профилактики подросткового алкоголизма для старшеклассников проведен урок-предостережение «Первый глоток беды». Медик проинформировала присутствующих о влиянии алкоголя и его последствиях на молодой организм. Затем ребятам было предложено с помощью тестов проверить, могут ли они управлять своими желаниями, и в нужный момент сказать себе «нет».

В Международный день отказа от курения библиотекари вместе с активистами молодежного клуба «Выбор» провели библиотечный антитабачный десант «Дыши свободно!».

С улыбкой восприняли жители города библиотекарей – организаторов стрит-акции «Обменяй сигарету на конфету», название которой говорит само за себя. В ходе уличной акции «Минздрав предупреждает!» специалистами библиотеки распространялись информационные материалы о вреде курения Министерства здравоохранения Нижегородской области.

Участвуя в вечере вопросов и ответов «Бояться не нужно, нужно знать!», студенты проверили свои знания аспектов проблемы ВИЧ.

Члены молодежного клуба «Собеседник» приняли участие в акции в поддержку российских олимпийцев «Верим в Россию – вместе мы сила!». Говоря о спортивных достижениях спортсменов-земляков, библиотекарь познакомила молодых людей с их спортивной биографией, рассказала о трудностях и успехах на пути к олимпийским наградам. Библиотекарем ЦБ подготовлена видеопрезентация «Спортсмены – нижегородцы. Олимпийские чемпионы»

С инструкторским составом физкультурно-оздоровительного комплекса «Чайка» г. Перевоз ЦБ обсудили имеющуюся в фонде ЦБ литературу по физической культуре и спорту, и в стенах спортивного зала для юных спортсменов провели обзор литературы «Книга и спорт – движение вперед».

Для популяризации здорового образа жизни ЦБ активно использует сайт МБУК «Перевозская ЦБС», странички в социальных сетях. Систематически специалистами ЦБ здесь размещаются онлайн-продукты для подростков, молодежи и взрослых, созданные при помощи новых информационных технологий и направленные на повышение ответственности граждан за собственное здоровье.