

**Здоровый образ жизни – вклад в долголетие:  
опыт работы центральной библиотеки**

*Межсегова Елена Евгеньевна,*

*директор МБУК «Шатковская централизованная библиотечная система»*

Популяризация здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений работы Модельной центральной библиотеки Шатковской ЦБС и является частью районной программы по профилактике асоциальных привычек и пропаганде здорового образа жизни «Стиль жизни – ЗДОРОВЬЕ!».

В своей деятельности по пропаганде ЗОЖ библиотека опирается на государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на 2013-2024 гг., государственную программу «Развитие физической культуры и спорта Нижегородской области», государственную программу «Развитие здравоохранения Нижегородской области» на 2013-2024 гг., муниципальную программу «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области на 2022-2024 годы», комплексную межведомственную профилактическую операцию «Подросток» и муниципальную программу «Укрепление здоровья населения Шатковского муниципального района Нижегородской области на 2020-2024 годы».

Большую помощь в пропаганде ЗОЖ и активной деятельности по продвижению книги и чтения библиотеке оказывает социальное партнерство: участие в мероприятиях компетентных специалистов Шатковской центральной больницы, физкультурно-оздоровительного комплекса «Атлант», Молодежной палаты и образовательных учреждений поселка. Проведение совместных мероприятий формирует положительный имидж библиотеки как координатора социальных усилий, позволяет охватить библиотечными услугами ранее не задействованных пользователей.

Яркий пример активной работы в данном направлении – мероприятия со старшеклассниками и студентами. Каждое мероприятие проходит с приглашением представителей различных учреждений и ведомств. Районный фестиваль-квест «Сильная Россия – здоровая Россия» для студентов Шатковского агротехникума был организован совместно с Детско-юношеским центром и Молодежной палатой. В рамках антинаркотической акции «Призывник» в социальной сети размещен челлендж «Служу России!» с участием волонтеров движения «Дорогою добра». Совместно с сотрудниками КДН И ОДН члены Школы юного правоведа организовали профилактическую акцию «Маршрут безопасности». Актуальный разговор «За здоровую Россию!» состоялся с участием сотрудника полиции. В целях сохранения жизни и здоровья всех участников дорожного движения организован круглый стол «Безопасность на дороге» и проведена совместная акция с ГИБДД. Организаторы акции призывали водителей к безопасному вождению автотранспортом, соблюдению правил дорожного движения, в том числе в отношении пешеходов. Всем участникам акции раздавали буклеты и листовки с важными изменениями в правилах дорожного движения.

Совместные мероприятия с ФОК «Атлант» были организованы с участием тренеров по пауэрлифтингу и фитнесу. Интерактивные уроки здоровья – с участием врача по профилактике Шатковской ЦРБ.

Профилактика вредных привычек – важное направление в информационно-библиотечном обслуживании населения в рамках формирования ЗОЖ. Модельная центральная библиотека ежегодно выступает инициатором проведения районных акций к профилактическим датам: Дню здоровья, Всемирному дню против табака, Международному дню борьбы со СПИДом и других. Работа по формированию здорового образа жизни ведется библиотекой с читателями всех возрастных групп. И если основной аудиторией на мероприятиях по профилактике вредных привычек является молодежь, то для людей старших возрастных групп более востребована информация на тему сохранения здоровья: вопросы о здоровой пище, лечение народными средствами, лечебная физкультура и т.д.

Для данной категории пользователей в модельной библиотеке в течение двух лет работает социально-просветительский проект «Активный возраст». Мероприятия проекта направлены на содействие социокультурной реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста, обеспечение равного доступа к информационным ресурсам в помощь утверждению здорового образа жизни, расширения круга общения, реализацию их творческого и интеллектуального потенциала. Участники проекта – члены Всероссийского общества инвалидов в Шатковском муниципальном округе, группа «Здоровье» ФОКа «Атлант».

Каждое мероприятие в рамках проекта сопровождается встречей со специалистом: беседа «Артериальная гипертония: советы специалиста» – с врачом-терапевтом, «Возраст здоровью не помеха» – с врачом-неврологом; час музыкотерапии «Здоровый репертуар» – с участием преподавателей ДШИ; актуальный разговор «Выбираем правильный стиль питания» – со специалистом по здоровому питанию ФОКа, «Марафон здоровья» – со специалистом по фитнесу. С каждой новой встречей количество участников проекта «Активный возраст» растет. А это значит, что мы делаем полезное дело – помогаем нашим читателям вернуться к активной жизни.

В 2023 г. Модельная центральная библиотека объявила онлайн-конкурс «Стиль жизни – здоровье!». Победитель выбран зрительским голосованием. Онлайн эстафета «В здоровом теле – здоровый дух!» объединила 18 читателей ЦБС. Они поделились своими спортивными увлечениями и достижениями.

К продвижению ЗОЖ через книгу подключились участники молодежного проекта «БиблиоКАДР»: был создан видеоролик по книге Екатерины Васильевой «Хватит ныть! Как полюбить спорт без насилия над собой». Прочитав книгу, можно узнать, как начать заниматься спортом легко и непринужденно, как поверить в себя и повысить самооценку.

Открытые площадки, где специалисты библиотеки проводят уличные мероприятия, пользуются большой популярностью у жителей поселка. Такие встречи на свежем воздухе помогают скрасить досуг, приятно провести время в парке с книгой в руках. Вызвала живой интерес у шатковцев организованная специалистами библиотеки в Центральном парке летняя площадка-передвижка «Библиотека + стадион = территория здоровья», где жители Шатков могли не только почитать книги о спорте и ЗОЖ, но и, используя спортивный инвентарь, посоревноваться в силе, ловкости, меткости. Площадку посетили 120 жителей поселка.

Всем известно, что донор – это человек, дарящий свою кровь, а с нею здоровье – больному, жизнь – умирающему. Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни, включающему в себя правильное питание, нормальный сон и занятия физической

культурой. В 2022 г. библиотека приняла участие во Всероссийской акции «#КультураДонорству». В поддержку донорства были выпущены: видеоролик «Дорога спасения», рассказывающий об истории донорства (автор поэмы – читатель Модельной центральной библиотеки Суханова Г.М.); и четыре видеоролика на стихи наших местных поэтов А. Тяпковой, О. Лифановой, В. Агафонова, И. Быкова. Все авторы – члены поэтического объединения «Новое слово».

По итогам акции-конкурса наш проект по донорству включен в шорт-лист лучших практик в Российской Федерации по пропаганде донорства крови и костного мозга. Церемония награждения проходила в Нижегородском областном центре крови. Мы гордимся этой победой!

Интернет в 21 веке прочно вошел в нашу жизнь. Особенно мы ощутили это в условиях пандемии. Интернет стал нашим советчиком и помощником во всем, даже в избавлении от болезней и недугов. Но далеко не все знают, как обезопасить себя в сети, как избежать интернет-зависимости. С этой целью в библиотеке проводятся квесты по Правилам безопасного интернета. Любительским объединением «БиблиоКвартирник» подготовлен ролик «Время выходить из сети»: как не стать жертвой интернет-зависимости.

Часто подросткам в целях сохранения жизни и здоровья необходима психологическая помощь. Сотрудниками библиотеки выпускается печатная продукция по профилактике суицидального поведения школьников: памятки «Выход есть всегда», «Будь всегда начеку». Памятки выпущены в рамках оперативно-профилактического мероприятия «Защита», содержат краткую информацию по теме и телефон горячей линии.

Книжный фонд Модельной центральной библиотеки ежегодно пополняется новой литературой, в том числе отраслевой. В период модернизации библиотеки в 2021 г. фонд полностью обновился и существенно пополнился новой тематической литературой — было закуплено 64 экземпляра книг, оформлена двухлетняя подписка на журналы «Физкультура и спорт» и «ЗОЖ». В 2022 г. фонд пополнился еще на 35 экземпляров. Качественно сформированный книжный фонд способствует разработке интересных книжных выставок, которые, в свою очередь, активно участвуют в продвижении информации. Так, например, в 2022 г. в период медосбора в стенах модельной библиотеки действовала выставка-дегустация «Пчелочка золотая». Все желающие могли попробовать разные сорта меда и ознакомиться с представленной литературой о пчеловодстве и пользе меда.

К мероприятиям, пропагандирующим ЗОЖ, библиотекой разрабатывается разнообразная печатная продукция, которая представлена на выставках наряду с книгами и периодическими изданиями и используется во время проведения акций. Вся информационно-библиографическая продукция размещена на сайте библиотеки, где сформирована собственная база данных по теме, которая включает в себя электронные выставки, электронные издания, видеоролики и др. В разделе ЗОЖ можно познакомиться с памятками «Осторожно! Холера!», «Как преодолеть внезапное желание закурить?», «Чем вреден вэйп (электронные сигареты)?» и др.

Модельная центральная библиотека является активным участником муниципальной программы «Укрепление здоровья населения Шатковского муниципального округа Нижегородской области на 2020-2024 гг.». Программа является частью федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Библиотекой подготовлен цикл видеороликов по здоровому

питанию и обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов и категорий (модуль 1, 2, 3, 4).

С 24 по 30 апреля 2023 г. на территории Российской Федерации проходила единая неделя иммунизации. К этому событию в Модельной центральной библиотеке была оформлена книжная выставка-инсталляция «Вакцина: за и против».

Для повышения уровня работы сельских библиотек и в целях обмена опытом работы по популяризации здорового образа жизни специалистами Модельной центральной библиотеки проведены: семинар-консультация «Библиотека и популяризация ценностей здорового образа жизни»; состоялся обмен опытом «Библиотека – территория здорового образа жизни»; организованы круглые столы «Возможности библиотек в профилактике правонарушений и безнадзорности среди детей и подростков» и «Профилактика негативных явлений в молодежной среде».

Всю информацию по популяризации ЗОЖ можно найти на сайте ЦБС <https://шатковская-библиотека.рф> и странице в соцсети ВК [https://vk.com/shatki\\_model\\_biblioteka](https://vk.com/shatki_model_biblioteka) в разделе «Центральная библиотека: ЗОЖ». Новости о деятельности Модельной центральной библиотеки по пропаганде здорового образа жизни можно прочитать также на страницах местной газеты «Новый путь».

Сотрудники Модельной центральной библиотеки не только пропагандируют образ жизни, направленный на сохранение здоровья, но и сами активно его поддерживают, регулярно посещая Дни здоровья для специалистов культуры в ФОКе «Атлант» и занятия в группе фитнес-йоги.

В перспективе планируется усилить сотрудничество библиотеки с Молодежной палатой и создать на базе Модельной центральной библиотеки молодежный клуб по пропаганде здорового образа жизни.