

Время искушений:
профилактика вредных привычек в молодежной среде
Фомичева Екатерина Сергеевна,
главный библиотекарь отдела обслуживания
ЦБ им. Б.П. Корнилова
МБУК «Централизованная библиотечная система»
г.о. Семеновский

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых нашей библиотекой. Работа в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм именно профилактической работы, главная цель которой – не напугать, а помочь молодому человеку задуматься о своем предназначении в жизни, чтобы в трудную минуту самостоятельно сделать осознанный выбор.

Чтобы работа в этом направлении была более эффективной, мы используем комплексный подход. Деятельность по популяризации здорового образа жизни осуществляется не только в стенах библиотеки, но и за ее пределами: в учебных заведениях, на центральных улицах и детских спортивных площадках города, на площадках районных и городских антинаркотических мероприятий – совместно с ЦКИ и управлением образования.

Нашу работу по профилактике вредных привычек и формированию культуры здорового образа жизни можно разделить на работу в следующих направлениях:

- информационно-просветительская;
- организация мероприятий антинаркотической и антиалкогольной направленности;
- вовлечение в работу по интересам, организация их занятости.

Как альтернатива вредным привычкам мы проводим акции, беседы-размышления, беседы с элементами игры, обзоры, часы информации, викторины, участвуем в спортивных мероприятиях, просмотрах видео-сюжетов по ЗОЖ с дальнейшим обсуждением, а также встречах со специалистами.

Информационно-просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни ведется среди всех категорий пользователей библиотеки.

В преддверии всемирного дня здоровья, мы побывали в гостях у воспитанниц секции художественной гимнастики под руководством тренера Татьяны Геннадьевны Гроссу. Вместе с девочками вспомнили правила личной гигиены, поговорили о режиме дня, о правильном питании и других факторах, которые положительно влияют на здоровье. Юные гимнастки приняли участие в библиотечном квилте «Волшебное слово ЗДОРОВЬЕ». Им предлагалось закончить предложение «Быть здоровым – это значит...», написать свое мнение на цветных стикерах. Встреча закончилась веселой зарядкой, все дети получили заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

Сотрудники отдела обслуживания и юношеского абонемента часто проводят уличные акции для привлечения внимания к вопросам сохранения ЗОЖ. Так, к примеру, чтобы повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни провели акцию «Конструктор ЗОЖ». Участники добавляли в свои будущие будни полезные привычки, от

которых узнавали от библиотекарей, и конструировали свой здоровый образ жизни. Лидерами среди жителей города в планах на лето стали длинные прогулки пешком и правильное питание.

20 апреля в нашей стране отмечается Национальный день донора крови. Этот день посвящен людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей.

Мы провели акцию, в ходе которой ответили на самые популярные вопросы о донорстве: «Больно ли сдавать кровь?», «Не выкачают ли у меня ее слишком много?», «Могу ли я вообще сдавать кровь?», «Как стать почетным донором РФ?» и другие. Также участники акции получили информационные буклеты, где содержится вся информация о донорстве.

День здорового образа жизни отмечается ежегодно 15 февраля. Одна из важных составляющих этого образа жизни – правильное питание. Именно такой теме была посвящена акция работников отдела обслуживания Центральной библиотеки, во время которой посетители могли ознакомиться с новыми книгами по правильному питанию и получить буклеты с рекомендациями на память.

В летнее время «Час общения с книгой» на площадке перед библиотекой не раз собирал любителей литературы разной тематики, посвящался и Всероссийскому дню трезвости. Студенты специальности «Дошкольное образование» СИХТ были приглашены на беседу у книжной выставки. Тема встречи заинтересовала и прохожих.

Студенты познакомились с книгами популярных авторов о здоровье, с рекомендациями, как избежать эмоционального негатива, какие виды спорта выбрать для занятий в свободное время. Ребята рассуждали о том, как важно развиваться, дорожить дружбой, найти согласие с самим собой, уметь видеть красоту природы, владеть информацией о ЗОЖ.

«Выбор за тобой!» – так называлась экспресс-беседа по ЗОЖ со студентами, которая прошла в непринужденной обстановке на площадке перед СИХТ, где молодежь обычно проводит время во время большого перерыва. Беседа была построена на ярких примерах из жизни и последних открытиях ученых. В результате много ребят стали новыми читателями библиотеки. Также в СИХТ проведена игра-викторина по ЗОЖ «Будьте здоровы». Подростки с интересом отвечали на вопросы, чтобы лучше понять свой внутренний мир, устремления, уровень взаимоотношений с окружающим миром и т.д. Игра помогла им обрести уверенность в себе, дала творческий настрой.

Основная работа по организации мероприятий антинаркотической и антиалкогольной направленности приурочена к общероссийским акциям, календарным датам.

В рамках Всероссийского месячника антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни сотрудники абонемента ЦБ провели уличную акцию «Твое здоровье в твоих руках!». Мы предлагали людям вспомнить то, что они делают для поддержания своего здоровья и давали советы по ведению здорового образа жизни.

1 марта в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков в ГБПОУ «Семёновский индустриально-художественный техникум» проведен познавательный урок – разговор «Твоя жизнь в твоих руках». В ходе разговора речь шла о последствиях употребления запрещенных веществ, методах вовлечения в употребление, взаимосвязи наркомании и преступности. Все активно

принимали участие в разговоре, отвечали на вопросы, обсуждали мифы и реальность, а также рисовали образ здорового человека и наркозависимого. В молодежной зоне «ПРОчтение» Центральной библиотеки была представлена выставка периодики «Нарконет (Россия без наркотиков)», а также подготовлены информационные буклеты «Я выбираю жизнь!». Также в этот день проходила уличная акция «Мифы и правда о наркотиках», с раздачей информационных листовок и буклетов (более 300 участников).

В декабре ко Дню борьбы со СПИДом для читателей юношеского абонемента была подготовлена экспресс-беседа «Узнай и предотврати» и проведен День информации «Что вы знаете о СПИДе?», для студентов СИХТа мы провели профилактическую беседу «Здоровье дороже». Целью было усиление общественного осознания проблемы ВИЧ и СПИДа, распространение профилактической информации в подростковой среде, приверженность здоровому образу жизни, профилактика ВИЧ среди молодежи и уязвимых групп, воспитание социальной терпимости и расширению обмена информации по ВИЧ и СПИДу.

В знак поддержки акции сотрудники отделения анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии ГБУЗ НО «Семеновская ЦРБ» тоже приняли в ней участие. Профилактика ВИЧ-инфекции у медработников является одной из самых актуальных, т.к. они чаще других сталкиваются с источниками заражения инфекционными и вирусными заболеваниями, а это опасно не только для сотрудника, но и для пациентов с которым он работает.

Во Всероссийский день трезвости внимание взрослых и подростков привлекла акция «Забор трезвости», целью которой стало выражение негативного отношения к алкоголизму, к его пагубному влиянию на здоровье. Каждый желающий мог написать свое пожелание и поделиться своими спортивными увлечениями и хобби, оставить письменные аргументы в знак протеста употребления алкоголя на «Заборе трезвости». Как выяснилось из надписей, многие ведут здоровый образ жизни и не употребляют спиртосодержащие напитки. Предпочитают пить чай, сок, молоко, кефир, газировку.

С целью предупреждения распространения наркомании среди несовершеннолетних, призывников, военнослужащих, учеников и студентов, достигших призывного возраста, в рамках I этапа общероссийской антинаркотической акции «ПРИЗЫВНИК» напомнили молодым людям о негативных последствиях употребления наркотиков, а также об ответственности за участие в незаконном обороте наркотических средств.

Уже несколько лет подряд принимают участие в Общероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью». Расклеивая по городу информационные листы и распространяя листовки с телефоном доверия, просим жителей сообщать о возможных фактах незаконного потребления и оборота наркотических средств или при обнаружении рекламы курительных смесей, «спайсов» по номеру 8(831)268-23-32 ГУ МВД.

Планируя работу, мы понимаем, насколько важно привлечь внимание подростков к хорошей книге, творчеству, чтобы ребята смогли обнаружить в себе широту интересов, гармонию, проявить их, чтобы они росли всесторонне развитыми личностями.

Приведем несколько наиболее ярких примеров по организации досуга молодых людей организованного нами:

27 июля сотрудниками Центральной библиотеки им. Б.П. Корнилова была проведена познавательно-оздоровительная акция «Через книги к здоровью». Целью была

популяризация здорового образа жизни и его формирование. Для ребят были подготовлены книги, отражающие основные компоненты здорового образа жизни. Это книги о том, как мы едим, что мы едим, книги о правильном питании, журналы о занятиях физкультурой и спортом.

Кто хоть раз видел процесс изготовления изделий из бисера, тот охотно подтвердит: бисероплетение завораживает. В подростковом центре «Наша территория» сотрудница ЦБ провела мастер-класс по бисероплетению. Участники познакомились с историей возникновения бисера, когда появились первые украшения, познакомились с книжной выставкой, где были представлены книги-самоучители по бисерному рукоделию. Среди присутствующих были те, кто уже знаком с бисером, и те ребята, которые занимались этим видом искусства впервые. Несмотря на уровень владения данным мастерством всем без исключения было интересно и весело, у каждого получилось свое короткое ожерелье, кольцо, браслет.

1 февраля в молодежной зоне «ПРОчтение» допоздна было шумно и весело – состоялась встреча студентов СИХТ, организованная библиотекой совместно с воспитателем общежития №1. Встреча прошла в форме популярной психологической ролевой игры «Мафия». Игра захватывающая, построена на общении, столкновении мнений, спорах игроков. Равнодушным остаться сложно. Поэтому библиотека уже давно была закрыта, а расходиться все не хотелось. Итог игры – хорошее настроение, улыбки на лицах и победа мирных жителей со счетом 4:1.

О деятельности библиотеки, в том числе и по популяризации здорового образа жизни, мы рассказываем на странице библиотеки в социальных сетях. Большой популярностью среди наших подписчиков пользуются виртуально-профилактические акции, к примеру «Скажи курению нет!», кроме мотивационных ярких фотографий, призывающих к отказу от курения, в посте даны способы побороть данное пристрастие и рекомендованы книги по ЗОЖ. Формируя в молодежной среде негативное отношение к наркомании, мы способствуем воспитанию здорового будущего поколения и сильной нации.