

**«Библиотеки - территория ЗОЖ»:  
реализация библиотечного проекта  
в ЦБС городского округа город Шахунья  
Вахтанова Валентина Витальевна,**

*заведующая организационно-методическим отделом  
библиотек и музеев МКУК «Центр организационно-  
методической работы учреждений культуры  
г.о.г. Шахунья Нижегородской области»*

Библиотеками г.о.г. Шахунья накоплен значительный опыт продвижения здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений и факторов риска среди различных групп населения.

Ежегодно для библиотечных работников округа проводятся семинары в помощь популяризации здорового образа жизни: в 2023 г. – «Формирование ЗОЖ: взаимодействие библиотек и социума», «Библиотеки территория здоровья», в 2024 г. – «За здоровьем в библиотеку!». На семинары приглашаются врачи, тренеры ФОКа «Атлант», помощник благочинного Ветлужского округа, педагоги-психологи, педагоги-психологи, помогающие рассмотреть вопросы здоровья с разных сторон, участвующие в планировании дальнейшей работы. Организуемые совместно крупные массовые мероприятия и акции дают положительные результаты: увеличивается количество читателей, растет авторитет библиотек, формируются позитивные взгляды на деятельность городской администрации, укрепляется вера в социальную защищенность человека.

Сотрудниками библиотек успешно осваиваются современные технологии, которые значительно расширяют возможности по продвижению здорового образа жизни среди широких кругов населения. Собственная электронная продукция (презентации, видеоролики) способствует повышению наглядности мероприятий, формируют интерес к материалу, помогают расширить круг пользователей путем демонстрации электронных продуктов за пределами библиотек.

Работа библиотек носит систематический характер. Опираясь на методические материалы Нижегородской государственной областной универсальной научной библиотеки им. В.И. Ленина, изучая и творчески используя опыт коллег, за последние три года в ЦБС уже реализованы несколько программ и проектов: «Мой ритм. Мой спорт. Моё будущее» (ЦДБ), «Молодежь в формате ЗОЖ» и «ЗОЖ через библиотеку» (Городская библиотека), «Библиотека - территория ЗОЖ» (Ваханская п/б), «Стиль жизни – ЗОЖ» (Сявская п/б), «Здоровым быть здорово» (Мелешихинская с/б), «В здоровом теле – здоровый дух» (Лужайская с/б). Все они направлены на профилактику социально негативных явлений и формирование стремления вести здоровый образ жизни. Каждую вторую среду месяца в библиотеках проводится окружной день здоровья.

С особой тщательностью готовятся мероприятия для молодежной аудитории, потому, что важно, чтобы молодые люди были активными участниками, а не пассивными, скучающими слушателями. Мероприятия для данной категории проводятся в рамках проекта «Живем ярко!». Формы используются разнообразные: дни здоровья, круглые столы, часы проблемного разговора, марши здоровья, уроки-размышление, «живая книга», познавательные часы, игровые часы, экспресс-тренинги и др. При проведении любого массового мероприятия, как и во время кропотливой индивидуальной работы с каждым пользователем, сотрудники библиотек стремятся вовлечь подрастающее

поколение в мыслительный процесс. Молодые люди должны самостоятельно сформировать собственное мнение о необходимости вести здоровый образ жизни. Многолетний опыт работы по популяризации здорового образа жизни доказывает, что наиболее эффективными являются мероприятия либо в формате живого диалога, либо с использованием современных интерактивных форм работы.

В профилактической работе успешно используются произведения художественной литературы. В Центральной библиотеке состоялся «Библиочемпионат, или Здоровый образ жизни в художественной литературе». Для молодежи был проведен обзор книг о спорте, физкультуре, закаливании, искоренении вредных привычек.

Не остаются без внимания и люди пожилого возраста, у которых чаще всего достаточно проблем со здоровьем. Сотрудники Центральной библиотеки, реализуя проект «Мир вокруг доступен всем» уверены, что хорошее физическое состояние людей преклонного возраста во многом зависит от активной жизненной позиции, интеллектуальных занятий и творческого досуга. Преодолевать недуги, поддерживать хорошее настроение, вести активный образ жизни пожилым людям помогает участие в деятельности клубов при библиотеке: «Ностальжи», «Творческое местечко», «Литературная гостиная». В программе всех клубов есть и мероприятия, посвященные укреплению физического и духовного здоровья. Например, час полезных советов «Зеленый чай – источник здоровья», литературно-познавательный час «Цвет. Эмоции. Здоровье». Проекта «Мир вокруг доступен всем» включает проведение мероприятий для пользователей пункта внестационарного обслуживания в Обществе с ограниченной ответственностью «Шахунское учебно-производственное предприятие». Для них проводятся литературные обзоры, уроки здоровья, часы информации, викторины, часы интересных сообщений.

Особое внимание уделяется жителям Домов-интернатов для граждан пожилого возраста и инвалидов как г. Шахунья, так и поселков Сява и Вахтан. В рамках реализации программы «Библиотеки – территория ЗОЖ» мероприятия в них проводятся ежемесячно, благодаря этому пожилые люди всегда в курсе литературных и культурных событий, своевременно получают информацию в поддержку здоровья и организации содержательного досуга. Большой интерес вызвали встреча «Арт-терапия – лечение искусством» и час активного движения «В поисках эликсира молодости».

Огромный опыт по реализации проектов по популяризации здорового образа жизни имеется у Городской библиотеки. В 2023 г. работа здесь велась сразу по двум проектам «Молодёжь в формате ЗОЖ» и «ЗОЖ через библиотеку». Особенностью второго проекта стало то, что внимание уделялось не только физическому, но и эмоциональному здоровью детей и подростков. Многие мероприятия в поддержку здорового образа жизни проводятся вне стен библиотеки. Например: час откровенного разговора «Пусть всегда будет завтра», спортивно-игровая программа «Мы здоровью скажем – ДА», актуальный диалог «Что такое цифровой детокс и зачем он нужен?».

В последние годы в практику работы библиотек вошло проведение различных информационных акций, способствующих решению конкретных назревших проблем. Например, «Здоровью – зеленый свет», «Наш выбор – здоровье», «Быть здоровым – модно», «Живи активно! Думай позитивно!».

Издательская продукция позволяет значительно расширить аудиторию потребителей информации в поддержку здорового образа жизни. Она распространяется не только во время различных акций и кампаний, но и представлена в местах массового

посещения, в учебных заведениях, на информационных стендах учреждений и организаций-партнеров.

В рамках реализации окружного проекта «Библиотеки – территория ЗОЖ» было проведено 583 мероприятия, которые освещались на страницах газеты «Знамя труда», а также на сайте ЦБС и в социальной сети «ВКонтакте».

Воспитание на личном примере — самое эффективное. Поэтому сотрудники библиотеки следят за собственным здоровьем, тем более, что ряд факторов нашей профессии оказывают на него негативное влияние (книжная пыль, общение с большим количеством посетителей, в том числе и во время эпидемий, недостаток или однообразие движения и др.). Команда библиотекарей принимает участие в ежегодной окружной Спартакиаде работников культуры. В сентябре 2023 г. сотрудники ЦБ сдали нормы ГТО, достойно выполнив все испытания, библиотекари доказали, что они не только культурные, но и спортивные люди.

Одно из последних профессиональных достижений – победа в конкурсе фонда Владимира Потанина «Спорт для всех» с проектом Центральной библиотеки «Поход за здоровьем» – позволит сделать так, что здоровый образ жизни станет для жителей нашего округа одним из основных личностных приоритетов. Надеемся, что широкий спектр разнообразных форм деятельности, используемых библиотеками округа, поможет в решении этой задачи.