

**Здоровый образ жизни - дорога к долголетию:  
опыт работы Центральной библиотеки ЦБС  
городского округа город Шахунья по популяризации здорового образа жизни  
среди различных групп населения**

*Лебедева Елена Евгеньевна,  
заведующая отделом обслуживания Центральной библиотеки  
МБУК «Централизованная библиотечная система  
городского округа город Шахунья»*

*Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто.  
Сократ*

Здоровый образ жизни приобретает особую значимость в условиях современного общества, когда вопрос здоровья становится одним из ключевых факторов качества жизни. Отдел обслуживания Центральной библиотеки организует мероприятия по теме здорового образа жизни с различными категориями читателей: молодым поколением, предпенсионерами, пенсионерами, инвалидами. Каждый сотрудник отдела работает по авторскому проекту, рассчитанному на конкретную аудиторию.

Специалисты отдела используют в этой работе комплексный подход. Мероприятия по популяризации здорового образа жизни ежегодно проводятся в онлайн и офлайн форматах, включаются в планы работы клубных объединений. Центральная библиотека победила в двух грантовых конкурсах, организованных Президентским фондом культурных инициатив и Фондом Потанина с проектами «Умный зал» и «Поход за здоровьем». Благодаря этому в библиотеку поступило 226 экземпляров книг и была оформлена подписка на 12 периодических изданий по теме здорового образа жизни. В 2025 г. поступление новых книг продолжится, а периодических изданий будет уже 15.

Чтобы привлечь в ряды сторонников ЗОЖ молодое поколение, в шахунской библиотеке, как и во многих других, проводятся лекции, беседы, уличные акции. Вовлечь подростка в активный диалог, прививать культуру здорового образа жизни намного эффективнее с помощью интерактивных, игровых, актуальных форм работы.

За три последних года в отделе обслуживания Центральной библиотеки было реализовано несколько проектов, целевой аудиторией которых являлись подростки и молодежь. «Чертоги разума» – 2022 год, «Библиотека и молодежь: грани взаимодействия» – 2023 и 2024 годы. По отдельной программе уже более десяти лет работает молодежный клуб «Диалог», заседания которого проходят в общежитии Шахунского колледжа аграрной индустрии. Популяризация ЗОЖ является самой важной частью этих проектов и занимает примерно половину от общего объема работы. В группе отдела обслуживания во ВКонтакте регулярно выкладывается контент под общим названием «Здоровое поколение». В офлайн работе предпочтение отдается интерактивным формам: интеллектуальным играм, викторинам, дискуссиям.

Осознавая большую значимость знаний о ЗОЖ для молодежи, специалисты отдела обслуживания используют любую возможность для разговора с юной аудиторией на эту тему. Если для старшеклассников школ города проводился исторический хронограф о русских писателях, то в него была включена страничка об отношении классиков к физическим упражнениям, вопросам питания и вредным привычкам. Если для участников клуба «Диалог» был организован урок-discovery («открытие») «Наука сегодня», то в программе урока стояла дискуссия о фастфуде. Если в библиотеке для подростков проходила игра-приключение «Последний богатырь», посвященная произведениям русского фольклора, то часть заданий для команд были связаны с физической активностью, с возможностью продемонстрировать спортивные навыки и т.д.

Для того, чтобы оценить эффективность нашей работы в формате ЗОЖ и выяснить интересы молодежи, мы регулярно проводим мини-опросы, анкетирование. Можно сказать, «по заявкам» целевой аудитории были созданы и успешно проведены интерактивные игры:

«Среда обитания», «Все о спорте», «О вкусной нездоровой пище» и др. Использование интерактивных игровых форм работы с молодым поколением позволили привлечь в библиотеку новых читателей.

Особое внимание в работе отдела обслуживания ЦБ уделяется людям предпенсионного, пенсионного возраста и инвалидам. У нас существуют прочные партнерские связи с обществом с ограниченной ответственностью «Шахунское учебно-производственное предприятие», на котором трудятся слепые и слабовидящие граждане (ООО «Шахунское УПП»), ГБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов городского округа город Шахунья» (ЦСО), ГБУ «Шахунский дом-интернат для престарелых и инвалидов». В этих трех организациях действуют пункты выдачи книг. Ежегодно сотрудниками отдела обслуживания реализуются проекты, разработанные для пожилых людей и инвалидов и направленные на сохранение и преумножение эмоционального и физического здоровья. В 2022 году – «Позитивная формула жизни», «Все в твоих руках», «Особый читатель», в 2023 – «Живем ярко!», «Все в твоих руках», «Мир вокруг доступен всем». В 2024 году в ЦБ реализуются проекты «Возраст свободы и счастья», «Инструкция на долгую жизнь», «Мир глазами души», «Поход за здоровьем», «Движение в такт».

Центральная библиотека и ООО Шахунское УПП – давние партнеры. На протяжении нескольких десятилетий сотрудники библиотеки не только проводят различные мероприятия для инвалидов по зрению, но и помогают организовывать календарные праздники, юбилеи, международный день белой трости, международный день слепых. В связи с особенностями здоровья данной группы пользователей, мы активно используем для проведения встреч аудиозаписи, большой популярностью пользуются викторины, воспринимаемые на слух.

Один из проектов, реализованных в отделе в 2022-2023 годах, носит название «Все в твоих руках», он был рассчитан на посетителей дневного отделения ЦСО, людей пожилого возраста, часто имеющих инвалидность. Специалисты отдела обслуживания проводили для них занятия, направленные на тренировку мелкой моторики, зрения, мышления, памяти. Занятия начинались с легкой гимнастики, а затем под руководством сотрудника библиотеки участники мастерили поделки из подручных материалов, попутно беседуя о современных методиках сохранения здоровья, правильном питании. Сотрудники библиотеки регулярно проводили обзоры книг по данным темам. По просьбе участников мероприятий и сотрудников ЦСО занятия проводились практически еженедельно и были продолжены в 2024 году в рамках проекта «Инструкция на долгую жизнь».

Отличительной особенностью работы с данной категорией населения являются системность и комплексный подход с учетом особенностей и требований пожилых людей. Мы не только предоставляем пенсионерам информационные ресурсы библиотеки, проводим мероприятия образовательного и просветительского характера. Помимо этого, библиотека становится площадкой для коммуникаций. Мы ставим своей задачей помочь людям зрелого возраста в открытии новых путей самореализации и социализации, в формировании позитивного отношения к жизни.

Люди пожилого возраста и инвалиды являются участниками трех клубных объединений, организованных в отделе обслуживания: «Творческое местечко», «Ностальжи», литературная гостиная «Созвучия».

В рамках проектов «Все в твоих руках» и «Инструкция на долгую жизнь» в библиотеке работает клуб «Творческое местечко». Заседания клуба проходят по воскресеньям, на них собираются мастерицы, которые делятся своим опытом создания красивых и не сложных в изготовлении сувениров и предметов интерьера: настольные лампы, конфетницы, органайзеры из палочек для мороженого, сувениры к народным и православным праздникам. Традиционным в клубе стали занятия шерстяной живописью.

Клубу «Ностальжи» в 2023 году исполнилось 10 лет. За столь долгую историю в клубе сложился дружный коллектив, появились свои традиции. Значительная часть занятий

посвящена проблемам сохранения физического и психологического здоровья. За 2022-2024 годы в клубе прошло 21 заседание. Специалисты отдела используют интерактивные формы работы, такие как тесты, викторины. Темы заседаний клуба озвучиваются заранее, желающие готовят выступления, вопросы для дискуссии, песни, стихи, сценки, танцы.

Литературная гостиная «Созвучия» объединила поэтов и любителей поэзии города Шахуньи. Большинство из них являются пенсионерами. На заседаниях гостиной можно не только послушать произведения наших земляков, узнать что-то новое о поэтах и писателях с мировым именем, но и, при желании, вынести на суд зрителей свои творения, пообщаться в теплой дружеской обстановке с людьми, разделяющими увлечение литературным творчеством. Активисты литературной гостиной участвуют в литературных конкурсах, выступают на межклубных фестивалях самодеятельных поэтов и на Шахунском поэтическом фестивале «Синица», который проходит в ежегодно в начале июля.

В Шахунье облагораживается общественное пространство, за последнее время появилось четыре реконструированные парковые зоны. Это позволяет нам проводить ЗОЖ-мероприятия на свежем воздухе. Традиционными стали дни здоровья в парке «Покровский». Ежегодно они посвящаются методам оздоровления организма, привлекают внимание к здоровому образу жизни, физической активности. Наши мероприятия сопровождаются легкими гимнастическими упражнениями, ходьбой. Участники встреч в парке получают информационный материал в виде флаеров, рекомендательных списков литературы, листовок.

Важным этапом работы Центральной библиотеки по сохранению здоровья старшего поколения стал проект «Поход за здоровьем», который победил в конкурсе «Сила спорта» Фонда Потанина и получил поддержку в сумме 1 098 850 рублей. Проект создан для граждан возраста 50+ и направлен на организацию досуга, связанного с развитием спортивных навыков, а именно скандинавской ходьбы, и интеллектуальных навыков этой категории граждан. Проект начал реализовываться летом 2024 года, он рассчитан на два года. Два сотрудника библиотеки прошли обучение и являются на сегодняшний день дипломированными инструкторами по скандинавской ходьбе и фитнесу. Набрана группа желающих заниматься, встречи организуются два раза в неделю. Каждый участник ведет свой дневник здоровья, измеряет и фиксирует в нем свои показатели давления, пульса, ситуации до и после занятия. В библиотеке после активной прогулки участникам проекта предоставляется возможность отдохнуть с пользой: выпить травяной чай, пообщаться. Кроме палок для скандинавской ходьбы закуплены: мячи, коврики, гимнастические палки, чтобы в случае плохой погоды проводить занятия в зале. Сотрудники библиотеки проводят для участников проекта интеллектуальные игры, беседы, викторины по теме ЗОЖ, презентации книжных новинок.

С июня 2024 года в Шахунской библиотеке реализуется еще один проект, связанный с сохранением и преумножением здоровья людей 50+. Это танцевальный проект «Движение в такт», партнером библиотеки в нем выступает социальный предприниматель Патурова Светлана Александровна. Цель проекта – социализация людей старшего возраста, создание условий для сохранения физического и эмоционального здоровья с использованием методов ЛФК, мозговой гимнастики, арт-терапии. В летние месяцы встречи проходили в городском парке, а сейчас участники собираются один раз в месяц в стенах библиотеки. Проект набирает все большую популярность среди населения, и мы видим в нем большие перспективы для работы и участия в грантовых конкурсах.

Коллектив Шахунской библиотеки старается своим примером вдохновлять земляков на физическую активность и ведение здорового образа жизни. Несколько сотрудников Центральной библиотеки во главе с директором Екатериной Евгеньевной Белых успешно сдали нормативы ГТО. Коллектив библиотеки – активный участник проекта «ЗОЖ с профсоюзом». На семинарах для библиотекарей округа регулярно проводятся физкультминутки, в том числе и под руководством инструкторов Шахунского ФОКа «Атлант», для бесед-консультаций приглашаются врачи районной больницы,

косметологи, педагоги-психологи. В ежедневном расписании сотрудников Центральной библиотеки стоит производственная гимнастика. В обеденный перерыв два раза в неделю проводится полноценное занятие ЛФК.

Комплексный и системный подход в работе отдела обслуживания Шахунской центральной библиотеки по популяризации здорового образа жизни со всеми категориями читателей, сотрудничество с социальными партнерами позволяют с каждым годом вовлекать все больше наших земляков в проекты библиотеки по сохранению и восстановлению здоровья. Мы планируем расширять спектр предлагаемых услуг, внедрять новые формы взаимодействия с читателями, доказывая всей нашей деятельностью, что здоровый образ жизни – это не просто модный тренд, а реальная возможность продлить активную и счастливую жизнь.