«Поколение ЗОЖ»: работа Центральной библиотеки г. Бор по популяризации здорового образа жизни

Катькалова Наталья Валерьевна,
заведующая отделом обслуживания
Центральной библиотеки МАУК «Борские библиотеки
муниципального округа город Бор Нижегородской области»

Здоровье необходимо любому человеку. Особенно важно сохранить здоровье молодого поколения. Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате определенного информационного воздействия.

Традиционно борские библиотеки в своей работе уделяют большое внимание популяризации здорового образа жизни: проводят мероприятия, формирующие представления о принципах здорового образа жизни, ведут большую работу, направленную на профилактику вредных привычек, занимаются изданием информационной продукции по теме ЗОЖ. Сотрудники Центральной библиотеки обратили внимание, что большой интерес у молодежи вызывают мероприятия с приглашенными гостями, которые своим личным примером пропагандируют ЗОЖ.

С сентября 2025 года Центральная библиотека начала работать по проекту «Поколение ЗОЖ».

Цель проекта: популяризация ЗОЖ, профилактика вредных привычек.

Задачи:

1. Расширить у молодых людей представления о принципах здорового образа жизни через проведение познавательно-развлекательных мероприятий.
2. Сформировать у участников проекта устойчивую мотивацию на ЗОЖ через организацию встреч с интересными людьми, своим личным примером пропагандирующими ЗОЖ, либо компетентными в данном вопросе.
3. Провести ряд мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками.

Сроки реализации проекта: сентябрь 2025 – июнь 2026 года.

Целевая аудитория: старшеклассники образовательных школ городского округа город (8–11 класс), студенты ГБПОУ «Борский губернский колледж».

Исходя из задач, работу по проекту можно разделить на три основных направления.

Первое направление – проведение познавательно-развлекательных мероприятий по формированию у молодежи знаний о принципах здорового образа жизни. Эта такие мероприятия, как: игровая программа «Царство здоровья», квиз-игра «Слагаемые здоровья», познавательно-развлекательная программа «Энергия жизни – выбираем ЗОЖ» и др. На данных мероприятиях в игровой форме молодые люди могли закрепить свои знания об основных принципах ЗОЖ: разобраться в видах спорта, основах правильного питания, принципах закаливания. Всего по данному направлению было проведено 10 мероприятий.

Второе направление – организация встреч с людьми, своим личным примером пропагандирующими ЗОЖ: спортсменами, тренерами, нутрициологами. Работа по данному направлению стала изюминкой проекта.

В рамках проекта были организованы встречи с Анастасией Дмитриевной Бугровой – руководителем молодежного центра «Смена» и администратором Центра единоборств «Медведь», Арефьевым Даниилом Васильевичем – руководителем центра единоборств

«Медведь», Алексеем Александровичем Голубиным – президентом Федерации спортивной борьбы Нижнего Новгорода, вице-президентом Спортивного клуба «Медведь», чемпионом мира и США по греко-римской борьбе, Коваленко Антоном Андреевичем – мастером спорта по рукопашному бою, с врачом-нутрицологом Николаевой Юлией, встреча с врачом-эпидемиологом из Нижегородского СПИД-центра. Молодые люди всегда с большим удовольствием принимали участие в подобных мероприятиях, активно задавали вопросы, включались в беседу. Живое общение с известными спортсменами нашего города, врачами, возможность задать вопросы, вызывало у ребят большой интерес и повышала замотивированность на здоровый образ жизни.

Например, большой интерес вызвала профилактическая беседа «В будущее – без ВИЧ» с врачом-эпидемиологом, которая состоялась 5 июня 2026 года. Он доступно и честно рассказал, что такое ВИЧ/СПИД и как передаётся вирус; как вовремя выявить инфекцию; как защитить себя и близких; как относиться к людям с ВИЧ и есть ли у них ограничения при приеме на работу. В финале все участники получили буклет «Что я знаю о ВИЧ» – мини-гайд с ключевыми фактами, мифами и реальными данными.

На мероприятии «Стиль жизни – здоровье» кандидат в мастера спорта по рукопашному и армейскому рукопашному бою, старший тренер Нижегородской области по панкратиону, действующий спортсмен Арефьев Даниил Васильевич поделился с ребятами своим опытом, рассказал о важности дисциплины, целеустремленности и, конечно же, о роли спорта и правильного питания в жизни каждого человека. Он подчеркнул, что ЗОЖ – это не временная мода, а осознанный выбор, который приносит свои плоды на протяжении всей жизни. Ребята внимательно слушали и активно задавали вопросы.

Еще одним мероприятием проекта стал урок здоровья «ЗОЖ. Как и с чем его едят?». На этот раз приглашенным гостем был дипломированный нутрициолог. В формате живого общения эксперт развеял распространенные мифы о питании, замотивировал детей к осознанному выбору продуктов, входящих в ежедневный рацион. Всего было проведено 8 встреч.

Третье направление – проведение акций, направленных на отказ от вредных привычек. В рамках данного направления проводились профилактические беседы и правовые часы, знакомящие молодых людей с ответственностью за употребление и распространение наркотических веществ. Например, состоялись мероприятия: «Против наркотиков всем миром» правовая беседа, «Вредные привычки с точки зрения закона» правовой час, «Твоя жизнь – твой выбор» профилактическая беседа и другие.

Также был устроен интеллектуальный турнир «Спортивный вызов», в ходе которого мы разобрали, что можно противопоставить вредным привычкам.

В проекте «Поколение ЗОЖ» приняли участие 465 человек (студенты НГПОУ «Борский губернский колледж», учащиеся старших классов 4-х городских школ, ребята, состоящие на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних). Так как проект имел большой успех у молодежной аудитории, мы решили продлить деятельность по данному проекту и в новом учебном году, расширить аудиторию, привлечь новых социальных партнеров. В планах есть в этом году провести спортивно-интеллектуальный турнир между школами – участниками проекта.