Формирование культуры здорового образа жизни
в молодежной среде

Лукина Ольга Васильевна,
заведующая ПЦПИ Правдинской городской модельной библиотеки № 21
МБУК «Централизованная библиотечная система»
муниципального образования «Балахнинский
муниципальный округ Нижегородской области»

Я познакомлю вас с опытом работы Правдинской модельной библиотеки № 21 по формированию культуры здорового образа жизни среди наших читателей, конкретно молодежи. Представлю успешные практики, раскрою методику проведения комплексных мероприятий.

Мы считаем, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и возможность активно жить, думать, читать и делать выбор. Мы можем предложить то, что не требует денег – это разговор, книгу и возможность высказаться. Именно на это направлена работа нашей библиотеки.

Мы популяризируем литературу об истории и достижениях спорта, основы ЗОЖ, профилактику вредных привычек и др. И как альтернативу вредным привычкам – привитие любви к художественной литературе.

Одно из приоритетных направлений работы Правдинской городской библиотеки-филиала № 21 является работа с молодежью. В 2025 году в библиотеке прошло 390 мероприятий, из них для молодежи – 85 (20%). Мероприятия по формированию культуры ЗОЖ проходят по программе «Читайте на здоровье!» в рамках подпрограммы «АнтиДОПинг». Финансирование программы не предусматривалось, мероприятия проводились за счет текущей деятельности библиотек.

Основная площадка проведения мероприятий – библиотека. Также библиотекари выходят с мероприятиями в образовательные учреждения: колледж, техникум, школы города, а также в общественные места микрорайона Правдинск.

Деятельность библиотеки направлена на формирование культуры здоровья, но есть и мероприятия чисто профилактической направленности, которые мы проводим совместно с социальными партнерами, компетентными в вопросах профилактики. Это сотрудники комиссии по делам несовершеннолетних, врачи – наркологи, психологи. Вот несколько примеров:

- Для старшеклассников школы № 11 был проведен час размышления по теме «Моя жизнь – моя ответственность» совместно с начальником ОДН МВД России «Балахнинский» Татьяной Валерьевной Пужанской, которая рассказала ребятам о вреде наркомании для здоровья человека и как не стать наркозависимым, а также об ответственности за сбыт, распространение и хранение наркотических средств.
- Совместно с наркологом ГБУЗ «Балахнинская центральная больница» Татьяной Ивановной Помазовой для школьников был проведен час полезной информации «Вся жизнь в твоих руках». Мероприятие было приурочено к Международному дню борьбы с наркоманией. Ребята более подробно смогли узнать о вреде наркотиков и алкоголя на организм подрастающего поколения.
- При проведении правовой игры «Подросток и закон» в школе № 14 была приглашена начальник сектора по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних

администрации Балахнинского муниципального округа Оксана Владимировна Корелова. Она рассказала о видах ответственности: уголовной, административной, гражданско-правовой и дисциплинарной с приведением примеров из личного опыта работы. Ребятам были предложено пройти несколько раундов игры, они с большим интересом и вниманием участвовали и отвечали на вопросы.

В продвижении здорового образа жизни наша библиотека использует как традиционные, так и инновационные формы работы. Среди традиционных: часы полезной информации («ЗОЖ – формула твоего успеха», «Вся жизнь в твоих руках» и др.); часы проблемных разговоров и беседы-предупреждения («Мое здоровье в моих руках», «Молодежь выбирает ЗОЖ» и др.); видео-лектории («Вредные привычки», «Здоровью скажем «Да»); акции (флаер-акция «Мы выбираем ЗОЖ», квилт-акция «Здоровье – это…», уличные акции «Молодежь и ЗОЖ», «Больше знаешь, меньше риск» и др.).

Практика работы показывает, что наибольший отклик дают интерактивные форматы – и прежде всего квилт-акции.

Квилт-акция – это интерактивная форма массовой работы, которая визуально имитирует создание лоскутного одеяла (от англ. *quilt*). Суть акции заключается в том, что из множества отдельных, уникальных ответов или мнений читателей складывается единое информационное полотно. В стенах нашей библиотеки проводились квилт-акции по темам: «Быть здоровым – это значит…», «100 советов для здоровья», «Здоровье – это…» и др.

В отличие от традиционной выставки, где библиотекарь показывает готовое, квилт создается вместе с посетителями. Это инструмент диалога, а не трансляция. Он обеспечивает 100% вовлеченность аудитории – потому что каждый оставляет свой след.

Квилт-акция «Быть здоровым – это значит…» состояла из следующих компонентов:

1) информационный стенд (основа «одеяла») – это ватман с крупной, недописанной фразой-тезисом, куда будут крепились «лоскутки»;

2) сами «лоскутки» — индивидуальные ответы участников на стикерах. Каждый посетитель библиотеки получает такой «лоскуток», на котором пишет свой ответ на главный вопрос.

3) библиотекарь предлагает посетителям – молодежи дописать фразу и прикрепить свой стикер на общее полотно. Ответы могут касаться: полезных привычек (пить воду, делать зарядку); отказ от вредных привычек; важности ментального здоровья и отдыха; регулярных медицинских осмотров. Это создает эффект соучастия: каждый понимает, что его личное мнение становится частью большого общественного высказывания. В процессе участники часто читают ответы друг друга, что само по себе является элементом просвещения.

Обязательный элемент – оформление рядом со стендом одноименной книжно-иллюстративной выставки, которая подкрепляет визуальный ряд печатным словом. На выставке была представлена литература о правильном питании, профилактике заболеваний, физической активности, психологической гигиене и влиянии экологии на организм.

Заключительный этап акции – это анализ собранных ответов. Результаты квилт-акции оформляются на страничке библиотеки в ВК.

Вот пример некоторых высказываний молодежи, участников квилт-акции **«100 советов для здоровья».** Какие пожелания написали участники этой акции: *«Любите жизнь! Не позволяйте себе нервничать, улыбайтесь, любите себя и других»; «Больше бывайте на свежем воздухе: катайтесь на лыжах и коньках»; «Спорт, здоровое питание, позитивные мысли, мира в душе!»; «Больше сна и правильное питание» и мн. др.*

В ходе акций участникам раздаются памятки и буклеты по теме здорового образа жизни «Выбор есть всегда!», «Я выбираю ЗОЖ», «Знать, чтобы жить!» др.

Анализ итогов проведения библиотечных квилт-акций по теме ЗОЖ показывает, что данный формат является одним из наиболее эффективных способов вовлечения молодежи в обсуждение ценностей здоровья, а также привлечению молодежи в библиотеку и чтению книг. Обратите внимание: молодежь сама формулирует позитивную повестку – спорт, сон, питание, позитивные мысли, хобби.

Мы считаем, что квилт-акция по ЗОЖ – это не разовое мероприятие, а отправная точка для долгосрочного диалога с молодежью. Она напрямую повышает книговыдачу литературы о здоровье, спорте и питании. Собранное полотно служит аналитической базой: ответы на стикерах помогают библиотеке планировать будущие встречи со специалистами, точечно доукомплектовывать фонд и создавать цифровой контент, превращая разовый интерес в устойчивую потребность читать и вести здоровый образ жизни.

Квилт-акцию может провести любая библиотека. Нужны только доска или ватман, стикеры и желание слушать. Если вас заинтересовал наш опыт – мы готовы поделиться темами, сценарными планами или провести совместное мероприятие.