



Здоровый образ жизни -

это требование времени.

Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых библиотекарями. Ориентировать подростков и молодежь на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды – важные аспекты работы библиотеки. Особое место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм именно профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодежи и подростков.

Работая с молодежью по данному направлению, необходимо выбрать такую форму, которая давала бы ответы на вопросы, возникающие у них в этом возрасте. Ведь проблема здоровья обсуждается подростками на уровне догадок, а взрослый собеседник, нашедший с ним общий язык, может многое рассказать.

При организации и проведении профилактических мероприятий необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- информация должна быть, в целом, позитивной и не нести оттенки безысходности;
- негативная информация должна содержать сведения о трагических последствиях вредных привычек;
- резюме любого мероприятия должно содержать четкую, всем понятную рекомендацию по профилактике пагубных для здоровья явлений.

Библиотека и ЗОЖ: цели и задачи

- создание комфортной среды для формирования культуры ЗОЖ среди населения зоны обслуживания данной библиотеки;
- воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в природе;
- содействие формированию у пользователей понятия ценности здоровья и жизни, мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- осуществление партнерских связей с учреждениями, занимающимися пропагандой ЗОЖ, профилактикой и искоренением вредных привычек у детей и подростков (фельдшерско-акушерский пункт, детский сад-школа, сельский совет и т.д.);
- систематизация и расширение базы данных о здоровье и здоровом образе жизни, спорте;
- осуществление профилактических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, которые могут привести к утрате здоровья людей, их асоциальному поведению;
- оказание информационной помощи семьям в профилактике вредных привычек у детей;
- профилактическая работа по предупреждению правонарушений, алкогольной, табачной, наркотической зависимостей среди населения, через участие в программах и мероприятиях библиотек.



Единые Дни здоровья

- 21 января** День профилактики гриппа и ОРЗ
- 21 февраля** День профилактики инфекций, передающихся половым путем
- 1 марта** Международный день борьбы с наркоманией
- 20 марта** Всемирный день здоровья полости рта
- 24 марта** Всемирный день борьбы с туберкулезом
- 7 апреля** Всемирный день здоровья
- 17 апреля** Всемирный день гемофилии
- 14 мая** Всемирный день донора крови
- 15 мая** Международный день семьи
- 16 мая** Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа
- 31 мая** Всемирный день без табака
- 14 июня** Всемирный день донора крови
- 11 июля** День профилактики алкоголизма
- 28 июля** Всемирный день профилактики гепатитов
- 15 августа** День здорового питания
- 10 сентября** Всемирный день предотвращения самоубийств
- 17 сентября** Всемирный день безопасности пациентов
- 29 сентября** Всемирный день сердца
- 1 октября** Международный день пожилых людей
- 9 октября** Всемирный день паллиативной и хосписной помощи
- 10 октября** Всемирный день психического здоровья
- 12 октября** Всемирный день борьбы с артритом
- 14 октября** Республиканский день матери
- 29 октября** Всемирный день псориаза
- 14 ноября** Всемирный день диабета
- 18 ноября** Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний
- 1 декабря** Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции
- 15 декабря** День профилактики травматизма



На 2021–2025 гг. в ГУК «Пинская районная централизованная библиотечная система» разработана **целевая программа по здоровому образу жизни «Наш путь—здоровый образ жизни».**

Цель программы – разработка и реализация комплекса мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни в библиотеках посредством просвещения и информирования населения, в особенности детей и молодежи; формирование книжного фонда; справочно-библиографическая и информационная работа.

Задачи программы – использование инновационных форм библиотечной работы по приобщению к ЗОЖ, создание в библиотеках условий для творческого развития детей и подростков, комплектование библиотек литературой по здоровому образу жизни, обеспечение методической помощи библиотекам по выполнению целевой программы.

В рамках программы предусмотрены **5 подпрограмм:**

1-я – «Здоровый образ жизни и долголетие» предусматривает проведение районного семинара, Недели здорового образа жизни, циклов мероприятий - акции, диспуты, дискуссии, тренинги, часы здоровья, дни информации, выступления ЛПГ, встречи со специалистами.

2-я – «Как сказать «Нет!» наркотикам» – на постоянной основе проведение мероприятий, направленных на профилактику употребления наркотических средств, обязательно – в Единые Дни здоровья.

3-я – «СПИД – болезнь поведения» – проведение цикла тематических мероприятий ежегодно.

4-я – «Алкоголь – враг человека» – использование интерактивных форм общения с подростками и молодежью с целью профилактики употребления слабоалкогольных напитков и алкоголя.

5-я – «Жизнь без табака» - цикл библиотечных мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к табакокурению.

6-я – «Основы безопасной жизни» – совместная работа с организациями и службами, специалистами по формированию навыков у детей и подростков безопасного поведения в быту и общественных местах.

Популярные формы библиотечной работы

по ЗОЖ

Книжные выставки и обзоры литературы

- «Здоровье – путь к успеху»;
- «Здоровье на «отлично»;
- «Привычки, отравляющие жизнь»;
- «Береги здоровье смолоду»;
- «На краю пропасти»;
- «Остановись и подумай!»;
- «Вредным привычкам – бой!»;
- «В здоровом теле – здоровый дух»;
- «Жизнь стоит того, чтобы жить!»;
- «Выбери жизнь»;
- «Здоровье дороже богатства»;
- «Здоровье – это здорово!».

Беседы, игры

- «Хотим, чтобы стало модно – здоровым быть и свободным»;
- «О здоровье в сказках и стихах»;
- «Библиотека+стадион: территория здоровья»;
- «Азбука здорового питания»;
- «В центре внимания—двигательная активность»;
- «Азбука здоровья малышей»;
- «В здоровом теле – здоровый дух»;
- «Марафон здоровья»;
- «Беда по имени наркотик»;
- «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»;
- «100 советов на здоровье»;
- «Игра – здоровью верная сестра»;
- «Когда человек себе враг»;
- «Здоровье – это образ мыслей и образ действий»;
- «Чем живешь, молодежь?».



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



Акции

- «День без дыма»;
- «Молодежь - за здоровый образ жизни»;
- «Молодежь – за ЗОЖ»;
- «Нет наркотикам!»;
- «Вместе с папиросой сгорает и курящий ее»;
- «Подростки против наркотиков».

Мероприятия по другим формам:

- час здоровья «Не допустить беды!»;
- час информации «Быть здоровым престижно!»;
- час размышлений «Путь к здоровому образу жизни»;
- дни информации «Зеленая аптека в гостях у лета», «Спорт. Здоровье. Красота», «Здоровье и труд рядом идут»;
- час здоровья «В светлое будущее без вредных привычек»;
- антитабачный десант «Мы видим мир некурящим»;
- литературно-спортивный поход «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся»;
- информационный час «Береги здоровье смолоду»;
- агитбригада «Быть здоровым – это стильно»;
- путешествие по сайтам Интернета «Я выбираю здоровье»;
- тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни»;
- круглый стол «Трудно ли быть здоровым?»;
- видеоролик по популяризации ЗОЖ «Молодость – это здоровье»;
- встреча за круглым столом «Наше здоровье - в наших руках»
- диспуты «Мы имеем право на жизнь», «Чтоб не случилось беды»;
- дискуссия «Культура здорового тела».

Формы и названия мероприятий по антинаркотической пропаганде

- **акции:** «Молодежь против наркомании и СПИДа», «Молодое поколение выбирает здоровый образ жизни» «Нет СПИДу и наркомании», «Нет добровольному безумию», «Мы – против наркотиков», «Да – жизни, нет – наркотикам»;
- **тематические вечера:** «Прекрасное слово – жизнь!», «В плену соблазнов или разрушительный мир наркотиков», «Давайте задумаемся»;
- **дискуссии:** «Чтоб не случилось беда», «В будущее с надеждой», «Наркотики – мой ад»;
- **выступление ЛПГ** «Молодежь против вредных привычек»;
- **циклы мероприятий:** «Не попади в группу риска»;
- **часы проблемного и откровенного разговора с молодежью:** «Смерть на конце иглы», «Наркотики: жизнь или смерть», «Одиночество – это плохо или не очень?», «У опасной черты», «Что такое наркотики и наркоманы?»;
- **часы уроки, тревоги:** «Коварные когти наркомании», «Пробудитесь! Наркотики покоряют мир», «Не пробовал – не начинай!», «В мире белого безумия»;
- **беседы:** «На острие иглы», «Наркотики – белая смерть», «Забава для дураков», «Горькие плоды сладкой жизни», «Мифы и правда о наркотиках», «Наркотический ад», «Скажи наркотикам «Нет!», «У опасной черты», «Смерть на конце иглы», «Наркотики – мой ад»;
- **часы-размышления:** «Наркомания: тупик или здоровье?», «Впервые на жуткой дороге», «Игла – жесткая игра»;
- **устный журнал** «Наркотики – мой ад»;
- **диспуты:** «Наркотики и закон», «Нет наркотикам!», «Наркотический дурман»;
- **дайджест** «Нет наркотикам!»;
- **часы-предупреждение:** «Падман души – падман надзей», «Место жизни – забвение».

Анти–СПИД–тематика

- **акции:** «Живи и дай жить другим», «Молодежь против СПИДа»;
- **уроки-размышления:** «Проблема СПИДа глазами молодых». «Я еще не хочу умирать»;
- **тематические вечера:** «СПИД: жить зная факты», «Путь в никуда»;
- **дискуссионные часы:** «СПИД и мы», «Нет ничего важнее жизни»;
- **час полезных сообщений** «СПИД рядом с нами, как уберечься?»;
- **конкурсная программа** «Зачем планету губит СПИД?»;
- **вечер вопросов и ответов:** «Будущее без СПИДа», «Знать – значит уметь», «Человек в эпоху СПИДа»;
- **вечера встреч :** «По дороге жизни без СПИДа», «Чтобы жизнь не прошла мимо», «Это не должно случиться с тобой»;
- **выступление ЛПГ:** «СПИД не спит», «СПИД: жить, зная факты», «Выбери жизнь»;
- **литературно-музыкальная композиция** «СПИД – чума 20 века»;
- **брей-ринг** «Будущее без СПИДа»;
- **викторины:** «Молодежь против СПИДа», «Помнить, чтобы жить»;
- **диспут** «Горькие плоды сладкой жизни»;
- **проблемный час** «СПИД рядом с нами, как уберечься?».



Антиалкогольная тематика

- **выступления ЛПГ:** «Выйти победителем из боя злого», «Алкоголь – krok у бездаль»;
- **тематические вечера:** «Много пить добру не быть», «Зловещая тень алкоголя»;
- **вечер-интервью** «Пить или не пить—ответ очевиден»;
- **часы полезной информации:** «Здоровье сгубишь, новое не купишь», «Алкоголь и несовершеннолетние», «Пить – болезнь копить», «Зловещая тень алкоголя», «Ты и алкоголь»;
- **беседы:** «Много пить—добру не быть», «Молодежь и проблемы пьянства», «Алкоголизм—бич общества»;
- **урок здоровья** «Алкоголь разрушает организм человека»;
- **информационный час** «Скажи пьянству – «Нет!»;
- **дискуссия** «Пусть будет трезвым ум у вас».

Жизнь без табака

- **акция** «Протест против курения»;
- **вечер здоровья** «Суд над табаком»;
- **уроки здоровья:** «Не курить—это стильно», «Забава для дураков, «Не огорчай себя табачищем». «Скажи сигаретам – нет!»;
- «Дымить или не дымить?», «Курить – здоровью вредить». «Шаг за шагом от курения»;
- **конкурсные программы:** «Суд над сигаретой», «Курение? На это нет времени», «Любовь к трем сигаретам»;
- **диспут** «Курильщик-сам себе могильщик»;
- **беседы:** «Жизнь без сигарет», «Курить?! Есть о чем подумать!», «Что мы знаем о курении?»;
- **часы полезной информации:** «Курить – здоровью вредить», «Жизнь без табака»;
- **информационные часы:** «Курение – смерть, табак – яд», «Курение или здоровье – выбирайте сами!»;
- час тревоги «Если хочешь долго жить – брось курить»;
- **открытые диалоги:** «Нет – табаку!», «Остановись и подумай!»;
- **час полезных советов** «Курильщик сам себе могильщик».

Цитаты о здоровье

- Жизнь требует движения. *Аристотель*
- Здоровье — мудрых гонорар. *П. Беранже*
- Существуют тысячи болезней, но здоровье бывает только одно. *Л. Бёрне*
- Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа. *К. Бострем*
- Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. *Г. Гейне*
- Все здоровые люди любят жизнь. *Г. Гейне*
- Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. *Горааций*
- Хороший смех — верный признак духовного здоровья. *М. Горький*
- Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть. *В. Гюфеланд*
- Надежда — лучший врач из всех, какие мне известны. *А. Дюма-отец*
- Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других. *Т. Карлейль*
- Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы. *Т. Карлейль*
- Здоровье — это главное жизненное благо. *Я. Корчик*
- Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. *Т. Мор*
- Человек — высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным. *И. П. Павлов*
- Суть человеческого естества — в движении. Полный покой означает смерть. *Б. Паскаль*
- Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству. *Н. И. Пирогов*
- Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии. *Пифагор*
- Движение — кладовая жизни. *Плутарх*
- Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, пила и топор. *В. Д. Поленов*
- Не ужинать — святой закон, кому всего дороже сон. *А. С. Пушкин*
- Излишний покой расслабляет тело и бывает причиной многих и тяжелых болезней. *А. Н. Радищев*
- Первая обязанность того, кто хочет быть здоровым, — очистить вокруг себя воздух. *Р. Роллан*
- Воздержанность и труд — вот два истинных врача человека, труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им. *Ж.-Ж. Руссо*
- Жизнерадостность — это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней. *С. Смайлс*
- Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ

Выставки по ЗОЖ в картинках







С 1 мая текущего года на территории Республики Беларусь реализуется республиканская межведомственная программа «Забота», которая направлена на организацию летней занятости и досуга несовершеннолетних, недопущения совершения ими административных правонарушений и преступлений, гибели и травматизма детей.

ПАМЯТКА ДЛЯ БИБЛИОТЕКАРЕЙ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

1. Не навязывайте себя никому, в том числе и детям.
2. Если не знаете, как воздействовать – остановитесь! (если произошел инцидент, возникла трудность, и вы не знаете, как поступить, прогнозируйте событие, переключите ребенка на другое действие, а потом постарайтесь понять, что было причиной).
3. Устраните из вашего общения с детьми способы и формы воздействия, которые вызывают у них протест или негативную реакцию.
4. Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ними.
5. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.
6. Не фиксируйте внимание на неудачах.
7. Давайте качественные оценки (лучше описать действие ребенка в эмоционально-благоприятном плане, чем оценивать действие).
8. Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример.
9. Не выражайте свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме.
10. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенка (улыбку, пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине и т.д.)

Методические рекомендации по привлечению к чтению детей, признанных находящимися в СОП и с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа

Детские библиотеки и библиотеки, работающие с детьми, в силу специфики своей работы, выступают гарантом в обеспечении открытости и соблюдении равных прав и возможностей для всех социальных слоев общества, обладающих разными интеллектуальными и физическими возможностями. Основная цель библиотеки – создать благоприятную среду развития для ребенка через чтение и книгу, различные творческие занятия, отвечающие его особенностям. Задачи такой работы:

- адаптация подростков асоциального поведения в социуме;
- формирование личностных нравственных качеств подростков;
- организация досуга трудных подростков;
- сохранение семейных ценностей по формированию здорового образа жизни.

Работа библиотек по профилактике негативных поступков и коррекции поведения может позволить удерживать часть детей от попадания в асоциальные компании, совершения преступлений, употребления алкоголя и наркотиков, т. е. может способствовать получению ими возможности адаптации в обществе.

Деятельность библиотек уже сама по себе есть профилактическая работа, так как они предоставляют возможность для содержательного и полезного досуга, организуя занятость различных категорий населения. Ведь все мероприятия, проводимые библиотеками, направлены на формирование позитивных жизненных установок, активной гражданской и жизненной позиции, а также негативного личностного отношения к различным проявлениям асоциального поведения.

К основным направлениям деятельности библиотек по содействию в организации работы с детьми «группы риска» относятся: привлечение в библиотеки; приобщение к книге и чтению; профилактика правонарушений и преступлений; организация досуга в каникулярное время; пропаганда здорового образа жизни; воспитание правовой и патриотической культуры; создание условий для гармонизации духовно-нравственного здоровья



Пинская центральная районная библиотека
имени Е.Янищиц

225710

г. Пинск, ИПД, 35
тел. 8 (0165) 32 23 66

Составитель,
компьютерный набор,
оформление

Н.В. Павлюковец

Редактор

О.М. Антончук