

Библиотечный вестник Карелии

**2013 год
Выпуск 39 (46)**

**Библиотеки
и формирование
здорового образа жизни**

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя	3
Образ жизни – здоровый. Опыт работы библиотек республики	4
<i>Помазовская В. А., Тихоненко И. И. За здоровую Карелию</i>	<i>4</i>
<i>Куликова М. М. Здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии и роль библиотек в продвижении принципов здорового образа жизни</i>	<i>7</i>
<i>Расчетнова О. Библиотека – органы местного самоуправления: грани сотрудничества</i>	<i>12</i>
<i>Пиганова Г. Т. Стиль жизни – здоровье: работа библиотек Беломорского района по пропаганде здорового образа жизни</i>	<i>16</i>
<i>Расчетнова О. Библиотеки Сегежской ЦБС – за здоровый образ жизни!</i>	<i>19</i>
<i>Варфоломеева С. И. Просветительская работа библиотеки по формированию ценностей здорового образа жизни: из опыта работы НБ РК</i>	<i>24</i>
<i>Гаврилова Е. Г. Здоровый образ жизни. Здоровьесбережение. Виртуальные ресурсы и сервисы НБ РК</i>	<i>31</i>
<i>Некрасова Н. В., Николюкина А. А. Акция «Наркотики: знание против миражей». Опыт Центральной городской библиотеки им. Д. Я. Гусарова по профилактике наркомании среди молодежи</i>	<i>39</i>
<i>Чупрова Е. А. Костомукша – город здоровья</i>	<i>45</i>
<i>Самойлова Г. В. О самом главном – о здоровье! Опыт работы ОК и О МБУ «Кемская МЦРБ» с периодическими изданиями по здоровому образу жизни</i>	<i>47</i>
Искусство быть здоровым: мероприятия библиотек Карелии	55
<i>Гонстова А., Лаврентьева Н. Дни здоровья в Муезерке</i>	<i>55</i>
<i>Пиганова Г. Т. Хорошее настроение – залог здоровья: из опыта работы женского клуба «Встреча» при Летнереченской сельской библиотеке Беломорской ЦБС</i>	<i>60</i>
<i>Галаничева Г. Г. Чтобы тело и душа были молоды (Карельская ярмарка здоровья)</i>	<i>66</i>
<i>Тимошенко Н. Ю., Максимова Е. А. Разговор о радостях и трудностях материнства</i>	<i>70</i>
Быть здоровым – здорово: опыт работы с детьми	72
<i>Евстратова Н. Г. «Будь здоров!»: информационно-образовательная программа Олонецкой детской библиотеки</i>	<i>72</i>
<i>Ермолина Т. Ю. Если хочешь быть здоровым (Викторины для детей)</i>	<i>77</i>
<i>Подымникова Н. А. За здоровый образ жизни</i>	<i>80</i>
<i>Полина С. В. «Унесенные никотином»: конкурс плакатов и рисунков</i>	<i>95</i>
<i>Ювонен Р. Э. Декада здоровья</i>	<i>99</i>
В здоровом теле – здоровый дух!	107
<i>Иванова М. А. «Лыжня России» в Найстеньярви</i>	<i>107</i>
<i>Миранцева Т. Н. Скандинавская ходьба</i>	<i>110</i>
<i>Миранцева Т. Н. На зарядку становись</i>	<i>111</i>
<i>Пиганова Г. Т. Ставка на спорт</i>	<i>112</i>

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

2013 год провозглашен в республике Карелия Годом спорта и здоровья. У нас сохраняется сложная демографическая ситуация: уменьшается численность проживающих, растет смертность, население стареет. Информационно-просветительская работа библиотек может внести существенный вклад в формирование культуры здоровья населения.

Библиотечный вестник **«Библиотеки и формирование здорового образа жизни»** включает материалы об опыте работы муниципальных и республиканских библиотек по культивированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, продвижению информации по здоровьесохраняющему образу жизни.

В сборнике представлено 22 материала из 10 муниципальных районов и трех республиканских библиотек. Статья «За здоровую Карелию» подготовлена специалистами Министерства здравоохранения и социального развития РК. Материалы разбиты на четыре главы. В первую главу вошли документы об опыте работы библиотек Карелии по здоровому образу жизни, вторая глава рассказывает о проведении отдельных мероприятий, третья глава включает материалы по работе с детьми и глава четвертая посвящена пропаганде физкультуры и спорта.

Расположение материала в первой главе идет от общего к частному, в остальных – в алфавитном порядке.

Представленный сборник поможет библиотекам провести анализ своей работы, составить долгосрочную комплексную программу по ЗОЖ, запланировать мероприятия к сочинской олимпиаде 2014 года.

Национальная библиотека Республики Карелия благодарит всех коллег, приславших материалы и фотографии для вестника «Библиотеки и формирование здорового образа жизни» и оказавших помощь в его создании.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ. ОПЫТ РАБОТЫ БИБЛИОТЕК РЕСПУБЛИКИ

*В. А. Помазовская,
ведущий специалист отдела организации
медицинской помощи к.м.н. Министерства
здравоохранения и социального развития
Республики Карелия;*

*И. И. Тихоненко,
начальник отдела организации
медицинской помощи Министерства здравоохранения
и социального развития Республики Карелия*

За здоровую Карелию

Здоровье населения является безусловной общественной ценностью, приоритетом государственной социальной политики, основой национального богатства и национальной безопасности России, отражает жизнестойкость и геополитические перспективы нации.

Показатели здоровья населения характеризуют цивилизованность общества, уровень гуманистической направленности социальной политики и экономического развития государства.

Основным направлением государственной политики в сфере здравоохранения Российской Федерации в 21 веке является всестороннее оздоровление населения России посредством определения главных приоритетов развития здравоохранения до 2020 года: формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики социально значимых заболеваний.

Актуальность формирования здорового образа жизни населения вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм современного человека, обусловленных увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье человека в 21 веке включает в себя полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни; способность к полноценному выполнению основных социальных функций и на 50 % зависит от приверженности человека к ведению ЗОЖ.

Формирование здорового образа жизни, как индивидуальной системы поведения и привычек каждого отдельного человека в России, обеспечивающей ему необходимый уровень жизни и здоровое долголетие, с 2009 года включено Правительством Российской Федерации в приоритетный проект «Здоровье», реализуемый на территории всех субъектов России, в том числе и в Республике Карелия.

Благодаря реализации государственной социальной политики ситуация в Карелии меняется к лучшему.

Услугами и мероприятиями ЗОЖ, направленными на борьбу с факторами риска социально значимых болезней: курением, потреблением алкоголя, избыточной массой тела, гиподинамией, повышенным артериальным давлением, гиперхолестеринемией, в республике охвачено более 50 % постоянного населения; более 20 % численности постоянного населения обучено основам здорового образа жизни, в том числе в Школах здоровья для пациентов лечебно-

профилактических учреждений, повысилась физическая активность населения Карелии: в массовых спортивных мероприятиях ежегодно принимают участие более 30 тысяч человек, что в 6 раз выше показателя 2005 года.

С 2009 года в Карелии работают Центры здоровья, созданные на базе ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 2» и ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 4» для взрослого населения республики и на базе ГБУЗ РК «Детская городская больница» – для детей.

Доля лиц, прошедших оздоровление в Центрах здоровья в 2012 году составила 2,6 % (16625 человек) от численности постоянного населения республики, из них детей 4,2 % (4943 человек).

Вместе с тем демографическая ситуация в республике остается сложной: численность населения Карелии на 1 января 2013 года составила 637,0 тыс. человек и сократилась за год на 2,7 тыс. человек, на 0,4 % по сравнению с 2011 годом, характеризовалась увеличением уровня рождаемости на 4 %, стабилизацией коэффициента естественной убыли населения и старением населения: увеличением до 23,3% доли лиц старших возрастов, фактически на 3 % за последние 3 года. В данной возрастной категории отмечается значительное преобладание женщин – в 3 раза.

В республике достигнуто по сравнению с 2011 годом снижение смертности от:

- болезней эндокринной системы – на 34,8 %, в т. ч. сахарного диабета на 25 %;
- болезней органов дыхания – на 14,6 %;
- инфаркта миокарда – на 11,5 %;
- инсульта – на 37,5 %;
- психических расстройств – в 2 раза;
- врожденных аномалий – на 27,8 %, в том числе у детей на 33 %;
- внешних причин смерти (транспортные происшествия, отравления, в т. ч. алкоголем, суициды, убийства и т. д.) – на 12,8 %.

При этом отмечено повышение уровне смертности населения Республики Карелия от онкологической патологии на 6 %, от инфаркта мозга на 11 %, от инфекционных и паразитарных болезней на 18,6 %, от болезней органов пищеварения на 16,7 % и от болезней мочеполовой системы на 53,8 %. Рост смертности от данных причин связан исключительно с изменением возрастной структуры населения Республики Карелия, что в конечном результате и обусловило рост общей смертности населения республики в 2012 году на 3,4 % по сравнению с 2011 годом.

В структуре смертности:

- на первом месте – болезни системы кровообращения;
- на втором – новообразования;
- на третьем – внешние причины.

Эти три группы причин обусловили почти 80 % всех смертельных исходов в 2012 году.

Результаты реализации государственной социальной политики по формированию, пропаганде ЗОЖ и профилактике распространения социально значимых заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых, в Карелии и других субъектах Российской Федерации свидетельствуют о необходимости расширения сферы профилактического здравоохранения путем формирования стратегии индивидуальной профилактики, обеспечивающей «точечную» коррекцию риска смерти с использованием персонализированных моделей ЗОЖ.

Реализовать современную стратегию формирования ЗОЖ и мотивации населения Карелии к ведению ЗОЖ призваны Центры здоровья, деятельность которых ориентирована на индивидуальную профилактику развития социально значимых заболеваний, через индивидуальный подход к коррекции выявляемых факторов риска у каждого конкретного человека.

На сохранение и укрепление здоровья каждого конкретного человека направлена и проводимая в настоящее время диспансеризация населения, выявляющая и корректирующая факторы риска развития неинфекционных хронических заболеваний, непосредственно влияющих на качество и продолжительность жизни.

Занимаясь информационно-просветительской деятельностью и сотрудничая с учреждениями Министерства здравоохранения и социального развития Республики Карелия, библиотеки республики вносят ощутимый вклад в формирование здорового образа жизни у жителей Карелии.

В качестве примера можно сослаться на партнерские взаимоотношения Национальной библиотеки Республики Карелия с лечебно-профилактическими учреждениями города Петрозаводска и республики. Здесь с участием медицинских специалистов проводятся Дни здоровья, занятия лектория, мотивирующие читателей к ведению ЗОЖ, традиционно проходят акции и Ярмарка здоровья, направленные на профилактику негативных социальных явлений и факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Отдел медицинской литературы Национальной библиотеки Республики Карелия – частый гость в лечебно-профилактических учреждениях с информацией о новой медицинской литературе, электронных ресурсах, услугах и сервисах библиотеки для медицинских работников, а также многолетний участник специализированной выставки-ярмарки «Здоровье Карелии. Мир здоровья и красоты», проводимой ежегодно под патронатом Правительства Республики Карелия последние 19 лет.

Партнерство органов исполнительной власти Республики Карелия и подведомственных им организаций и учреждений в пропаганде и формировании ЗОЖ у населения республики многогранно, имеет свою историю и плодотворный результат.

Сегодня быть здоровым, значит сделать правильный и ответственный выбор, выбор, обеспечивающий не только радость жизни, успех, но и активное долголетие.

Здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии и роль библиотеки в продвижении принципов здорового образа жизни

Здоровье является универсальной общечеловеческой ценностью. С одной стороны, это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья: статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. д. С другой – это отношение отдельно взятого человека к своему здоровью, которое выражается в ценностных ориентациях, привычках, предпочтениях, мотивациях в поведении по отношению к здоровью.

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» дает следующее определение понятию «здоровье»: это «...состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма».¹

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Понятие «здоровый образ жизни» объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Модель поведения человека в конкретных условиях жизни, уменьшающая риск возникновения заболеваний, индивидуальная система привычек, обеспечивающая человеку необходимый уровень жизнедеятельности – это то, что принято называть «здоровым образом жизни». Иными словами, здоровый образ жизни – это симбиоз разумной физической нагрузки, сбалансированного питания, систематической закаливания организма, режима отдыха и сна, позитивного психологического настроя, способного противостоять стрессам, активная жизненная позиция, разумный подход к использованию лекарственных препаратов, гигиена, и естественно отказ от вредных привычек. Важнейшую роль при формировании здорового образа жизни играют государство, общество и семья. Причем некоторые формы вмешательства государства, по мнению ведущих специалистов в области охраны здоровья, являются ключевыми для гарантии защиты людей от определенных рисков.

Об этом очень точно сказал академик РАН и РАМН Е. И. Чазов в одной из своих публичных лекций: «...в борьбе за здоровье нации, государственные мероприятия, направленные на решение социальных вопросов, играют важнейшую роль».²

В начале 21 века в Российской Федерации начинает реализовываться стратегия укрепления здоровья нации и профилактики заболеваний. Реализуется приоритетный Национальный проект «Здоровье», федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007–2012 годы)», региональные программы модернизации здравоохранения. В 2010 году принят Федеральный закон № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в РФ», который заложил новые принципы финансового обеспечения здравоохранения и гарантирует новые подходы к оказанию медицинской помощи.

¹ Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» : [Электронный ресурс] / Министерство здравоохранения Российской Федерации // Режим доступа // :http://www.rosminzdrav.ru/docs/doc_projects/597.

² Чазов, Е. Условия формирования здорового образа жизни / Здоровая Россия // Режим доступа // :<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/evgenij-chazov-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni>.

21 ноября 2011 г. Президентом был подписан Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Данный правовой акт разработан в целях совершенствования законодательства в сфере охраны здоровья граждан и оказания им медицинской помощи и является базовым нормативным документом для всей сферы здравоохранения Российской Федерации, устанавливая правовые основы ее регулирования.

Основным инструментом реализации государственной политики в сфере здравоохранения в настоящее время выступает государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения» до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 декабря 2012 г. № 2511-р. Основная цель Программы состоит в формировании здорового образа жизни; формировании системы, обеспечивающей доступность медицинской помощи и повышение эффективности медицинских услуг, объемы, виды и качество которых должны соответствовать уровню заболеваемости и потребностям населения, передовым достижениям медицинской науки. Программа рассматривается в качестве основного инструмента реализации государственной политики в сфере здравоохранения. Она состоит из девяти подпрограмм со своими задачами, мероприятиями. Одна из них называется «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Таким образом, формирование здорового образа жизни становится одним из приоритетов государственной политики в области здравоохранения

Принцип приоритета профилактических мероприятий в сфере охраны здоровья граждан и при оказании медицинской помощи характеризует переход от системы здравоохранения, направленной преимущественно на лечение заболеваний, к системе охраны здоровья граждан, основанной на приоритете здорового образа жизни, повышении функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний.

Здоровье сегодня рассматривается большинством ученых как комплексный системный объект, имеющий междисциплинарный характер. Современная государственная политика Российской Федерации в сфере здравоохранения направлена на формирование системы, обеспечивающей доступность медицинской помощи и повышение эффективности медицинских услуг и позволяющей, в конечном итоге, улучшить здоровье и качество жизни населения. Сбережение здоровья населения – задача не только здравоохранения. Здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы. Вопрос здоровьесбережения учащихся и учителей является в образовании одним из приоритетных.

Об этом свидетельствуют отдельные положения вступающего в силу с 1 сентября 2013 года Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», устанавливающего правовые, организационные и экономические основы образования и основные принципы государственной политики в сфере образования. Статья 41 настоящего закона носит название «Охрана здоровья обучающихся». Из неё следует, что охрана здоровья обучающихся, среди прочих составляющих, включает пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ.

Основы концепции здоровьесбережения – процесса сохранения и укрепления здоровья – были заложены в России в начале XX века, в 20-е годы некоторые её положения стали реализовываться в образовательных учреждениях. В 80–90 годы здоровьесбережение в образовании понимается как единство мер, предпринимаемых обществом и индивидом и направленных на улучшение (не ухудшение) здоровья. Именно в эти годы в образовании начинают внедряться «здоровьесформирующие» и «здоровьесберегающие технологии». Они объединяют технологии, программы, методы, направленные на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесберегающие технологии в образовании используются для того, чтобы сформировать у участников образовательного процесса отношение к здоровью как к важнейшей жизненной ценности, воспитать культуру здоровья, личностные качества, которые способствовали бы его укреплению, мотивировать его на ведение здорового образа жизни.

Существует несколько классификаций здоровьесберегающих технологий. По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие здоровый образ жизни.

Роль библиотеки в продвижении философии здоровьесбережения и принципов здорового образа жизни.

Библиотеки уже давно нашли свою нишу в продвижении философии здоровьесбережения. Об этом в своей статье «Библиотеки и здоровьесбережение» писала директор Белгородской государственной специальной библиотеки для слепых им. В. Я. Ерошенко Елена Анатольевна Саруханова: «Миссия саморазвивающейся библиотеки, ориентированной на выявление социально значимых проблем общества и соучастие в их решении – это требование новых условий жизнедеятельности муниципальных библиотек».³

Наверное, библиотечные работники согласятся с тем, что технологии, используемые в библиотечно-информационной работе по формированию и продвижению в читательскую среду здорового образа жизни можно условно назвать «информационно-просветительскими». А задачу современной библиотеки четко сформулировала Е. А. Саруханова: «...вместе с другими государственными и общественными организациями создать образовательную и воспитательную среду, формирующую культуру здоровья населения».⁴ Я бы уточнила: информационную и культурную среду, формирующую сознательное и ответственное отношение населения к своему здоровью.

А технологии, которые можно использовать в этой работе, в первую очередь информационно-библиотечные. Перечислим их:

1. Формирование собственных и использование корпоративных библиотечных ресурсов с целью информационной поддержки специалистов.

2. Предоставление услуг индивидуального, группового и массового информирования (традиционных и инновационных).

3. Создание собственных информационных продуктов.

С 2009 года государством в рамках Национального проекта «Здоровье» в нашей стране реализуется масштабная информационная кампания по формированию приоритетов здорового образа жизни «Здоровая Россия», включающая мероприятия по созданию и продвижению ресурсов о здоровом образе жизни. Среди них:

- создание Интернет-портала о ведении здорового образа жизни takzdorovo.ru,
- проведение рекламных кампаний,
- создание единой телефонной справочной службы программы «Здоровая Россия» (бесплатные консультации),
- телепроекты,

³ Саруханова, Е. Библиотеки и здоровьесбережение / Е. Саруханова // Культура здоровой жизни. – 2009. – № 5. – С. 33.

⁴ Там же, С. 37.

- Всероссийская акция «31 мая – день отказа от курения. Навсегда»,
- Всероссийский конкурс проектов по ЗОЖ «Здоровая Россия»,
- цикл публичных лекций авторитетных российских экспертов в области здравоохранения.

Интернет-портал <http://takzdorovo.ru> – это современный и очень удобный ресурс. Он, несомненно, полезен тем читателям, которые активно пользуются Интернет (в их числе и сами библиотечные работники) и ориентирован в первую очередь на молодежь. Не менее полезен он библиотекарям еще и потому, что они зачастую работают с такими категориями населения, которым в силу различных причин Интернет недоступен.

С 2010 года Министерством здравоохранения Российской Федерации в рамках реализации государственной коммуникационной программы по формированию здорового образа жизни среди населения Российской Федерации учрежден Всероссийский конкурс проектов по ЗОЖ «Здоровая Россия – 2010» с целью содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни среди населения РФ. Это конкурс реализованных проектов, который призван выявить поддержать существующие инициативы и проекты (региональные, межрегиональные, корпоративные, молодежные, медийные, сетевые), поддержать направленных на формирование культуры здорового образа жизни, а так же обобщить и распространить лучший опыт, практики и стандарты формирования здорового образа жизни. Помимо возможности участия в этом конкурсе, библиотекари могут воспользоваться архивом лучшего российского опыта, который размещен на сайте «Здоровая Россия» по адресу <http://zdravo-russia.ru>. Этот архив – настоящая копилка опыта и может быть использован библиотеками, которые ищут новые формы работы с пользователями.

На оба эти портала можно выйти с сайта Министерства здравоохранения РФ <http://www.rosminzdrav.ru/>, который ориентирован не только на специалистов-медиков, но и на всех граждан. Он позволяет найти текст документа, принятого ведомством, познакомиться с новостями по ключевым темам и выйти на 19 порталов, тематически связанных с вопросами здравоохранения, в т. ч. на портал <http://www.takzdorovo.ru/>.

Немаловажно в работе библиотеки по продвижению принципов ЗОЖ использовать компетентное мнение специалистов, в первую очередь – врачей и педагогов. Участие медицинских специалистов, использование их профессиональных знаний и опыта позволяет повысить уровень и качество информационных мероприятий библиотеки.

Одним из факторов успешной работы библиотеки по продвижению принципов и ценностей ЗОЖ является позитивный характер предоставляемой информации, смещение акцента этой работы в сторону положительного отношения к жизни, укрепления семейных, поколенческих, общечеловеческих ценностей. Это касается, в первую очередь, просветительских мероприятий по вопросам профилактики негативных социальных явлений и факторов риска: алкоголизма, курения, употребления наркотиков, нездорового питания, низкой физической активности, избыточного веса. Как утверждает главный специалист Информационно-консалтингового центра «Библиотека и молодежь» Российской государственной библиотеки для молодежи А. В. Потемкина «Любая программа профилактики, в том числе, по формированию здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Тем не менее, во многих библиотеках уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но не ведется, или почти не ведётся, популяризация физической активности. А ведь это – важнейшая составная часть здорового образа жизни, а в системе профилактики – физическая культура играет главенствующую роль».⁵ Кроме того, библиотекам не стоит переоценивать свои возможности в решении проблем профилактики негативных явлений. Необходимо привлекать к участию в просветительских мероприятиях медицинских специалистов.

В качестве примера хочется сослаться на опыт работы Карельской республиканской библиотек для слепых, которую я представляю. 26 апреля 2011 года состоялся организованный библиотекой выездной семинар для муниципальных библиотекарей Пряжинского района по теме «Здо-

⁵ Потемкина, А. В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью :[Электронный ресурс] / Российская государственная библиотека для молодежи; Виртуальное методическое объединение библиотек и организаций, работающих с молодежью // Режим доступа :http://vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm_7.php.

ровьесберегающие технологии». Специалисты Карельской республиканской библиотеки для слепых вместе с семейным консультантом Республиканского наркологического диспансера Т. П. Тетеревлевой говорили о целесообразности смещения акцента антинаркотической работы с населением в сторону формирования мотивации к здоровому образу жизни, позитивного отношения к семейным ценностям. Т. П. Тетеревлёва в своем выступлении «Семья-начало мудрости» предложила посмотреть на семью как на систему, в которой при определенных условиях закладываются как положительные установки, препятствующие возникновению «вредных привычек», так и негативные, ведущие к возникновению зависимости человека от алкоголя и наркотиков.

Интересен опыт работы библиотек Астраханской области, изложенный в статье заведующей отделом Астраханской областной научной библиотеки Н. Потехиной «Антинаркотическое просвещение в муниципальных библиотеках Астраханской области», опубликованной в 10-м номере журнала «Новая библиотека» за 2010 год. Материал посвящен проектам библиотек-победителей областного конкурса «Жизнь без наркотиков». В частности, заслуживают внимания проекты Ту-макской сельской библиотеки «Подросток: путь в 21-й век» и центральной городской библиотеки г. Астрахани «Здоровый человек – здоровое общество», направленные на формирование у молодежи мотивации к ЗОЖ, на изменение поведения школьников и молодежи с ориентацией на здоровье.

Хочется обратить внимание коллег еще на один момент, связанный с работой по продвижению ценностей ЗОЖ. В рамках выездного семинара «Здоровьесберегающие технологии» учитель-дефектолог коррекционного класса Карельской республиканской библиотеки для слепых Е. А. Добрынина предложила взглянуть на библиотечное пространство как на здоровьесберегающую среду и пользователя, и библиотекаря и оформлять её с учетом особенностей зрительного, цветового и психологического восприятия. А библиотечным работникам она порекомендовала ряд технологий, помогающих укрепить устойчивость к эмоциональным перегрузкам, возникающим в процессе обслуживания читателей, и дала практические рекомендации по сохранению здоровья и зрения на рабочем месте.

В заключение снова процитирую Е. А. Саруханову «Библиотека может быть не только информационным, но и организационным центром, площадкой для проблемных, дискуссионных встреч представителей всех структур и организаций, причастных и ответственных за формирование у населения здорового образа жизни (валеологов, педагогов, врачей, представителей органов власти, общественных организаций, экологов, работников физической культуры, диетологов, кулинаров). Как сегодня библиотека широко проводит акции по защите прав потребителей, так же широко можно проводить акции, связанные со здоровьесбережением».⁶ Таким образом, библиотека может объединить все стороны, заинтересованные в улучшении ситуации, связанной со здоровьем населения, выступая как площадка не только для просветительской работы, но и для обсуждения наболевших проблем сообщества и выработки путей их решения.

⁶ Саруханова, Е. Библиотеки и здоровьесбережение / Е. Саруханова // Культура здоровой жизни. – 2009. – № 5. – С. 36.

Библиотека – органы местного самоуправления: границы сотрудничества

Учредителем МБУ «Сегежская ЦБС» является муниципальное образование «Сегежский муниципальный район» и в своей деятельности библиотека руководствуется муниципальными правовыми актами муниципального образования Сегежского муниципального района. Известно, что учредитель финансирует деятельность библиотечной системы и осуществляет над этой деятельностью контроль. Но, кроме этого, библиотеки тесно сотрудничают с администрацией Сегежского муниципального района.

Так в 2007 г. Сегежский муниципальный район был избран пилотной территорией для реализации карельско-финляндского проекта «Поддержка политики формирования здорового образа жизни в Республике Карелия». Основная задача – подготовка специалистов, способных вести профилактическую работу по формированию здорового образа жизни на территории Сегежского района.

В течение нескольких лет – с 2007 по 2009 гг. – работала эта масштабная программа. О размахе и успешности проекта красноречиво говорят цифры: проведено 27 семинаров; получено более 62 тыс. экземпляров информационных материалов, буклетов, листовок. 550 специалистов, обученных в рамках проекта – это работники здравоохранения, дошкольных образовательных учреждений, медицинские работники и педагоги школ, социальные работники, тренерский состав детско-юношеской школы, активисты молодежных и общественных организаций, сотрудники учреждений культуры, среди которых большая часть – библиотекари.

Сотрудники библиотек приобрели необходимые в работе практические знания по формированию здорового образа жизни, получили Сертификаты. Многие библиотекари смогли успешно продемонстрировать полученные знания на практике при подготовке различных мероприятий. Используя новые методологические приемы проведения профилактических мероприятий, специалистами проведены: Недели здоровья, уроки здоровья, круглые столы (например, «Сто вопросов и сто ответов о наркотиках») в образовательных учреждениях Сегежи и в поселках района.

За время работы этого долгосрочного проекта библиотеками совместно с другими организациями и учреждениями были претворены в жизнь:

- Акция «Брось курить и выиграй!» – получила широкую информационную поддержку в библиотеках Сегежской ЦБС;
- акция «Жизнь без гипертонии»;
- дни здоровья в Северном колледже, городских и поселковых школах. Экспертами на этих мероприятиях выступали сотрудники Сегежской центральной районной библиотеки;
- создание кабинета профилактики табакокурения;
- уличные акции с распространением различной литературы;
- мероприятия по пропаганде ЗОЖ в рамках молодежной консультации «Вита»;
- «Ярмарка здоровья» в День города.

Плодотворное сотрудничество библиотек с администрацией продолжилось в таком направлении деятельности, как развитие безвозмездного донорства.

В марте 2011 г. в Администрации Сегежского муниципального района прошло совместное заседание координационного совета по формированию здорового образа жизни и специалистов различных учреждений, на котором обсуждались вопросы об организации работы по пропаганде донорства в Сегежском районе. На этой встрече Татьяна Каксимкова, заведующая станцией переливания крови Сегежской центральной районной больницы отметила, что в Сегежском районе ситуация с донорством пока не критическая, но все же требует принятия незамедлительных мер.

В представленной ею информации обозначены проблемные моменты в работе с донорами: часто работодатели не отпускают с предприятия для дачи крови своих сотрудников, не предоставляют положенные по закону выходные «донорские» дни. С конца 2006 года отделение переливания крови по разным причинам потеряло 130 доноров.

Все участники встречи были озадачены проблемой привлечения в ряды доноров жителей города. В ходе встречи предложено разработать целевую программу, высказано немало предложений и идей для ее разработки. Результатом встречи стало принятие Целевых районных мероприятий «Подготовка и привлечение к донорству населения Сегежского муниципального района Республики Карелия на 2011–2012 гг.», утвержденных Главой администрации Сегежского муниципального района И. Векселером.

Цель мероприятий – обеспечение потребности лечебных учреждений в компонентах донорской крови и ее заготовка для производства препаратов крови.

Задача – достижение показателя развития донорства крови и ее компонентов в Сегежском муниципальном районе до 25 чел. на 1000 чел. населения.

Срок реализации мероприятий с 1 апреля 2011 г. до 31 декабря 2012 года.

Участники-партнеры:

- помощник Главы Сегежского муниципального района,
- станция переливания крови МУ «Сегежская центральная районная больница»,
- отделение профилактики МУ «Сегежская центральная районная больница»,
- клиника дружественная молодежи «Вита»,
- МБУ «Сегежская централизованная библиотечная система»,
- Сегежское отделение «Красного Креста»,
- молодежное движение «Авард»,
- управление образования Администрации Сегежского муниципального района,
- ГАОУ СПО РК «Северный колледж»,
- МОУ «Информационно-методический центр»,
- подростковый клуб «Альянс» МКОУ СОШ № 6,
- Общественный совет по донорству (Совет работает в рамках Координационного совета по здоровому образу жизни Сегежского муниципального района),
- газета «Доверие»,
- телеканал «Ника+Сегежа».

В рамках проведения Целевых районных мероприятий предусмотрено: участие различных организаций и учреждений Сегежского района в мероприятиях по привлечению населения к донорству; создание единого банка данных по организациям, предприятиям малого и среднего бизнеса, общественным организациям; объединение молодежи в клуб «Молодой донор» на базе Северного колледжа; проведение волонтерами уличных акций; поощрение активных доноров; организация круглых столов и информационных занятий; изготовление рекламных информационных щитов в городе и многое другое.

Не остались в стороне и учреждения культуры Сегежского района – все библиотеки Сегежской централизованной библиотечной системы активно включились в работу по пропаганде донорства.

В библиотеках Сегежского района оформлены экспозиции, стенды, выставки литературы: «Подари каплю надежды», «Эликсир жизни», «Подарим людям жизнь!», «Капля крови к жизни возвращает», «Однако, жизнь», «Подари человеку жизнь», «Путешествие капельки крови». Материалы экспозиций дополнили буклеты о донорстве, переданные отделением переливания крови во все библиотеки.



День здоровья «Быть здоровым модно, полезно, красиво!» был проведён сотрудниками Сегежской центральной районной библиотеки для учащихся седьмого класса городской школы № 4.

С беседой «Служба крови» (об истории донорства) библиотечкарь Центральной районной библиотеки выступила в коллективах дошкольных учреждений № 17, №20, в школе п. Черный Порог, в общежитии Северного колледжа, на организационной встрече по созданию клуба «Молодой донор».

Сотрудниками детского сектора Сегежской центральной районной библиотеки был проведён День информации «Быть здоровым здорово» с привлечением специалистов Сегежского отделения переливания крови и Красного Креста. На мероприятии ребятам детских садов и учащимся 1–2-х классов общеобразовательной школы № 4 показана сказка «Путешествие капельки крови» с электронной презентацией.

Кроме того, сотрудниками сектора было проведено пять информационно-игровых часов «Дар во имя жизни» для дошкольников и учеников младшего звена школ города.

Сельские библиотекари вышли в поселковые школы с беседами о донорстве, выступали на классных часах.

В зале Администрации Сегежского муниципального района в июне 2011 г. прошло заседание Общественного совета при Министерстве здравоохранения и социального развития Республики Карелия «Развитие безвозмездного донорства в Сегежском районе». Сотрудники различных сегежских организаций поделились первыми удачами в работе по привлечению населения к донорству. В работе заседания участвовали Виктор Мудель, глава Сегежского муниципального района, Валентина Синицына, помощник главы, сотрудники учреждений культуры и клиники дружественной к молодежи «Вита», медицинские работники, волонтеры молодежного движения «Авард». На заседании присутствовали Людмила Баранова, председатель Общественного совета при Министерстве здравоохранения и социального развития Республики Карелия; Надежда Матвеева, организатор молодежного донорского объединения «Клуб 25» при Петрозаводском медицинском колледже, Алексей Бахметьев, главный врач Воронежской областной станции переливания крови.

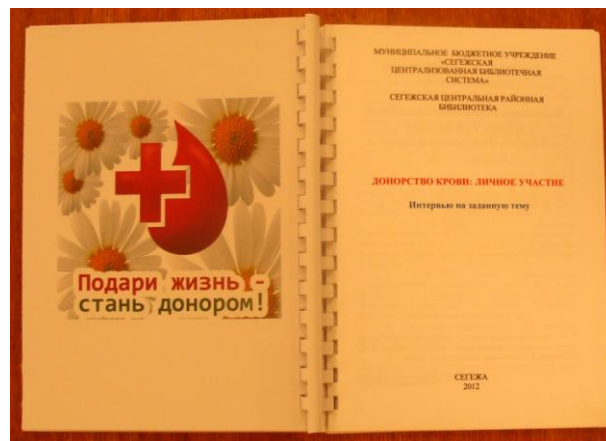
Известно, что дача крови является уникальным способом проявления высоких моральных качеств человека не по должности, а по зову сердца. И очень важно, чтобы таких людей было как можно больше. Поэтому сотрудникам районной библиотеки пришла идея издать небольшую иллюстрированную фото-книгу, чтобы привлечь внимание людей к донорству. Решили посвятить ее Почетным донорам, членам семьи Стешенко, которые являются жителями города Сегежи. Ведь стиль жизни этой семьи может сподвигнуть многих сегежан на безвозмездную сдачу крови. И, возможно, положит начало доброй традиции в других семьях. В сентябре 2012 г в Сегежской центральной районной библиотеке прошла презентация книги «Донорство крови: личное участие». На встрече присутствовали герои книги. В семье сегежан Стешенко семеро братьев и сестер, и четверо из них на протяжении многих лет постоянно сдают кровь. Это два брата – Алек-

сандр Васильевич Стешенко и Яков Васильевич Стешенко, две сестры - Ольга Васильевна Ломоносова и Нина Васильевна Обрядина.

Известно, что династии доноров большая редкость в нашей стране, более известны трудовые династии. И мы гордимся, что в нашем небольшом городке есть такая семейная династия, для которой дача крови стала фамильной маркой – фамильной маркой семьи Стешенко! Общее количество сданной ими крови – 130 литров! Вы представляете, скольким людям они помогли!

За ароматной чашкой чая проходила душевная беседа о том, как каждый из них пришел к мысли о необходимости сдавать кровь для других, о первом осознании, как бы это громко ни звучало, своего благородного поступка, о намерении продолжать дачу крови в дальнейшем.

В завершении встречи сотрудники районной библиотеки подарили каждому на память по экземпляру книги и выразили надежду, что она станет своеобразной семейной реликвией в их семьях. А в истории города Сегежи останутся имена Почетных доноров членов семьи Стешенко.



Книга «Донорство крови: личное участие»



*Почетные доноры России: О. В. Ломоносова (Стешенко),
Н. В. Обрядина (Стешенко), А. В. Стешенко,
сотрудник ЦРБ Г. В. Курицына (Стешенко) (слева направо)*

Стиль жизни – здоровье: работа библиотек Беломорского района по пропаганде здорового образа жизни

Новые условия жизнедеятельности муниципальных библиотек заставляют их быть в контексте общественных перемен, улавливать перспективные, стратегические направления в развитии. Миссия библиотек Беломорского района ориентирована на выявление социально значимых проблем общества и соучастие в их решении. Деятельность библиотек в таком государственно важном деле как сохранение здоровья нации неопценима.

Работа в данном направлении ведется из года в год: организуются разнообразные мероприятия, оформляются книжные выставки, издаются буклеты и памятки по популяризации здорового образа жизни.

Все библиотеки района принимают участие в Декаде здоровья, которая проводится с 1 по 7 апреля. Книжные выставки: «Мы – за здоровый образ жизни»; «Ворота ста печалей» (о вреде наркотиков, алкоголя, курения); выставка-призыв «Здоровым быть модно»; выставка-совет «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты» не остаются без внимания наших читателей.

В отделе обслуживания ЦРБ оформлялись книжные выставки: «Дачный вопрос», «Здоровье на тарелке», «А ну-ка, дамы! Сбросим килограммы!» На книжно-иллюстративной выставке «В здоровом теле – здоровый дух» представлена литература о новейших методиках антивозрастной медицины, оздоровительной системе Мирзакарима Норбекова, методике Г. П. Малахова, а так же уникальной фитнес-программе продления молодости. Книжная выставка была необычна еще и тем, что на ней показаны творческие работы учеников 4 «А» класса Беломорской СОШ № 1, а именно: книжки-малышки по здоровому образу жизни. Ребята в своих книжках давали советы по укреплению здоровья. О том, как спорт влияет на наш организм, можно было узнать из книжек Молодцовой Дианы, Комиссарова Руслана, Лебедева Ильи, Тищенко Максима и Тарасовой Вики.

Отдел обслуживания ЦРБ работает по программе «Здоровая личность». В 2012 году по теме «Общение» проведены следующие мероприятия: книжная выставка «Основы этикета и искусство общения», мини-лекция «Золотые правила общения», беседа «Когда мои друзья со мной», игра «Умеем ли мы общаться», познавательный час «Сила слова», классный час «Доброе слово железные ворота открывает», беседа «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть», диспут с тестированием «Искусство общения».

Кроме того, в ЦРБ проведены день информации «Выбери жизнь: молодежь против СПИДа», беседа «Умей сказать – Нет!» (о проблемах пьянства подростков); уроки здоровья «Курить не модно, дышим свободно», «Твое здоровье – твое богатство». Во Всемирный день без табака в библиотеке прошла акция «Брось сигарету и получи конфету».

Отделом обслуживания детей ЦРБ была оформлена книжная выставка «Быть здоровым здорово!», проведена игровая программа «Сильный, ловкий, смелый», беседа «Разговор о вредных привычках», праздник «День здоровья или Путешествие в страну Неболейка».

Для дошкольников детского сада «Солнышко» – викторина «Страна волшебная – здоровье». Дети нарисовали рисунки о пользе здорового образа жизни. О том, что значит быть здоровым, люди какой профессии следят за здоровьем, почему необходимо много кушать фруктов и овощей, каждый день заниматься физкультурой – узнали дети в ходе проведения Дня здоровья.

Ребята участвовали в викторинах «Витамины я люблю – быть здоровым хочу», «Друзья Мойдодыра», отгадывали загадки о здоровье и чистоте.

Затем детям были прочитаны замечательные стихи российских поэтов о здоровом образе жизни: А. Барто «Прогулка», С. Маршака «Дремота и зевота», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Вся декада была насыщена интересным познавательным материалом. И библиотекари, и наши юные читатели получили заряд бодрости, энергии и хорошего настроения.

В Летнереченской библиотеке оформлены книжные выставки: «Быть здоровым – здорово», «Быстрее, выше, сильнее», прошла беседа «Быть здоровым – это классно – вы согласны?», информационные часы «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», «Не отнимай у себя завтра (профилактика наркомании), обзор «Рецепты здоровья».

В Золотецкой сельской библиотеке – центре здорового образа жизни – в течение года проведены следующие мероприятия: книжные выставки «Новое поколение выбирает здоровье», «Будь здоров без докторов», «Ты и твоё здоровье», «Со спортом дружить – здоровым быть», «Как стать здоровым и сильным», утренники «Здоровье это ценный груз», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Знай правила движения как таблицу умножения», беседы по книгам И. Вострякова «Быть здоровым – здорово», «Как мы просыпаемся и умываемся», «Как мы бегаем на стадионе и катаемся на велосипеде», «Как мы отдыхаем в лесу», обзоры «Гигиена – залог здоровья», «Рецепты здоровья», познавательная игра для среднего возраста «Пять звезд» – о вредных привычках.

В 2012 году библиотека провела анкетирование среди взрослых «Состояние здоровья (самооценка здоровья)» и среди детей «Как ты относишься к здоровью». Взрослые ответили на вопросы: **Что вы можете сказать о своем самочувствии?** (хорошее – 38 %. Удовлетворительное – 62 %). **Как вы считаете, здоровы ли вы физически?** (Здоров – 56 %, разумен в вопросах сохранения здоровья – 31 %, недостаточно здоров – 13 %). **По вашему мнению, вы ведёте здоровый образ жизни?** (Да – 81 %, скорее веду – 6 %, имею опасные для здоровья привычки – 13 %). **Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?** (Да – 13 %, не регулярно – 74 %, Нет – 13 %). **Подвержены ли вы стрессу?** (Да – 62 %, Нет – 38 %). **Регулярно ли вы выполняете утреннюю гимнастику?** Положительно ответили – 25 %, рационально ли питаетесь? (да – 75 %). **Совершаете прогулки на свежем воздухе?** (да – 75 %). А на вопрос **«Занимаетесь ли закаливанием?»** никто не ответил положительно. В анкетировании приняло участие 16 взрослых читателей, в т. ч. до 30 лет – 19 %, до 40 лет – 19 %, до 50 лет – 19 %, свыше 50 лет – 43 %. Итоги анкетирования показали, что высокий уровень состояния здоровья у 4 человек (25 %), средний уровень здоровья – 8 чел. (50 %), низкий уровень здоровья – 4 чел. (25 %).

В анкетировании детей «Как ты относишься к здоровью» приняло участие 12 человек (учащиеся среднего и старшего возраста – 6–9 кл.). Наличие культуры здоровья у школьников отражается в поведении детей, так как в процессе ее становления формируются определенные ценностные ориентации, проявляется забота о своем здоровье, здоровье окружающих людей, происходит саморазвитие, самосовершенствование и оздоровление. В процессе воспитания культуры здоровья осознание ценности здоровья является стимулом ведения здорового образа жизни.

При исследовании ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья была использована методика С. Дерябо и В. Левина «Индекс отношения к здоровью». Читатели-подростки определяли степень значимости (важности) для них различных составляющих жизни (жизненных ценностей). Для этого выбирали три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учеба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие).

Результаты оказались следующими: из 12 человек – у 6 человек (50 % опрошенных) – высокая степень отношения к здоровью, а у следующих – 6 человек (также 50 %) – средняя степень отношения к здоровью. Низкой степенью отношения к здоровью ни у кого нет.

Сосновецкая сельская библиотека провела для старшеклассников викторину «Если хочешь быть здоров». Викторина состояла из 4 туров: табакокурение, алкоголизм, наркомания и СПИД, экология и здоровье. Во вступительном слове библиотекари рассказали ребятам о результатах диспансеризации. Затем приступили непосредственно к обсуждению тем о здоровом образе жизни.

ни. Разделили ребят на две команды. Оценивала ответы учитель биологии Артиева Е. А. Вот некоторые из вопросов, на которые ответили ребята:

1. Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ, и все вредные, в их числе 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов. Что означает термин канцероген и коканцероген?
2. Какова смертельная доза никотина для человека?
3. Почему так называемые легкие сигареты не спасают от рака легких?
4. Почему с древних времен алкоголь называют похитителем рассудка?
5. Какова связь между бутылкой водки и демографическим кризисом в стране?
6. Что такое алкогольная кома?
7. Врачи-наркологи отмечают, что в настоящее время среди наркоманов практически отсутствуют лица в возрасте старше 30 лет. Чем это можно объяснить?
8. Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам?
9. Почему подростки начинают употреблять спиртное?
10. Чем иногда бывают опасны батончики «Сникерс», «Марс», «Шок» и др.? и др.

Каждый вопрос ребята обсуждали в течение минуты. Работали в командах сплоченно, при ответах дополняли друг друга, давая полные, аргументированные ответы.

Библиотеки Сегежской ЦБС – за здоровый образ жизни!

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде одно из приоритетных направлений в работе библиотек Сегежской ЦБС. Вся деятельность нацелена на повышение информированности детей и юношества о вопросах охраны здоровья, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни. Во многих библиотеках уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения. При этом используются самые разнообразные методы и формы библиотечной работы: обзоры, беседы, игры, конкурсы и т. д. Работа ведется в течение всего года, но наибольшее количество мероприятий проходит в Декаду здоровья.

У нас есть позитивные примеры работы библиотек ЦБС в этом направлении, который, надеемся, будет интересен и полезен коллегам.

Сегежская центральная районная библиотека

Сотрудниками центральной районной библиотеки ведется большая информационная работа по профилактике распространения наркомании в подростковой и молодежной среде.

Ежегодно в Неделю отказа от вредных привычек среди молодежи, которая организуется в городских школах, библиотекари выходят с информ-уроком «По страницам журнала «Нарконет», уроком-презентацией «No smoking!», беседами «Рюмка не для подростка» и «Алкоголизм начинается с пива».

С успехом мероприятия по профилактике негативных явлений в молодежной среде и формированию здорового образа жизни проходят в группах социального риска в аудиториях Северного колледжа вечерней школы исправительной колонии детского дома – студентов Северного колледжа, учащихся вечерней школы исправительной колонии, воспитанников детского дома, групп социального риска.

В выставочном зале Центральной районной библиотеки в 2007 г. состоялось открытие фотовыставки «Наркотик-убийца». На открытии присутствовала Межведомственная антинаркотическая комиссия г. Сегежи и Сегежского района, участники которой и стали первыми посетителями этой экспозиции.

Автор фотографий, шведская журналистка Мария Сёдерберг, посвятила эту работу петербурженке Юлии Муртазиной, умершей от передозировки героина. Персонажи фотовыставки – и четырнадцатилетний подросток, и студентка. На фотоплакатах предстает с десяток человеческих историй, которые заставляют задуматься о жизни и смерти и родителей, и молодых людей.

Экскурсия по экспозиции проходила в форме диалога: библиотекарь беседовала с ребятами, задавала вопросы. Хотелось бы отметить, что ребята без труда отвечали на большинство вопросов. Как оказалось, подростки достаточно хорошо информированы и о причинах первого знакомства с наркотиком, и о том как это происходит. После разговора специально оставлялось время для того, чтобы ребята сами могли поближе рассмотреть фотоплакаты, почитать тексты на них. Посетители знакомились с литературой, представленной на выставке «Narkostop», писали отзывы.

За два месяца экспонирования по фотоз экспозиции было проведено 54 экскурсии, которые посетило более 1000 человек – это взрослые, учащиеся с 6–11-й классы городских школ, группа условно осужденных молодых людей.

Прошла презентация этой выставки в Надвоицкой городской библиотеке.

Материал о фотовыставке «Наркотик-убийца!» участвовал в конкурсе на лучший журналистский материал на тему «Мир без наркотиков», организованный Министерством культуры и по связям с общественностью Республики Карелия. В Международный день борьбы с наркоманией были подведены итоги конкурса: первое место не присуждалось; второе место присуждено профессиональным журналистам – Александру Валентуку и Дмитрию Наумову. Третье место поделили Юлия Роппиева, корреспондент газеты «Карелия» и Оксана Расчётова, сотрудник Сегеж-

ской ЦРБ за материал «В фотообъективе – беда», опубликованный в «Молодежной газете Карелии».

Затем была подготовлена виртуальная экскурсия по фотовыставке «Наркотик-убийца!». На виртуальной экскурсии только в 2012–2013 гг. побывало 380 человек.



В активной игровой форме сотрудник юношеского сектора центральной районной библиотеки проводит интерактивную игру «Кто кого, или Подросток в мире вредных привычек». Присутствующие на игре молодые ребята делятся на две команды – «Орех» и «Кирпичи», определив сначала, с какими вредными привычками они будут бороться во время встречи.

Обе команды успешно сдают экзамен «со шпаргалкой», ответив на вопросы о вреде алкоголя, курения и наркотиков, вспомнили, когда в России впервые появился табак, какое было наказание для курильщиков. Участники игры смогли подсчитать потери семейного бюджета от затрат на приобретение сигарет за год, а затем очень быстро и умело сочинили слоганы о вредных привычках.

В конкурсе капитанов лидеры команд рассказали о проблемах здоровья у подростков, связанных с употреблением табака, алкоголя и наркотиков. Свои актерские способности проявили молодые люди, приняв участие в конкурсе «Собери и изобрази пословицу»: пантомимы в исполнении ребят получились интересными!

В конкурсе «Третий глаз» ребята отгадывали слова, связанные со здоровым образом жизни.

Свои таланты раскрыли художники, изобразив на бумаге превращение пьяницы в свинью в конкурсе «Антиреклама».

«Все было классно!», «Просто супер!», «Мы все против вредных привычек», «Было весело и смешно!» – такие отзывы об игре часто звучат от молодых.



Пословица собрана: «Кто не курит и не пьет, тот здоровье сбережет»!

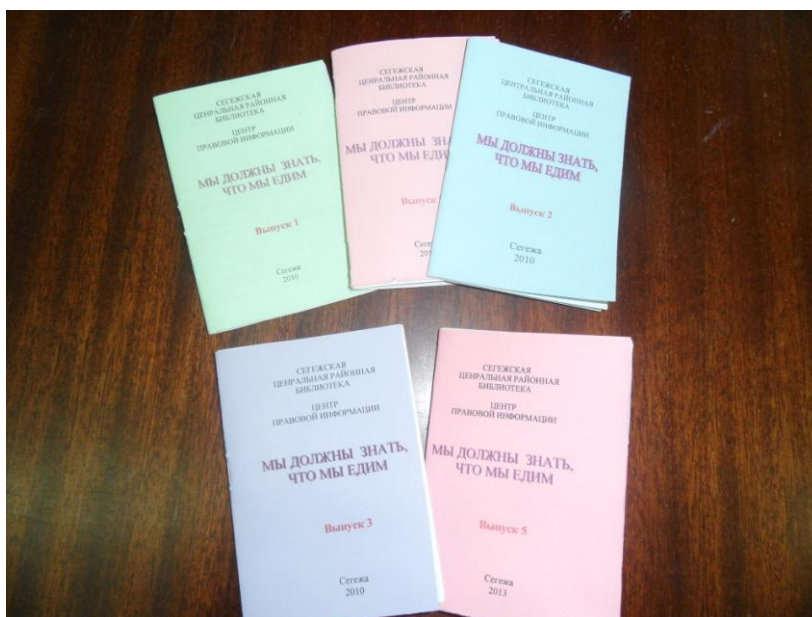


Как же ответить: «Куриль надо потому, что...»?



«Куриль не надо потому, что...»

Большой популярностью среди сегежан пользуется информационно-справочное издание, изданное Центром правовой информации информационно-библиографического отдела центральной районной библиотеки – **«Мы должны знать, что мы едим»**. Библиографами подготовлено пять выпусков – «Кофе», «Мороженое», «Чай», «Консервированные огурцы, помидоры», «Консервированные горошек, кукуруза».



Сегежская городская библиотека семейного чтения традиционно в рамках Декады здоровья для учащихся 7–9-х классов городских школ проводит День информации «Здоровым быть здорово».

Начинается День здоровья с блиц-теста о простудных заболеваниях: ведущий задает вопросы, участники пишут ответы на бумаге, подводится итог – подсчет баллов. В результате получается, что у многих здоровье ослаблено – поэтому нужно заниматься им своим: закаляться, заниматься спортом и т. д. Потом ведущий делит ребят на 2 команды, каждая команда выбирает девиз и название. Члены команды участвуют в конкурсах:

- конкурс **«Из мешочка»**: члены команды по очереди вытаскивают грецкий орех из мешочка и отвечают на вопросы о ЗОЖ, за правильный ответ орех остается в команде, выигрывает команда, собравшая наибольшее количество орехов.
- конкурс **«Накорми друга»** оказывается для игроков не только весёлым, но и очень вкусным. По два участника от каждой команды повязывают фартуки друг другу и кормят друг друга йогуртом.
- конкурс **«Жили-были»**: одна команда оказывается на «Званом царском пиру», другая на «Тое у султана». На карточках участникам предложены названия блюд и напитков, им необходимо выбрать какие из блюд ели на царском пиру или в гостях у султана.

Из команды выбирается несколько человек для участия в импровизированной сказке «Эликсир молодости» о здоровом образе жизни.

Завершается День информации «Здоровым быть здорово» викториной у книжной выставки «Читайте на здоровье». Задаются, например, такие вопросы: верно ли, что морковь замедляет процесс старения? Правда ли, что молоко полезнее йогурта? Правда ли, что есть безвредные наркотики? После ответов ребят библиотекарь показывал литературу с выставки, где можно найти правильный ответ с объяснением.



Вкусно-веселый конкурс «Накорми друга»

Ежегодно библиотека семейного чтения проводит познавательный час «Как Хрюша хотел стать взрослым» для учащихся младшего и среднего возраста. Это мероприятие с элементами театрализации в стихотворной форме рассказывает о вреде курения. Участники постановки: ведущий, Хрюша, Степашка, доктор Айболит, девочка, мама, петух, Баба Яга. В ходе спектакля главный герой – Хрюша хочет стать поскорее взрослым.

Стоит закурить, не стоит?
Раз решил я взрослым быть,
Значит, надо мне курить.
Сигареты он купил
И впервые закурил.

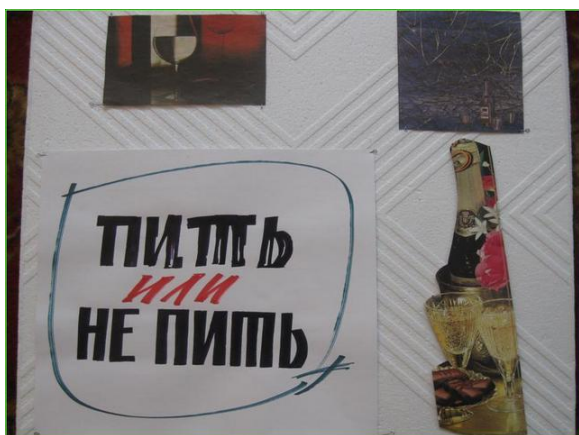
Но Хрюша начинает задыхаться и идет к доктору Айболиту. Доктор объясняет, что с ним будет, если он продолжит курить. Затем с Хрюшей происходят разные приключения, которые помогают ему понять себя и стать взрослым.

Даже сам не ожидал,
Как я вдруг взрослее стал
...По поступкам... По делам...
А сигареты – это срам.

Надвоицкая городская библиотека провела час нравственности «Этот опасный, опасный мир» для учеников 5–8-х классов. Мероприятие пользуется успехом у ребят и поэтому неоднократно повторялось сотрудниками библиотеки.

На 4 листах потолочной плитки размером 50х50 были оформлены странички – название рубрики и картинки.

- «В сладком дыме сигарет притаилось много бед» – курение.
- «Пить или не пить?» – алкоголизм.
- «Наркотики, увы, не страшилки» – наркомания.
- «Один укол, одна затяжка – и не ребенок – старикашка!» – курение.



В ходе мероприятия командам выдан бумажный кораблик и дано задание: каждой творческой группе на одной стороне кораблика сформулировать «Жизнь – это...» и озвучить. На другой стороне «Тайфуны (зловредные привычки, которые мешают человеку жить) – это ...» и озвучить.

Час нравственности включал 3 игровых задания:

- забросить пустую пачку сигарет как можно дальше, и больше никогда не брать ее в руки.
- сбить пустые пивные бутылки мячиком (пример игры в боулинг), и пусть они никогда не встречаются на вашем жизненном пути.
- «Забить на наркотики» – молодежный сленг: бумагу, на которой написано «наркотики», прибить гвоздем к деревянной чурке с одного удара.

Просветительская работа библиотеки по формированию ценностей здорового образа жизни: из опыта работы НБ РК

Среди жизненных ценностей человека здоровье занимает наиболее важное место. Высокий уровень здоровья обеспечивают две его составляющие: здоровье духовное и здоровье физическое. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой и окружающими, отношением к среде обитания и к происходящим событиям. Физическое же здоровье обеспечивается высокой двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием, умением сочетать отдых и труд, отказом от вредных привычек.

Поведение человека, направленное на укрепление и сохранение здоровья, и составляет основу здорового образа жизни. Выбор в пользу здорового образа жизни требует от человека высокого уровня сознательности, культуры и информированности. Непосредственно или опосредованно библиотеки могут способствовать мотивации к здоровому образу жизни, используя свои информационные ресурсы и разнообразные формы работы (не обязательно новые, но интересные и привлекательные для разной читательской аудитории).

Всегда выигрывает тот, кто работает в команде, привлекает к работе все заинтересованные структуры и находит компетентных, ярких партнеров. У Национальной библиотеки РК (НБ РК) сложились хорошие партнерские отношения с лечебно-профилактическими учреждениями города, профессиональными учебными заведениями и школами, Министерством здравоохранения и социального развития РК, скрепленные договорами о взаимодействии. НБ РК удалось найти свою нишу в той огромной важности работе, которая определяется государством как профилактическая.

Направление, ставшее традиционным в работе библиотек – презентации. Это презентации книг и книжных серий, презентации библиографических списков литературы и презентации виртуальных выставок. В первую очередь, мы знакомим читателей с книгами, созданными карельскими специалистами. Хочется напомнить об этих книгах, потому что они есть в наших библиотеках. А авторы живут, работают рядом с нами и с удовольствием продолжают общаться с читающими людьми.

Одна из презентаций, проходивших в библиотеке, была посвящена только что изданной книге Людмилы Александровны Бернштейн «Питание школьников в семье и вне семьи». Автор, врач-диетолог Республиканского Центра медицинской профилактики, человек известный в городе своим высоким профессионализмом и образованностью, оказалась хорошим рассказчиком и замечательно пишущим человеком. Многие хронические заболевания взрослых начинаются в детском или подростковом возрасте. Поэтому именно питанию должно уделяться много внимания со стороны родителей, педагогов, организаторов детского отдыха. А библиотека может выступить в роли популяризатора знаний и организатора встреч специалистов с населением.

Мы знали, что Тамара Павловна Басова – доцент, кандидат медицинских наук, преподаватель ПетрГУ – прекрасный оратор, увлеченный человек, чьи лекции всегда проходят при полных аудиториях. Возможно, поэтому на презентацию книги Т. П. Басовой и И. Н. Чернышовой «Чтобы быть здоровыми (здоровый образ нашей жизни)» пришло так много молодых людей, способных заявлять свою позицию и взгляд на особенности физического и психического оздоровления. Книга пронизана желанием научить нас быть здоровыми, умными, красивыми внешне и внутренне. И нельзя не согласиться с основной мыслью автора: чтобы сохранить здоровье, нужно заботиться о нем в течение всей жизни.

Профессор, доктор медицинских наук, зав. кафедрой детской хирургии медицинского факультета ПетрГУ И. Н. Григович одним из первых в стране в течение многих лет исследует тему жестокого обращения с детьми. В 2012 году вышла его очередная книга «Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение», изданная Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения. На презентацию книги пришли родители, педагоги, вос-

питатели детских учреждений, медицинские специалисты. Конечно, было много вопросов к автору, ведь ему в течение своей пятидесятилетней профессиональной деятельности приходилось и приходится постоянно сталкиваться с проявлениями этого удручающего явления.

Эмилия Георгиевна Зоточкина нашла свою систему оздоровления – моржевание и написала об этом книгу «Хочешь быть здоровым и красивым – будь». В подтверждение своей правоты она привела в библиотеку почти всех участников петрозаводского клуба моржей «Виктория», которые рассказывали, что привело их в клуб, и как постепенно восстанавливалось здоровье. В зале было свыше ста человек. Не удивительно, что в дискуссии по вопросам закаливания скрестились разные школы, подходы и направления. После презентации мы получили в подарок 100 экз. книги.

В каждой библиотеке есть небольшие, ярко оформленные книги из серии «Азбука здоровья», выпущенные местным издательством «ИнтелТек». Они обращены к самому широкому кругу читателей и доступным языком рассказывают о проблемах, волнующих многих; боли в спине, детских инфекциях, инфаркте миокарда, артериальной гипертонии, репродуктивном здоровье и т. д. Именно презентация этой серии в Национальной библиотеке сделала их популярными. Каждый участник презентации получил в качестве подарка книгу, а представители библиотек полные комплекты серии.

Отдел медицинской литературы постоянно оказывает информационную поддержку различным республиканским и всероссийским конференциям, съездам, совещаниям. В течение многих лет участвует в республиканской выставке «Здоровье Карелии. Мир здоровья и красоты», организуемой ежегодно Министерством здравоохранения и социального развития РК. Специально для этого мероприятия готовится большая выставка-просмотр, на которой представлена лучшая научно-популярная литература об искусстве быть здоровым. Это великолепная возможность показать свои ресурсы, пригласить в библиотеку за книгой и на мероприятия, выяснить интересы и потребности людей в знаниях, завязать контакты. Благодаря партнерству с издательством «ИнтелТек» на выставке проводится акция «Выбери книгу в подарок». Каждый посетитель может взять несколько книг о здоровье для себя и своих близких.

Одной из новых форм работы стал для библиотеки цикл «Маршруты здоровья». Это комплексные выездные мероприятия в районы республики с участием медицинских специалистов городских учреждений здравоохранения. Жители Карелии смогли познакомиться с информационными возможностями НБ РК, с литературой по определенной теме и на очередной встрече поговорить о здоровье с профильными докторами, которых зачастую не бывает в поселковых, да и в районных поликлиниках. Состоялось восемь выездов, с населением встречались специалисты в области питания, гигиены, лечебной физкультуры. Маршруты здоровья прошли через Чалнискую поселковую библиотеку, Пряжинскую и Питкярантскую центральные районные библиотеки, Кондопожскую городскую библиотеку.

Чалнинская поселковая библиотека попросила рассказать о закаливании и организовать встречу с Э. Г. Зоточкиной. Сотрудники отдела медицинской литературы подготовили презентацию литературы по ЗОЖ, Эмилия Георгиевна рассказала о наиболее простых способах закаливания и профилактики заболеваний, показала элементы лечебной физкультуры и самомассажа. Состоялся добрый, душевный разговор о здоровье. А закончился он в чалнинском отделении социального центра «Надежда». Пациентам центра Эмилия Георгиевна доступно разъяснила методы улучшения самочувствия и продемонстрировала некоторые упражнения.

В Кондопожскую городскую библиотеку читателей собрала актуальная для многих тема – «Здоровый позвоночник». Врач Республиканского центра медицинской профилактики Зоя Григорьевна Тишкова в течение нескольких часов проводила индивидуальные консультации, показывала комплексы лечебной физкультуры для профилактики остеохондроза. Пришло свыше 50 человек – и пожилые, и молодые. Все книги отдела медицинской литературы, представленные на презентации, по просьбам читателей временно остались в библиотеке.

Новым направлением стала работа с детской аудиторией. Особую сложность представляет общение с детьми, имеющими ограниченные возможности. «Ключи здоровья» – совместный проект с Прионежским детским реабилитационным Центром, курирующим работу с детьми-инвалидами и часто болеющими детьми своего района. Участие в проекте принимают многие:

Центр здоровья при городской детской больнице, Детские городские поликлиники № 1 и 2, Детская стоматологическая поликлиника, Детско-юношеская библиотека, Дом куклы, Детский благотворительный фонд С. Катанандова и др.

В рамках проекта проведены Дни здоровья для ребят реабилитационного класса Шелтозерской школы: «Как сохранить и улучшить зрение», «Оздоровительные методики», «Питание школьников». Составляющими Дней здоровья были экскурсии по библиотеке, тематические обзоры и обзоры детских энциклопедий, посещения городского Центра здоровья, консультации и практические занятия с медицинскими специалистами по гигиене зрения, дыхательной гимнастике, рефлексотерапии, питанию, закаливанию. Чтобы сохранить приобретенные знания и навыки, к каждому занятию готовились буклеты и другой раздаточный материал. Дети, посетившие Дни здоровья в НБ РК, приняли участие в Шелтозерской Ярмарке здоровья и показали своим сверстникам все навыки и знания, приобретенные на мероприятиях. В школе были организованы кабинеты «офтальмолога», «пульмонолога», «терапевта». Маленькие «доктора», одетые в белые халатики, показывали точечный самомассаж, лечебные игры, рассказывали о пирамиде питания и способах закаливания... А затем всем детям измерили вес, рост и путем сложения выяснили, какой класс самый высокий и самый сильный.

Для детей реабилитационного класса Ладвинской средней школы проведены Дни здоровья по закаливанию организма и гигиене полости рта.

День здоровья «Уход за полостью рта» прошел в детской стоматологической поликлинике. На огромной демонстрационной челюсти дети учились чистить зубы, выбирать щетки. Каждый ребенок получил в подарок новую зубную щетку и пасту. Дети были обследованы стоматологами, и все больные зубы вылечены.

Отдел медицинской литературы уже не первый год работает с городским детским реабилитационным Центром «Родник». Один из проведенных Дней здоровья назывался «Ромашка здоровья». Врач Центра медицинской профилактики Валентина Захаровна Матвейчук говорила с детьми о здоровье и возможностях укрепления его. Для наглядности дети рисовали ромашку. Ромашка здоровья – это цветок, лепестки которого – составляющие нашего здоровья. Рядом нарисовали мусорную корзину, куда сложили все вредные привычки: курение, лень, гиподинамию, наркотики и много чего еще, о чем рассказали сами. Ребята познакомились с работой всех отделов библиотеки, посмотрели наши выставки.

В библиотеках возрождается практика организации лекториев и проведения открытых публичных лекций. В январе прошлого года в НБ РК тоже состоялось открытие нового лектория «Твое здоровье». На занятиях лекционная подача знаний всегда сопровождается элементами интерактива. Это может быть ситуационная игра, решение заданий и т. д. Гости становятся непосредственными участниками занятия, а не только слушателями. В приглашении мы писали: «Если Вы хотите стать здоровым, успешным и счастливым человеком, если Вы хотите сохранить, укрепить свое здоровье и приобрести для этого необходимые навыки и умения, если Вы хотите стать информированным человеком по вопросам здоровья и его охраны, приглашаем вас принять участие в работе лектория по ЗОЖ».

Новый проект был согласован с Министерством здравоохранения и социального развития РК. Сотрудники Министерства присутствовали на открытии лектория и сами объясняли понятие «здоровый образ жизни». Для работы лектория привлекаются специалисты различных лечебно-профилактических учреждений города и республики. На первые занятия в качестве слушателей приходили люди разных возрастных групп, и интересы нашей аудитории не всегда совпадали. Сейчас занятия проводятся отдельно для молодых людей и для людей зрелого возраста. Молодежь хочет научиться искусству общения, выходу из кризисных ситуаций и разрешению конфликтов, узнать о репродуктивном здоровье, нехимических зависимостях и гигиене работы на компьютере.

Людям старшего возраста важно оценить состояние своего здоровья, узнать, как сохранить его, как лечиться и как вести себя в тех или иных ситуациях. Например, одно из занятий посвящалось двигательной активности. Замечательный человек, энтузиаст своего дела, Зоя Григорьевна Тишкова не просто рассказывала о том, зачем и как нужно двигаться. Она говорила о тех важных мелочах, которые позволяют человеку немолодому действительно сохранить здоровье. Как

поднять тяжесть, полоть грядки, встать утром с постели, как чередовать труд и отдых. А потом Анна Матвеевна Скотти, фельдшер отделения профилактики городской поликлиники № 1, вместе со своими пациентами показала мастер-класс по норвежским оздоровительным танцам Сиди Данс. Делать разнообразные движения под музыку с сохранением правильного режима дыхания может каждый, даже не сходя со стула. С большим вниманием и интересом присутствующие на встрече слушали рассказ о книгах по активному долголетию. И многие стали нашими постоянными читателями.

Совершенно новая, перспективная и востребованная форма работы с молодежью – игровые занятия и тренинги в небольшой аудитории с привлечением информационных ресурсов библиотеки. Мы объединили их общим названием «Профилактика рискованного поведения». Речь идет о проблемах, связанных с наркоманией, СПИДом, инфекциями, передающимися половым путем, стрессами и неумением находить общий язык с другими. В проекте участвуют психологи Клиники, дружественной к молодежи, детской городской поликлиники № 2. Одновременно работаем с подростками в библиотеке, в Университетском лицее и выезжаем в школу № 2 п. Мелиоративный Прионежского района. Каждая группа выбирает 4–5 тем для обсуждения. На таких мероприятиях не бывает назидательности, никто не требует тишины. Промолчать и отсидеться тоже не получится. Все вовлечены в обсуждение.

Еще одна ниша для работы каждой библиотеки – школы здоровья при лечебных учреждениях, направленные на повышение уровня знаний, информированности, приобретения практических навыков для пациентов, имеющих различные хронические заболевания. НБ РК оказывает информационную поддержку специалистам в процессе подготовки занятия и непосредственно принимает участие в проведении школ. Обзоры научно-популярной литературы дополняют полученные знания и расширяют круг интересов. Темы могут быть самыми разнообразными: хронические заболевания, лечение травами и народными средствами, борьба с бессонницей и заболеваниями кожи. Школы здоровья организуются при всех учреждениях здравоохранения и будут рады вашей помощи.

НБ РК выступает организатором общегородских акций по ЗОЖ. Одна из них, «Жизнь без наркотиков», проводилась совместно с Республиканским наркологическим диспансером. В рамках акции проведены электронные презентации, ролевые игры, тренинги, анкетирование участников, экскурсии по библиотеке, обзоры литературы, оформлена книжная выставка «Выбери здоровье, сохрани себе жизнь».

Акция, посвященная Всемирному дню отказа от курения, второй год проводится в молодежной среде, в частности в Карельской государственной педагогической академии. В качестве партнеров НБ РК старается привлечь учреждения здравоохранения и образования: Республиканский центр медицинской профилактики, центры здоровья городских поликлиник, Карельский колледж культуры и искусств, Петрозаводский медицинский колледж. В ходе акции студенты и преподаватели могут проверить уровень углекислого газа в крови, объем легких, измерить свой вес, давление крови, рассчитать индекс массы тела, познакомиться с литературой, имеющейся в фондах библиотеки, получить раздаточный материал, принять участие в викторинах и анкетировании, записаться на обследование в Центры здоровья и кабинет отказа от курения. С приподнятым настроением молодые люди надувают цветные шарики, пускают мыльные пузыри и меняют сигареты на конфеты.

Вместе со всей страной Национальная библиотека РК 1 сентября отмечает День знаний. В прошлом году отдел медицинской литературы пропагандировал знания по основополагающей дисциплине в медицине – анатомии. В одном из уголков библиотеки была развернута выставка литературы «Как же вы устроены, господин Тело?», выставлены анатомические муляжи и скелет человека. На экране демонстрировались видеоролики. Доцент кафедры анатомии медицинского факультета ПетрГУ В. И. Ригонен отвечал на вопросы и рассказывал о строении человеческого организма. В 2013 году выбрали тему гигиены и экологии человека. Книжная выставка сопровождалась демонстрационными экспонатами. Забавные плакаты стали основой выставки «Азбука здоровья». А врачи детской стоматологической поликлиники учили детей ухаживать за зубами.



День знаний в библиотеке



Проверяем работу легких



День здоровья в библиотеке



Занятия лектория «Будь здоров»

Библиотека может быть площадкой для проведения ярких, общественно значимых мероприятий, имеющих социальную направленность, таких как Ярмарки здоровья. С 2008 года в стенах библиотеки стали проводиться Ярмарки здоровья. Опыта проведения подобных акций не было. Хотелось соединить богатый информационный потенциал Национальной библиотеки и профессиональные умения медицинских работников, психологов, специалистов в области физкультуры и спорта. А посетителям библиотеки бесплатно предоставить знания и востребованные услуги. В ходе проведения ярмарки пытались решить сразу несколько задач: обратить внимание населения на ценность здоровья, здоровьесбережения, образ жизни, дать информацию о состоянии здоровья и профилактике заболеваний, привлечь в библиотеку новые группы читателей и представить ее центром межличностного общения.

Ярмарки проводятся при активной поддержке Министерства здравоохранения и социального развития Республики Карелия. Им предшествует большая подготовительная работа. Выясняются возможности учреждений здравоохранения по участию в ярмарке и потребности населения в услугах, составляется программа ярмарки и план размещения участников. Первые Ярмарки проходили в течение 3–4 дней и складывались из нескольких составляющих. Это консультативные приемы специалистов и медицинские манипуляции, доступные для проведения в стенах библиотеки, презентации и дегустации, мастер-классы и, конечно, многочисленные книжные выставки по различным аспектам медицины и здоровьесбережения. Всегда множество книг сопровождает ярмарку: замечательных, полезных, нужных. А потом можно прийти в библиотеку, взять их, прочитать... С ярмарки начинался и наш лекторий по ЗОЖ. Сначала занятия проводились только во время акции. Но, учитывая высокую потребность населения в знаниях и заинтересованность аудитории, лекторий стал работать на постоянной основе. После проведения первой Ярмарки

здоровья библиотека получила массу откликов. Вот некоторые из них, взятые из «Книги отзывов и предложений НБРК»:

«...В очередной раз были приятно поражены этим действием, этой замечательной акцией. Хорошая обстановка, деликатное отношение – это уже традиция Национальной библиотеки...Толпы желающих – показатель вашего успеха».

«Огромное спасибо за организацию «Ярмарки здоровья». Были приглашены замечательные специалисты, и люди смогли решить свои, в прямом смысле наболевшие вопросы».

Каждая Ярмарка здоровья чем-то отличается от предшествующей. Это поддерживает интерес и обеспечивает высокий уровень проведения. Например, в 2012 году к участию в акции была привлечена независимая лаборатория «Инвитро», которая на своей территории бесплатно произвела анализ крови на сахар и холестерин. В 2013 году Ярмарка проводилась на 2 площадках: в городской поликлинике № 2 и в НБ РК, носила тематический характер и была посвящена проблемам сердца. Подробный материал о Ярмарке здоровья опубликован в № 9 журнала «Библиотечное дело» за 2013 год. Опыт проведения подобных мероприятий уже широко используется в республике. НБ РК принимала участие в организации Ярмарок здоровья в п. Ладве и с. Шелтозеро. Прошли Ярмарки в городах Костомукша, Кемь и Сегежа.

Работа по формированию здорового образа жизни рассчитана на длительный срок, поэтому наиболее перспективными для НБ РК являются долгосрочные партнерские программы и договоры о взаимодействии с лечебно-профилактическими учреждениями города и республики, совместная работа с органами власти и общественными организациями.

Наш баннер на сайте библиотеки



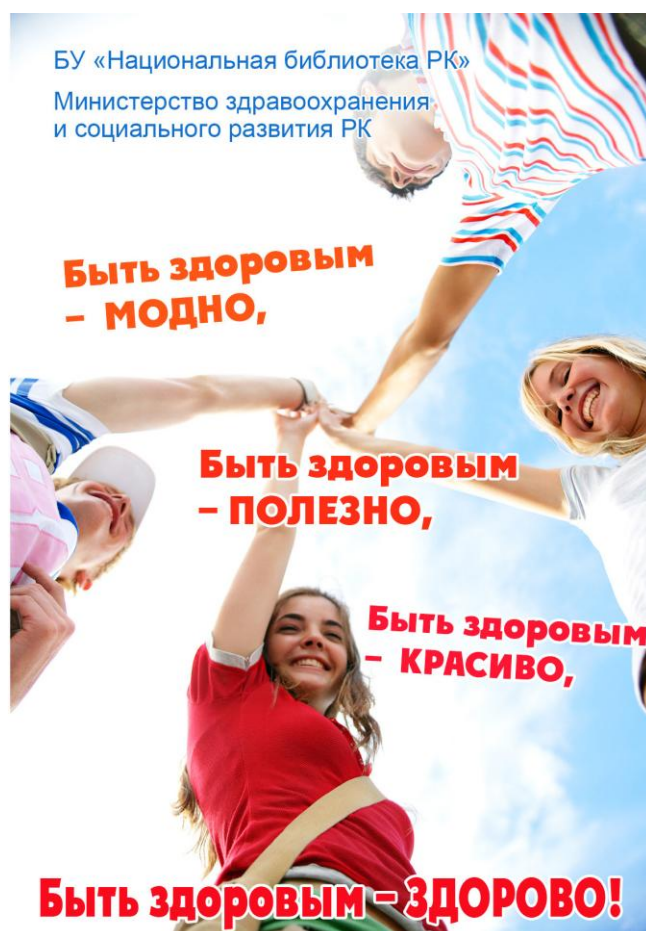
адрес сайта:

<http://library.karelia.ru>



Занятия проводятся
в Национальной библиотеке РК
с января 2012 года (ул. Пушкинская, д. 5)

Контактный телефон (8142) 78-38-33,
отдел медицинской литературы
E-mail: med@library.karelia.ru



8. Обливание ног.

Начинаем обливание теплой водой (+28° С), затем снижаем на 1° С в неделю. Но температура не должна быть ниже +18° С. Не забудьте вытереть ноги насухо.
К обливанию целиком готовить свой организм нужно долго.

9. Обтирания:

Сухие обтирания:
мягкой фланелевой рукавичкой массировать свою кожу до легкого покраснения.

К влажным обтираниям приступают после 1 - 2 недельного курса сухих обтираний. Для влажных обтираний можно использовать холодную воду или горячую.

Горячие обтирания хорошая альтернатива холодным душам и обливаниям.

Методика проведения обтираний:

смачиваем полотенце горячей, но не обжигающей руки водой, отжимаем и обтираем несколько раз кожу всего тела или открытых участков.
Первоначально можно растереть кожу сухим полотенцем, но после 5 - 8 процедур необходимость в этом отпадает.



10. Закаливание глотки чесночным настоем

проводится ежедневно с 1 октября по 1 апреля.

Один зубчик чеснока размять, залить стаканом охлажденной кипяченой воды, настоять в течение 1 часа.
Полоскать рот и глотку перед выходом из дому.

Раствор хорошо воздействует первые 2 часа после приготовления.

Будьте здоровы!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Основные принципы закаливания:

1. Начинать закаливание можно в любое время года, но лучше в теплое.
2. Процедуры проводить на фоне хорошего настроения.
3. Занятия по закаливанию должны быть регулярными.
4. Нужно постепенно увеличивать интенсивность закаливающих процедур, особенно в холодное время года.
5. Использовать в процессе закаливания несколько физических агентов: холод, тепло, солнечные лучи, механическое воздействие воздуха, воды и др.
6. Сочетать закаливание с движением, физическими упражнениями.

Ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании.

При закаливании старайтесь избегать сквозняков.



способствует повышению иммунитета и укреплению здоровья

Способы закаливания:

1. Воздушные ванны ребенок принимает полностью обнаженным или в одних трусиках.

Теплая воздушная ванна принимается: при температуре воздуха от +20° С до +30° С и длится до 1 - 1,5 час.

Прохладная воздушная ванна принимается при температуре воздуха от +14° С - +20° С. Начинать нужно с 1 - 2 мин. и постепенно довести до 15 - 20 мин.

Холодная воздушная ванна принимается при температуре воздуха от +6° С - +14° С, начиная с 1 мин. и постепенно доводится до 10 - 15 мин.

Лучший закаливающий эффект дают контрастные воздушные ванны: переход несколько раз из теплого помещения в холодное. Допустимая температурная разница 13° С.

В прохладном помещении обязательно выполняются энергичные физические упражнения.

2. Плавание показано всем с младенческого возраста.

Температура воды в бассейне: Для дошкольников и школьников — не ниже 25° С.

Температура воздуха в бассейне должна быть в пределах 24° С - 25° С.

Купаться в открытом водоеме детям рекомендуется при температуре воды не ниже 22° С - 23° С, а воздуха — не ниже 25° С - 26° С при безветренной погоде.

Реакция организма на воздействие воды:
организм человека воспринимает воду температурой + 33° С, как индифферентную (безразлично); +23° С, как прохладную; +13° С, как холодную.

Холодная вода в 13° С дает хороший закаливающий эффект. Наиболее полезны контрастные водные процедуры (контрастные ножные ванны, контрастный душ) - это чередование воздействия теплой и холодной воды

Не обливайтесь ледяной водой и не купайтесь в проруби! Не подвергайте организм излишнему стрессу!

3. Прогулки должны быть ежедневными и в определенные часы. Только при плохой погоде (проливной дождь, крепкий мороз и сильный ветер) можно организовать прогулку в проветриваемом помещении.

4. Свето-воздушные ванны принимаются на свежем воздухе в тени. После недельного курса свето-воздушных ванн можно приступать к



5. Солнечной ванне: пребывание под прямыми солнечными лучами, начиная с 1,5 - 2 мин. до 15 - 20 мин. и не дольше 1 - 1,5 час. На голове у ребенка должна быть светлая панамка.

6. Закаливание воздушным потоком от вентилятора способствует тренировке устойчивости организма к сквознякам и ветровым воздействиям.

7. Босохождение является эффективным закаливающим средством.

Попробуйте ходить босиком сначала в комнате, а потом и на улице.

Для профилактики плоскостопия устройте островки неровной поверхности на полу.

Если стопы стали прохладные, но сухие, не волнуйтесь.

Если же ноги прохладные и влажные, разотрите их полотенцем, наденьте носки и обувь.

Найдите возможность после хождения по тепловому песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в легкой дорожной пыли.

Босохождение по замороженному полотенцу позволяет закаливать в любое время года.

Махровое полотенце смочите, отожмите и заморозьте в морозильнике. Расстелите на полу и побегайте по нему.



Здоровый образ жизни. Здоровьесбережение. Виртуальные ресурсы и сервисы НБ РК



*Баннер отдела медицинской
литературы на сайте
НБ РК*

Развитие информационных технологий стимулирует библиотеку жить активно в стремительно изменяющихся условиях, обучаться работе в динамичной и жесткой виртуальной среде. Возможность создавать тематические электронные ресурсы позволяет раскрыть богатства библиотеки обширной читательской аудитории, привлечь внимание виртуального и реального пользователя, распространить успешную практику в профессиональной среде.

В отделе медицинской литературы Национальной библиотеки Карелии¹ накоплен позитивный опыт работы в области здорового образа жизни. Визитной карточкой отдела, его портфолио и деловым предложением² является основная страница на сайте, ссылкой на которую является баннер «От знания к здоровью – один клик». Здесь мы видим три главных направления нашей работы:

- в помощь медицинским специалистам, непосредственно причастным к сохранению здоровья человека,
- в помощь специалистам, работающим в области пропаганды здорового образа жизни,
- в помощь формированию здорового образа жизни гражданского населения.

Следовательно, нашей целевой аудиторией являются:

- медики, получающие с нашей стороны информационную поддержку в процессе учебы, практической деятельности, научных исследований,
- психологи, педагоги, библиотекари, социальные работники, организаторы досуга, волонтеры. По содержанию работы они нуждаются в наших материалах и мероприятиях,
- население города и республики.

Работа с педагогами и психологами стала для нас открытием. Это удивительные люди: активные, требовательные, интересующиеся. А главное – у медицинского отдела с его научной и научно-популярной литературой по ЗОЖ есть точки соприкосновения, породившие взаимный интерес и возможности долговременного сотрудничества.

Сегодня в нашем деловом портфеле несколько тем. Они апробированы, заявлены в учреждениях республики и востребованы. Каждой из них соответствует комплекс виртуальных ресурсов, размещенных на сайте библиотеки.

Профилактика зависимостей³

Тема профилактики зависимостей сегодня широко освещена в прессе, над проблемой работают государственные и неправительственные организации, но актуальность ее, к сожалению, не ослабевает. Библиотека, располагая мощным информационным ресурсом, способна оказать помощь в деятельности социального работника, волонтера, школьного и медицинского психолога, библиотекаря, педагога, специалиста, профессионально занятого этой работой с детьми, молодежью, семьей.

«...Национальная библиотека Республики Карелия оказывает большую помощь в проведении профилактики аддиктивного поведения подростков и молодежи, предоставляя литературу, выставки – просмотры литературы, проводит беседы. На сайте библиотеки создана виртуальная выставка «Профилактика зависимостей» для широкого круга специалистов, занятых проблемами зависимости. ... Это хорошее подспорье нашим педагогам. Добро пожаловать в библиотеку!!!» –

¹ ОМЛ НБ РК.

² http://library.karelia.ru/in_dmaterials/material124.html.

³ http://library.karelia.ru/md_medics/48/46.html.

написала в предисловии⁴ к выставке Светлана Владимировна Горанская, заведующая научно-исследовательской лабораторией по профилактике социально-значимых болезней среди подростков и молодежи Карельской государственной педагогической академии.

Содержание выставки составили разделы: «Привычки, которые губят», «Наркотики, наркомания», «Алкоголизм», «Табакокурение», «Нехимические зависимости».

Представленные материалы – это информация о традиционных печатных источниках и ресурсах



Конференция в Карельской государственной педагогической академии

Интернет: монографиях и сборниках, презентациях и статьях в периодических изданиях, методических и дидактических публикациях, видео (социальная реклама, мультфильмы), интерактивных тестах, сценариях, компьютерных играх.

Среди ресурсов Интернет материалы, размещенные на сайтах ВОЗ, ЮНИСЕФ, Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, в Электронной библиотеке РК, Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов, некоммерческих фондов и организаций, тематических сайтах, порталах и др. Это государственные, ведомственные и общественные проекты и отдельные источники в помощь профессионалам и активистам. Основная часть этих материалов – готовый к работе инструмент:

игра, урок, тренинг, лекция.

При создании вставки мы надеялись, что представленные документы будут полезны в работе не только социального работника, волонтера, педагога, но и библиотекарям. Поэтому мы создали раздел «К читателю, пожелавшему использовать представленный материал в своей работе», где выложили баннер, оформленный нашим художником, доступный для редакции буклет, составили интерактивный список мероприятий, проведенных нашей библиотекой, дали ссылки на наиболее интересные и доступные для ознакомления публикации об опыте Российских учреждений культуры и образования.

Для нас же хорошим стартом стало участие в Республиканской межведомственной конференции «Актуализация антинаркотической политики в Республике Карелия с учётом современных условий» и в одном из заседаний международного проекта «Вместе против ПАВ» – профилактика употребления подростками психоактивных веществ». Обзор фондов библиотеки с рассказом о материалах выставки проходит ежегодно для студентов, психологов, учителей Петрозаводска и Карелии.

Не удивляйтесь, синдром выгорания⁵



*Обухова Н. В., Ленева Е. В.
День специалиста для
сотрудников Прионежского
реабилитационного центра*

В конце 2012 года была разработана презентация для врачей, психологов и педагогов «Не удивляйтесь, синдром выгорания. Проблемы профессионального выгорания и его профилактика». Партнером в проведении мероприятий стала психолог Республиканского центра медицинской профилактики Елена Валерьевна Ленева. Так и состоялся тандем: библиотекарь и психолог. Библиотекарь обладает знаниями обо всем спектре источников: книгах, статьях, интернет-ресурсах. Объяснение проблемы устами психолога всегда ожидаемо и привлекательно. Такие мероприятия включают в себя книжные выставки и обзоры библиотекаря, выступления и индивидуальные консультации психолога, просмотры видеофильмов и ролевые игры.

Тема оказалась актуальной не только для заявленных категорий читателей. После ее анонса стали поступать заявки от библиотекарей, медицинских сестер. Поэтому каждое мероприятие приходится корректировать, подбирать по запросу источники, интересные каждой конкретной аудитории.

⁴ http://library.karelia.ru/in_dmedics/48/46/156.html.

⁵ http://library.karelia.ru/m_medics/66/46.html.

В теории профилактика синдрома профессионального выгорания должна проводиться на этапе преддипломного образования, в процессе учебы, на рабочем месте, в системе повышения квалификации. Так и получилось в нашей работе.

Дни специалиста «Синдром профессионального выгорания в профессиональной деятельности медицинских работников. Пути преодоления» состоялись для выпускников Петрозаводского базового медицинского колледжа и для практикующих медицинских сестер поликлиники № 1 г. Петрозаводска и Детской республиканской больницы.

Мы участвовали в работе семинара «Профессиональное выгорание и синдром эмоционального выгорания» в АУЗ РК «Центр медицинской профилактики». На нем присутствовали медицинские специалисты и психологи, в том числе и с немедицинским образованием. По приглашению коллег мы побывали на семинаре для библиотекарей Кондопожского района с презентацией «Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности библиотекаря: проблемы и профилактика».



*На семинаре для библиотекарей
Кондопожского района*

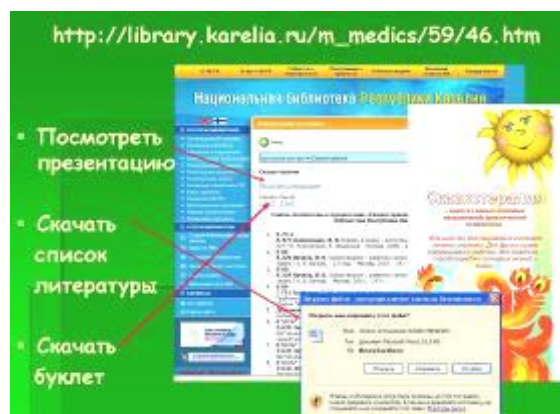


*В Петрозаводском базовом
медицинском колледже*

Олонецкая национальная библиотека стала местом проведения дня информации для населения и работников образования. Презентации, посвященные СЭВ⁶, проходят в профессиональных коллективах города и республики.

На сайте библиотеки работает выставка «Не удивляйтесь, синдром выгорания». По содержанию это источники, посвященные проблеме в целом, а также профессиональным деформациям врачей и работников сферы образования (учителей, психологов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений). Включены источники, раскрывающие суть проблемы, материалы по технологиям профилактики и преодоления СЭВ, в том числе психологические тренинги, релаксацию. В последнее время появляется немало публикаций, посвященных профессиональному и эмоциональному выгоранию. На выставке доступен уже второй список по данной теме.

Сказкотерапия как метод развития, обучения и адаптации личности⁷



*Возможности виртуальной выставки
«Сказкотерапия...»: на сайте
библиотеки*

Сказкотерапия – одно из самых молодых направлений практической психологии. Для кого-то это выражение означает лечение сказками. Для других – прием коррекционной работы, для третьих – способ передачи основных знаний о жизни. Сказкотерапия оказывает сильное позитивное воздействие на личность и ребенка, и взрослого человека, это система творческого развития, обучения, коррекции и адаптации личности.

Эта чрезвычайно актуальная тема нашла отражение в виртуальной выставке «Сказкотерапия как метод развития, обучения и адаптации личности». Пытливому родителю будет интересно узнать «сказочные» приемы общения с ребенком, подростком, самим собой, а психологу и педагогу – многофункциональные сказкотерапевтические программы, сценарии занятий и методические рекомендации по их проведению.

Нетрадиционен и сам формат выставки. Это управляемая видеопрезентация, которую посетитель сайта может пролистать или посмотреть в непрерывном режиме. Оформлен красочный буклет, 2 библиографических списка.

⁶ Синдром эмоционального выгорания.

⁷ http://library.karelia.ru/m_medics/59/46.html.

Обзоры-презентации проходят для практикующих специалистов системы образования, педагогов и психологов, занимающихся в системе повышения квалификации, студентов. Позитивно воспринимается дополнение информации о фонде и возможностях библиотеки рассказом о ресурсах интернет для профессионалов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии в образовании⁸

В связи с внедрением Национальных проектов появились позитивные тенденции в образовательном процессе, которые мы смогли поддержать. Тему здоровьесбережения в образовании мы открыли для себя благодаря профессиональной встрече с заведующей отделом естественно-математического образования ИПКРО РК Дементьевой Еленой Васильевной и ее коллегами, приглашенными ознакомиться с нашим фондом. Мы обсудили возможные темы для сотрудничества, в частности, здоровьесбережение в рамках федерального государственного образовательного стандарта. Фонд библиотеки содержит хороший арсенал изданий в помощь образовательному процессу. Это мы постарались отразить на виртуальной выставке «Здоровьесберегающие технологии в образовании». Сегодня разработаны разделы:

- **Здоровье детей в образовательных учреждениях**
- **Телевизор, компьютер, интернет, телефон...**
- **Движение для здоровья**
- **Береги зрение смолоду**
- **Здоровье педагога**

С нашими наработками мы побывали на заседании Карельского отделения Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России». Приняли участие в тематической мини-конференции «Здоровьесберегающий потенциал образовательной деятельности: опыт, проблемы, инновации», проходившей в рамках Республиканской конференции «Инновации в образовании: от понимания – к реализации»⁹. Дни специалиста провели в Ладвинской и Коткозерской школах. Совместно с Прионежским реабилитационным центром детей и подростков с ограниченными возможностями организовали межотраслевой обучающий семинар «Здоровьесберегающие технологии в образовании» в Средней школе № 44 поселка Бесовец. Проводим занятия студентов и для учителей, повышающих квалификацию.

Дети с отклонениями в развитии и поведении¹⁰

Тема сложная и интересная. Она включила в себя такие важные моменты, как задержка психического развития, умственная отсталость, нарушения слуха, речи, проблемы ОДА, отклонения в поведении, кризисные состояния и т. д.



*На презентации «Дети с отклонениями
в развитии и поведении»*

⁸ http://library.karelia.ru/md_medics/57/46.html.

⁹ <http://ipk.karelia.ru/structure/sprpro/odno/dinonews/845-zd>.

¹⁰ http://library.karelia.ru/in_dmedics/12/3/152.html.

Выставка предназначена работникам специального образования, психологам, дефектологам, социальным работникам, а так же библиотекарям, обслуживающих этих специалистов.

«Как сформировать у детей и взрослых способность принять и понять человека-инвалида, как воспитать стремление к помощи и взаимодействию с ним; в крайнем случае – как стимулировать желание подумать и поразмышлять о людях с ограниченными возможностями здоровья, об их месте в нашей жизни – решение этих вопросов требует научного подхода». Эти слова мы сделали эпиграфом нашей выставки. Их автор – Татьяна Ивановна Батыгина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры практической психологии образования КГПА.



Т. И. Батыгина, доцент кафедры практической психологии КГПА, с группой студентов на презентации

Несколько лет назад вышло первое издание библиографического списка с одноименным названием¹¹. В его создании участвовали преподаватели КГПА Татьяна Ивановна Батыгина, Светлана Владимировна Карпова, заведующий отделом Карельской республиканской библиотеки для слепых Александр Алексеевич Рогов. Список получился объемный, пользовался заслуженной популярностью и был переиздан с дополнениями¹².

Презентации издания были проведены в стенах библиотеки и образовательных учреждениях города. Мы приобрели надежных, интересных партнеров для продолжения работы. На сайте библиотеки оформлена виртуальная слайд-выставка и выложен список¹³.

Список, выставка, тематическое направление неvirtуальной массовой работы: такое триединство дало хороший результат. После каждого мероприятия число воспользовавшихся сайтом библиотеки значительно увеличивалось. Это показали не только итоги посещений и виртуальной выдачи библиографического издания, но и визиты наших читателей в библиотеку с распечатанными страницами списка.

Опыт показал эффективность объединения реального и виртуального в одной теме:

– интерактивная связь: сегодня кольцевыми гиперссылками связаны многие ресурсы, создаваемые и поддерживаемые отделом медицинской литературы, таким образом, из одной точки чита-

¹¹ Дети с отклонениями в развитии и поведении [Электронный ресурс]: список литературы / Нац. б-ка Респ. Карелия, Центр информ.-библ. поддержки здравоохранения ; [сост. Г. Н. Милютин]. – Петрозаводск : Национальная библиотека Республики Карелия, 2005. – 56 с. – Режим доступа: http://library.karelia.ru/in_dmedics/12/3/152.html. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

¹² Дети с отклонениями в развитии и поведении [Электронный ресурс]: список литературы / Нац. б-ка Респ. Карелия, Центр информ.-библ. поддержки здравоохранения ; [сост. Г. Н. Милютин]. – 2-е изд., доп. – Петрозаводск : Национальная библиотека Республики Карелия, 2007. – 68 с. – Режим доступа: http://library.karelia.ru/in_dmedics/12/3/202.html. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

¹³ http://library.karelia.ru/in_dmedics/12/3/202.html.

тель получает информацию обо всем объеме разнообразного материала, представленного на сайте;

– реальные мероприятия на ту же тему дают возможность раскрыть фонд, прорекламировать фонды и виртуальные ресурсы, привлечь пользователя на сайт и в библиотеку.

Если тема остается актуальной, виртуальные выставки пополняются.

Создавая наши виртуальные ресурсы, мы думали о потребностях тех, кто живет и работает в районах Карелии. Каждый пользователь может скачать буклет и библиографический список, заказать необходимую литературу через свою районную библиотеку в Центре Межбиблиотечного абонемента Национальной библиотеки РК или, воспользовавшись Личным кабинетом, получить статьи из журналов и сборников для ознакомления.

В текущем году мы стали отражать накопленный опыт не только в событиях библиотеки¹⁴, но и писать о нем в материалах к выставкам. Это окажет помощь при планировании и проведении собственных мероприятий. Желая «зажечь» коллег для рождения новых, интересных идей, потенциальным партнерам мы предлагаем планировать свою работу с нашим участием. Мы рады сотрудничеству.

Отдельный блок информации на сайте посвящен нашей работе в помощь формированию здорового образа жизни: «Ярмарки здоровья», Лекторий «Твое здоровье», игровой познавательный проект для подростков «Профилактика рискованного поведения», «Часы здоровья», выставки, акции. В этом разделе мы отражаем прошедшие мероприятия для населения Петрозаводска и Карелии, стремясь показать тематику, структуру проведенного мероприятия, презентации специалистов-участников (в случае их согласия). При подготовке к мероприятиям возникает необходимость создания интерактивных, виртуальных материалов: видеороликов, выставок, сетевых событий. Так, к Ярмаркам здоровья были подготовлены виртуальные выставки «Секреты здоровья и красоты»¹⁵, «Питание и здоровье»¹⁶, а так же ролики «Здоровый позвоночник», «Здоровое питание», «Ярмарка здоровья», «Быть здоровым здорово», «Движение без боли», «Здоровье ваших глаз». В Контакте в середине апреля 2013 г., за месяц до Всемирного дня отказа от курения, начала виртуальная акция «Некурящая Карелия»¹⁷. «Участников» и «возможных участников» оказалось немного, но статистика показала, что, возможно, не это главное. Мы предложили пополнить «Здоровую карту Карелии» нанесением мест, свободных от курения, при помощи ссылок, фото и видео рассказали, как проходила реальная акция «Брось курить навсегда!» в прошедшем году, следили за подготовкой к акции текущего года, разместили фотоотчет об участниках и гостях. В течение месяца в сообществе «Некурящая Карелия» побывало около 400 посетителей из Карелии, России, стран мира.

В обзоре виртуальных материалов по здоровьесбережению нельзя не коснуться «Виртуального методического кабинета» и сайта «Библиотеки Республики Карелия».

«Виртуальный методический кабинет» – сравнительно молодой ресурс библиотеки. Он заявлен и является реальным инструментом проведения методической работы. Здесь коллеги могут общаться, оказывать и получать реальную помощь. Важный момент, заявленный на главных страницах сайта¹⁸: опубликованные информационные, аналитические, презентационные и видео материалы можно использовать при проведении собственных методических мероприятий для библиотекарей своего района! Сегодня это хорошо наполненный, стремительно развивающийся портал, где традиционные формы методических мероприятий расширены за счет таких новых форм, как вебинары, видеоуроки, видеосеминары и интернет-трансляции.

Ценнейшим материалом на сайте является «Библиотечный вестник Карелии»¹⁹. Доступен весь архив издания, начиная с 1 номера, посвященного I съезду библиотекарей Республики Карелия. Это великолепный ресурс, дающий возможность глубже познакомиться с творческими наработ-

¹⁴ <http://library.karelia.ru/actions.html>.

¹⁵ http://library.karelia.ru/m_medics/61/46.html.

¹⁶ http://library.karelia.ru/m_medics/62/46.html.

¹⁷ <http://vk.com/event52700661>.

¹⁸ http://metod.library.karelia.ru/chto_eto_takoe.html.

¹⁹ http://metod.library.karelia.ru/metodicheskie_materiali/bibliotechnii_vestnik_karelii.html.

ками библиотек городов и районов Карелии: с Декадой здоровья²⁰, прошедшей в библиотеках, обслуживающих детей и юношество Карелии, с акцией «Наркотики: знание против миражей»²¹, с обзором литературы об экологически чистых продуктах²². В выпуске, посвященном инновационному опыту муниципальных библиотек Карелии мы прочтем о Чалнинских жизнелюбах²³, объединившихся в клуб: бывших учителей, врачей, рабочих, вышедших на заслуженный отдых. По публикациям в выпусках разных лет сможем проследить историю становления Золотецкой сельской библиотеки – центра здорового образа жизни: от момента принятия документов²⁴ до подведения первых итогов²⁵. Аналитическая статья систематизирует информацию о работе муниципальных библиотек республики по здоровому образу жизни.²⁶

Проходящие в республике мероприятия республиканского, российского и международного масштабов находят отражение на страницах методического кабинета. Материалы Летней школы сельских библиотекарей Республики Карелия дают возможность познакомиться с проектом Центральной городской детской библиотеки г. Кеми «Быть здоровым здорово!»²⁷ о формировании и популяризации здорового образа жизни средствами библиотечной работы (VI ЛШСБ), узнать о сотрудничестве Прионежского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями и Национальной библиотеки РК по реализации социально-комплексной программы «Ключи здоровья» (V ЛШСБ).

Каждому специалисту хочется больше знать о жизни маленьких и больших библиотек, в которых работают энтузиасты, творческие люди, любящие свою профессию. В этом помогает сайт «Библиотеки Республики Карелия»²⁸. Это замечательный источник информации о богатом опыте библиотек Карелии, в том числе по здоровому образу жизни. Сайт имеет замечательный раздел «Новости», где сообщения о событиях из собственной жизни размещают сами библиотеки.

При отсутствии у муниципальных библиотек собственных интернет-представительств значимость сайта «Библиотеки Республики Карелия» увеличивается. Здесь, как и на сайте своего поселения, библиотека заявляет о себе, укрепляя свой статус в обществе.

²⁰ Мухина, Т. В. Республиканская Декада здоровья [Электронный ресурс] / Т. М. Маренникова // Библиотечный вестник Карелии. – 2008. – Вып. 25(32). – С. 143–144. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/10.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

²¹ Николукина, А. А. Акция Наркотики: знание против миражей [Электронный ресурс]: опыт Центр. гор. б-ки по профилактике наркомании среди молодежи / А. А. Николукина, Н. В. Некрасова // Библиотечный вестник Карелии. – 2010. – Вып. 30(37). – С. 19–21. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/2.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

²² Одинец, Е. В. Если хочешь быть здоров: качество жизни в XXI веке. Производство и потребление экологически чистых продуктов [Электронный ресурс]: обзор литературы / Е. В. Одинец // Библиотечный вестник Карелии. – 2010. – Вып. 30 (37). – С. 80–87. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/2.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

²³ Макарова, Т. В. Клубу «Чалнинские жизнелюбы» – 10 лет [Электронный ресурс] / Т. В. Макарова // Библиотечный вестник Карелии. – 2012. – Вып. 37 (44). – С. 21–24. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/189.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, апр., 25.

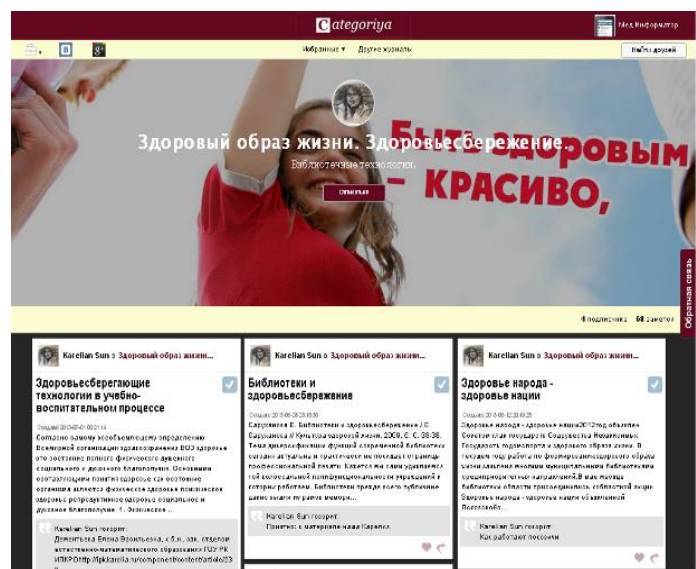
²⁴ Маренникова, Т. М. За здоровьем – в библиотеку! [Электронный ресурс] / Т. М. Маренникова // Библиотечный вестник Карелии. – 2008. – Вып. 25 (32). – С. 149–155. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/10.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, июль, 13.

²⁵ Пиганова, Г. Т. Золотецкая сельская библиотека – центр здорового образа жизни [Электронный ресурс] / Г. Т. Пиганова // Библиотечный вестник Карелии. – 2012. – Вып. 37 (44). – С. 41–58. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/189.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, апр., 25.

²⁶ Варфоломеева, С. И. Работа муниципальных библиотек по формированию здорового образа жизни [Электронный ресурс] / С. И. Варфоломеева // Библиотечный вестник Карелии. – 2012. – Вып. 35 (42). – С. 52–55. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/69.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, апр., 25.

²⁷ Бережная, Л. В. Быть здоровым – здорово! [Электронный ресурс]: опыт работы Центр. дет. б-ки г. Кеми : [презентация выступления на марафоне библиотеч. проектов и идей] / Л. В. Бережная. – Режим доступа: <http://metod.library.karelia.ru/files/285.pdf>. – Основано на версии, датир.: 2013, май, 20.

²⁸ <http://library.karelia.ru/cgi-bin/libraries/index.cgi>.



Онлайн-журнал «Здоровый образ жизни. Здоровьесбережение. Библиотечные технологии»

Задумываясь о подобной деятельности специалистов других профессий, хочется привести в пример учителей с их непреодолимой активностью в реальной жизни и виртуальной среде. Как активно создаются, пополняются и в полном смысле «живут» персональные сайты на бесплатных сервисах, как развиваются федеральные и региональные образовательные коллекции и методические копилки.

Возникает потребность создать тематическую копилку накопленного опыта в библиотечном деле в области ЗОЖ.

Помощь в этом оказывают сетевые сервисы, удобные не только для продвижения мероприятий, но и отражения собственной практики и опыта наших коллег. Сегодня сделана попытка объединить опубликованное в Сети в единый источник, доступный всем.

В онлайн-журнал с одноименным названием «Здоровый образ жизни. Здоровьесбережение. Библиотечные технологии»²⁹ мы собрали информацию, предоставленную на сайтах «Библиотеки Республики Карелия», Национальной библиотеки РК, в СМИ, а так же отдельные заинтересовавшие нас материалы коллег России и мира.

Сервис «Categoriya.com», на базе которого создан онлайн-журнал, – это лучший, несмотря на молодость отечественный инструмент контент-курирования, появившийся в конце 2012 года, где каждый пользователь может вести свои журналы интересной информации из интернета, делаясь ей со своей аудиторией в социальных медиа. Доступны для подключения все актуальные социальные сети и их сообщества. Технология позволяет с минимальными временными затратами собрать в один тематический электронный ресурс полные тексты публикаций из Сети с сохранением авторской редакции и прямыми ссылками. Пролистав такой источник, можно познакомиться с публикациями, не переходя на сайты-источники.

Хочется помечтать о большой библиотечной копилке полезных материалов, идей, опыта, снабженной ключевыми словами, тегами³⁰, инструментами групповой работы, систематизации, поиска и отбора информации. Сегодня такой копилкой может быть сайт «Библиотеки Республики Карелия» или «Виртуальный методический кабинет». Библиотекари – активные, творческие люди, им зачастую некогда задуматься над тем, что их опыт – это кирпичик, из которого сложится крепкое, солидное здание. Даже упоминание о какой либо идее может родить замечательное событие, а инициатива, проявленная одной библиотекой поддержана многими. Давайте прославлять свой труд, рассказывать, чем живет библиотека, ее читатель, расти в глазах общества. И не забывать интересоваться тем, как живут и работают коллеги в республике, стране, мире.

²⁹ <http://categoriya.com/index.php?c=journal&id=384>.

³⁰ От «тег». Теги позволяют присваивать записям ключевые слова, описывающие содержание записей.

*Надежда Викторовна Некрасова,
Анна Александровна Николюкина,
Центральная городская библиотека им. Д. Я. Гусарова,
г. Петрозаводск*

**Акция «Наркотики: знание против миражей».
Опыт Центральной городской библиотеки им. Д. Я. Гусарова
по профилактики наркомании среди молодёжи.**



Наркотики остаются одной из самых серьезных проблем молодежи. За последние годы, по данным статистики, число людей, принимающих наркотики, увеличилось примерно в 3,5 раза.

Библиотеки не могут остаться в стороне от этой серьезной социальной проблемы. В течение 14 лет в библиотеках МУ «Централизованная библиотечная система» города Петрозаводска проходит акция **«Наркотики: знание против миражей»**. За годы проведения акции библиотекой накоплен большой опыт по профилактике наркомании.

Библиотека начинала работу по акции с организации встреч молодежи со специалистами из Центра «Антиспид», Республиканского центра по борьбе и профилактике СПИД и других медицинских и профилактических учреждений, распространения рекламных материалов этих учреждений, бесед, презентаций книжных выставок. Организаторам и участникам первых акций запомнились молодежный диспут по теме «Мифология наркомании», в ходе проведения которого участники высказывали свое мнение, свою позицию по отношению к разным мифам наркомании и час информации «Мы выбираем жизнь!»

На встречах и мероприятиях молодые люди, как правило, задают много вопросов специалистам, высказывают собственные предложения по борьбе с этим социальным злом. Несколько раз в библиотеках проходили анкетирования молодежи по проблемам наркомании, целью которых было выяснить, какие профилактические меры по борьбе с наркоманией молодежь считает наиболее эффективными.

По мнению молодых людей города, решить проблему наркомании можно, если формировать отрицательное отношение в семье к наркотикам, давать достоверную информацию о вреде наркотиков и учреждениях, где могут оказать квалифицированную помощь.

Действительно, одной из важных задач в решении проблемы наркомании является создание системы информирования молодежи о пагубных воздействиях наркотиков на организм, об учреждениях и организациях, оказывающих помощь молодым людям в преодолении пристрастия к наркотикам и другим негативным привычкам.

В 2006 году Центральная городская библиотека победила в конкурсе социальных проектов по профилактике негативных явлений среди молодежи, организованном Республиканским комитетом молодежи с проектом «Создание центра информационной поддержки «ИнфоНеотложка»». Цель проекта – повышение уровня информированности молодежи об организациях и учреждениях, занимающихся вопросами профилактики и лечения.

В 2007 году в рамках проекта библиотека создала электронную базу на CD «Вместе против беды». В электронную базу вошла информация с контактными телефонами и адресами сайтов об учреждениях и общественных организациях, занимающихся профилактикой и лечением нарко-

мании в Карелии, таких как «Республиканский центр медицинской профилактики и спортивной медицины», «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», «Карельская общественная организация «Матери против наркотиков», «Оздоровительный центр школы № 38» и других. На диске записаны адреса и главные страницы более 20 российских и зарубежных сайтов по проблемам наркомании, с возможностью сразу выйти на нужные сайты, если компьютер подключён к сети Интернет. На диске также записан обзор известных современных кинофильмов по проблемам наркомании – «Реквием по мечте», «Город без солнца» и книг – сборник «Синяя трава», Виткевич С. И. «Наркотики. Единственный выход», Дейвхпорт-Хейнс П. «В поисках забвения» и др. Кроме этих материалов диск «Вместе против беды» содержит информационные материалы библиотек по вопросам профилактики наркомании, советы, памятки, буклеты, плакаты, стихи и рисунки подростков, участников конкурсов.

Более 100 экземпляров CD «Вместе против беды» предоставлены в качестве методического материала муниципальным библиотекам Петрозаводска и республики, библиотекам школ.

В рамках проекта «ИнфоНеотложка» был организован Круглый стол **«Библиотека. Информация. Общество: Путь к здоровому будущему»**. Кто и как должен информировать молодёжь о смертельной опасности, чтобы не оттолкнуть нудными наставлениями? Какие методы лучше использовать в профилактической работе, чтобы это было эффективно? Литература, музыка, кино, хобби – какую роль они играют в профилактике наркомании? Участники круглого стола – представители КРОО «Центр «Инициатива», Благотворительного фонда «Утешение», Карельской региональной общественной организации «Матери против наркотиков», волонтеры Петрозаводского базового медицинского колледжа и детского волонтерского центра «Альтернатива» обсуждали эти и другие важные и актуальные вопросы.

Из опыта работы мы знаем, что эмоционально и действенно воздействуют на молодых людей книги и кинофильмы о судьбах наркоманов. Так в отзыве на книгу И. Стогова Смирнова Мария, учащаяся гимназии № 37, написала: «Очень остро в его книгах поднята проблема наркотиков. Причём, молодёжь узнаёт всю правду о наркотиках не от врачей, а от людей, которые всё это пережили сами, часто даже от своих музыкальных кумиров. Они сами рассказывают о пережитой ими проблеме, ничего не приукрашивая. Автор напрямую не призывает читателей не принимать наркотики. Он просто показывает то ужасное состояние зависимости и отчаяния, которое неизбежно наступает у человека. Не говоря читателю, что плохо, а что и хорошо, он просто показывает истинное положение вещей. Тем самым он оставляет выбор за читателем. Ведь именно читателю, после знакомства с книгой, предстоит осмыслить свою собственную жизнь, а, значит, и сделать свой выбор».

В 2008 году Центральная городская библиотека приняла участие в конкурсе Министерства культуры и по связям с общественностью «Территория семьи – территория здоровья» с проектом «Искусство против наркотиков». Библиотекой совместно с ГУ «Карелкинопрокат» были организованы прокат фильмов «Каждый рассвет – он единственный» и «Жизнь – расследование», обзор журнала «НаркоНет», распространение информационных материалов по проблемам наркомании в школах № 7, 29, 39, 34, 42. На встречах со старшеклассниками библиотекари представляли дайджест **«Вместе против беды»**, изданный в рамках проекта.

В дайджесте представлены публикации из первого в России популярного антинаркотического журнала «Нарконет», газеты «Нарконет», журнала «Домашний очаг», карельских СМИ, известных Интернет-сайтов за 2007–2008 о проблемах наркомании.

Первая глава дайджеста «Коротко о главном: цифры, факты» представляет официальные данные по количеству наркозависимых в мире, стране, республике и рассказывает о тех мерах, которые государственные органы и общественные организации предпринимают для профилактики и борьбы с этим социальным злом.

Глава «Наркотики: причины зависимости и методы решения» знакомит со взглядом психиатра-нарколога А. Надеждина на проблемы наркомании. Алексей Надеждин в интервью «Мнение эксперта» даёт ответы на вопросы, которые интересуют в первую очередь родителей, чьи дети находятся в зоне риска наркомании: «Можно ли вылечить наркомана», «Что может помочь, если случилась беда», «Что вы можете порекомендовать родителям» и другие.

Статьи «Причины наркомании», «Устраняем поводы», «Подробнее о формировании зависимости», «Последствия приёма наркотиков», «Если у твоего друга проблемы с наркотиками» и другие по материалам сайтов «Нет – наркотикам» и «Русский народный сервер против наркотиков» будут полезны тем, чьи родные и близкие попали в эту страшную беду.

Статья «В чём состоят наши ошибки и заблуждения?», с которой начинается глава «Советы родителям» представляет 7 типичных заблуждений, с которыми сталкиваются родители детей – наркоманов и предлагают конкретные советы. «Десять заповедей для родителей» и тест «Проверьте заранее» помогут родителям в профилактике и борьбе с подростковой и молодёжной наркоманией.

В главе «Другие зависимости» представлены интересные и полезные материалы о вреде алкоголя, пива, курения и компьютерной зависимости.

В дайджесте также представлены материалы Центральной городской библиотеки об акции «Наркотики: знание против миражей».

Последняя глава «Искусство против наркотиков» предлагает обзор кино-видео фильмов о проблеме наркомании. В обзор включены фильмы «Каждый рассвет – он единственный», «Тиски. Хэппи-энда не будет», «Ласточки прилетели».

В приложении к дайджесту даны адреса, контактные телефоны и описание сферы деятельности и услуг государственных, лечебных, досуговых учреждений, а также волонтерских и общественных организаций Карелии, занимающихся проблемами лечения и профилактики наркомании.

Профилактика наркомании в библиотеке – это, прежде всего формирование установки на здоровый образ жизни, организация культурного досуга молодежи. В 2009 году в рамках акции в библиотеке прошёл конкурс «СТОП: наркотик!» Конкурс поддержали МВЦ «Альтернатива», Досугово-социальный центр «Подросток», Клиника, дружественная к молодежи «Феникс», сотрудники этих организаций вошли в жюри конкурса. Активное участие в конкурсе приняли ребята из Детской школы искусств Дома творчества № 2, Колледжа технологии и предпринимательства, Автотранспортного техникума, музея «Кижи», Университетского лицея, школ № 32, 27, 42. Всего на конкурс поступило более 100 работ: плакаты и рисунки, выполненные в разной технике, коллажи, электронные презентации, слоганы и даже инсталляции из пачек сигарет и спичечных коробков. Названия работ «Нельзя!», «Что выберешь ты?», «Мы выбираем жизнь», «Сладкое начало горького конца» красноречиво выражают отношение участников к проблеме наркомании.

В 2012 году основным мероприятием акции стал конкурс **«Молодёжь – за здоровый образ жизни»**. Молодым людям было предложено представить свою программу здорового образа в одной из номинаций – фотографий, видеороликов и социальной рекламы. Участие в конкурсе приняли студенты Медицинского колледжа, Техникума дорожного строительства, Лесотехнического и Строительного техникумов. Всего на конкурс поступило более 50-ти работ.

Победители и участники конкурса были приглашены на круглый стол, в работе стола приняли участие специалисты молодёжных организаций и учреждений города.

Что каждый из нас вкладывает в понятие «Здоровый образ жизни»? Что нужно делать молодым людям, чтобы уберечь себя от вредных привычек и асоциального образа жизни, когда ежедневно мы сталкиваемся с огромным количеством негативной информации и отрицательных примеров? Работают ли в городе организации, помогающие молодым людям в самореализации? Как эти проблемы освещаются сегодня в СМИ?

Эти непростые и актуальные вопросы вызвали оживлённую дискуссию участников.

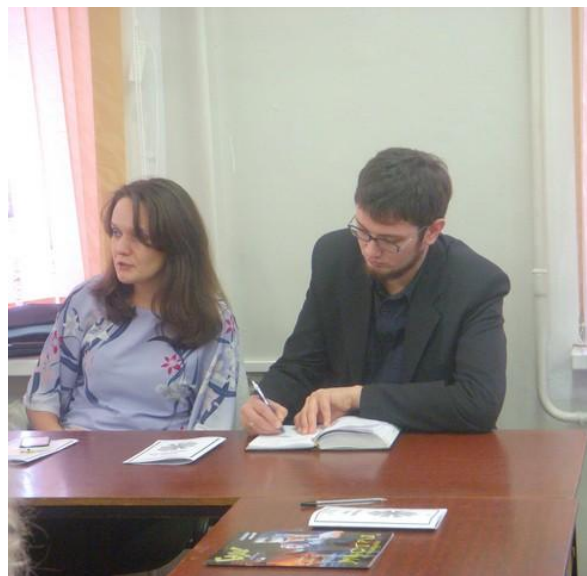
Ребята представили свои конкурсные проекты и идеи. Они разные. Кто – то занимается спортом, музыкой, танцами, рыбалкой. Другие увлекаются фотографией и рисованием. Часть ребят участвует в общественной и волонтерской деятельности. Важно, что все они нашли возможность самореализации и посвящают своему увлечению свободное время.

Несмотря на разный опыт и представления о здоровом образе жизни, все участники сошлись во мнении, что в вопросах организации досуга, формирования увлечений, интересов нужно, прежде всего, начинать с себя. Ведь если у тебя будет любимое дело, ты сможешь не только преодолеть любые трудности и препятствия, но и в корне изменить свою жизнь. Будущее принадле-

жит тем, кто верит в красоту своей мечты! Об этом ярко и эмоционально говорила волонтер Благотворительного фонда «Материнское сердце» Екатерина Громова.



*Громова Екатерина, студентка
медицинского колледжа представляет
проект Материнское сердце –
волонтерская помощь детским
домам Петрозаводска*



*Мария Круглова, специалист
Отдела по делам молодежи
Петрозаводского городского округа
и Олег Кожин, директор Центра молодежи
на круглом столе*



*Студенты техникума дорожного
строительства Петрозаводска на
круглом столе*



Участники круглого стола

К счастью, сегодня в городе много мест, помогающим молодежи найти и реализовать себя. Это – молодежные клубы, центры, организации разных направлений деятельности, специалисты клубов и центров представили свою деятельность на встрече.

Все участники получили в подарок от библиотеки буклет с контактной информацией и направлениями деятельности молодежных организаций.

Сегодня в библиотеке сформирован библиотечный фонд справочно-методической, научно-популярной, публицистической, художественной литературы, периодических изданий по проблемам формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и алкоголизма среди детей, подростков, а также создана база методических материалов в помощь организаторам мероприятий.

Наша библиотека и в дальнейшем будет продолжать работу в данном направлении, поскольку проблема продолжает оставаться актуальной.

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение культуры Петрозаводского городского округа «Централизованная библиотечная система»

Положение о конкурсе творческих работ «Молодёжь – за здоровый образ жизни»

1. Общие положения

1.1 Настоящее положение регулирует проведение конкурса творческих работ «Молодёжь – за здоровый образ жизни», определяет цели, задачи и порядок проведения конкурса.

1.2 Конкурс реализуется в рамках ежегодной акции «Наркотики: знания против миражей» муниципального бюджетного учреждения культуры Петрозаводского городского округа «Централизованная библиотечная система» г. Петрозаводск.

1.3 Учредителем конкурса выступает Муниципальное бюджетное учреждение культуры Петрозаводского городского округа «Централизованная библиотечная система» (далее МУ «ЦБС»).

1.4 Учредители формируют жюри Конкурса из представителей организатора Конкурса.

2. Цели и задачи конкурса

2.1 Формирование у молодых людей негативного отношения к вредным привычкам.

2.2. Продвижение ценностей здорового образа жизни в молодёжной среде.

2.3. Выявление и поощрение лучших работ по теме конкурса, реклама лучших работ конкурса.

2.4. Организация и кооперация совместной деятельности учреждений культуры, образования, здравоохранения, заинтересованных в формировании позитивного отношения к спорту, творческим увлечениям у молодых людей.

3. Организация конкурса:

3.1. К участию в конкурсе приглашаются молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет.

3.2. На конкурс принимаются индивидуальные и коллективные работы.

3.3. Объём работ не ограничивается.

3.4. Номинации конкурса:

– Фотографии по теме «Мир моих увлечений»;

– Социальная реклама (плакаты, постеры, слоганы и другие малые формы) «Мой выбор»;

– Электронный ресурс (видеоролики, слайд-шоу и др.) «Моя программа здорового образа жизни».

3.5. Конкурсант имеет право предоставить на конкурс не более 5-ти работ в номинациях «Фотография» и «Социальная реклама».

4. Требования к оформлению работ:

4.1. Фотографии размером не меньше 10х16, (приветствуется наличие электронной копии фотографии).

4.2. Форма и размер рекламного материала и объём электронного ресурса не ограничиваются.

5. Условия и сроки проведения конкурса:

5.1 Конкурс проводится с 8 октября по 12 ноября 2012 года.

5.2 Объявление о конкурсе размещается на сайте МУ «ЦБС», на сайте «Панорама культуры», в муниципальных библиотеках.

5.3 Индивидуальные и коллективные работы могут представляться самими авторами, а также руководителями учреждений (организаций).

5.4 Конкурсные работы принимаются во всех муниципальных библиотеках, в библиотеках образовательных учреждений города.

5.5 Конкурсная работа должна содержать:

- Фамилию, имя, отчество автора, контактный телефон.
- Название.
- Номинация.
- На коллективных работах должны быть указаны: полное название организации, адрес, телефон, фамилии всех участников работы.

5.6. Конкурсные работы не рецензируются, не возвращаются, могут быть использованы в деятельности МУ «ЦБС».

6. Критерии оценки работ:

6.1 Соответствие теме конкурса;

6.2 Творческая индивидуальность;

6.3 Социальная значимость идей, выдвигаемых автором работы;

6.4 Художественное достоинство работы;

6.5. Оригинальность, лаконичность, позитивная направленность работы.

7. Поощрение участников конкурса:

7.1 Работы победителей конкурса будут отмечены дипломами конкурса и поощрительными призами.

7.2 Лучшие работы участников конкурса будут размещены на сайте МУ «ЦБС».

7.3 Участники и победители конкурса будут приглашены на круглый стол «Молодёжь – за здоровый образ жизни», который состоится 15 ноября в Центральной городской библиотеке им. Д. Я. Гусарова, по адресу Октябрьский пр., 7, начало мероприятия в 14.00.

7.4 Победителям конкурса предоставляется право представить работу на круглом столе.

8. Подведение итогов конкурса. Награждение победителей.

8.1 По результатам Конкурса присуждаются дипломы за 1, 2, 3 место в трёх номинациях (всего 9 дипломов).

8.2 Допускаются другие награды и призы от любых юридических и физических лиц, выступивших в качестве соучредителей и благотворителей.

8.3 Итоги конкурса будут объявлены на круглом столе «Молодёжь – за здоровый образ жизни».

Костомукша – город здоровья

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей. Все же не зря мы произносим в течение тысячелетий каждый день: «Здравствуй!», «Будь здоров!» Здоровье – это радость жизни, это благополучие и счастье. Старинная русская пословица гласит: «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже». Сегодня проблемы здоровья и здорового образа жизни выступают в числе важнейших задач общественного развития. Здоровый образ жизни предполагает сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей, в том числе правильное питание, двигательную активность, отказ от вредных привычек.

В нашем городе с 2009 года реализуется муниципальная целевая программа «Костомукша – город здоровья», главная задача которой – пропаганда здорового образа жизни. В рамках этой программы в Костомукше проводится целый комплекс различных мероприятий. В информационном обеспечении реализации данной программы и мероприятиях целевого направления «Активное долголетие» непосредственное участие принимает и центральная библиотека города. Сотрудники Костомукшской библиотеки используют новейшие информационные технологии и запоминающиеся формы работы. Так, например, в апреле 2011 года на городском радио проведена викторина, посвященная здоровому образу жизни. Викторина состояла из 4 частей, в каждой части несколько вопросов. На вопросы первой части нужно было ответить самостоятельно, а далее к каждому вопросу предлагались варианты ответов, из которых нужно было выбрать верный. Награждение победителей состоялось 1 мая, на общегородском празднике в честь Дня города.

На площади у торгового центра «Славяне» проводились акции: «Вместе против беды» (к Международному дню борьбы против наркотиков) и «Матери против наркотиков» (совместно с общественными организациями города «Солдатские матери» и «Молодежное движение»). Во время проведения акций работал информационный киоск, населению раздавались информационно-профилактические буклеты.

По инициативе библиотеки в социальной сети В Контакте создана группа «Секреты молодости», 340 участников ее обмениваются мнениями, получают консультации специалистов городской больницы. Создатели группы пригласили всех, кто хочет надолго сохранить красоту и здоровье, найти рецепты домашней косметики, узнать секреты здорового питания и различных оздоровительных методик, получить полезную информацию о санаториях Карелии и Белоруссии и самые свежие новости современной медицины. Предлагались адреса и номера телефонов аптек, салонов красоты, парикмахерских, студий, спортивных секций г. Костомукши.

Группа «Секреты молодости» предложила своим участникам следующие альбомы и темы для обсуждения: «Проверено на себе», «Будьте здоровы!», «Как уберечься от простуды», «Диеты», «Экология нашего дома», «Женское здоровье», «Если болит спина и суставы», «Целебная сила воды» и др.

В группе «Секреты молодости» осуществлялась также работа справочной службы в режиме on-line «Вы спрашивали, мы отвечаем». На вопросы отвечала врач-терапевт городской поликлиники И. В. Кадилова.

Мы предложили жителям города задуматься о секретах активного долголетия и объявили конкурс «Рецепты активного долголетия». Ведь при правильном отношении к себе и своему здоровью существование на земле можно значительно продлить. Попросили поделиться искусством жить здоровой и активной жизнью, умением продлевать молодость. Рассказать о своих рецептах долголетия, о том, что наполняет жизнь энергией, бодростью и здоровьем! Принимали работы в виде рассказа, эссе, письма-обращения, заметки и пр., соответствующие теме конкурса, отражающие различные стороны ведения здорового образа жизни. Творческая работа могла сопровождаться фотографией. Работы предоставлялись в электронном виде и размещались участниками самостоятельно в социальной сети ВКонтакте (<http://vkontakte.ru>) в группе «Секреты молодости» или в письменном виде приносились в библиотеку.

Среди победителей конкурса оказались люди разных возрастных групп. Женщины пенсионного возраста рассказывали о своих жизненных правилах, позволяющих им оставаться здоровыми и молодыми душой. А дошкольникам из детского сада «Золотой ключик» увлекательная игра «Геоэшинг» и фитнес-прогулки не только сохраняют здоровье, но и поднимают жизненный тонус, аппетит и позитивное настроение.

Осуществляя программу «Костомукша – город здоровья», библиотека сотрудничает с различными организациями города. Например, вместе с сотрудниками Центра социального обслуживания населения был создан клуб «Я принесу вам пользу» для организации и проведения различных мероприятий для людей с ограниченными возможностями. На занятиях клуба собирается в среднем 10–13 человек.

Мы говорим обо всем, что может быть интересно каждому человеку. Проводились беседы «О тех, кто всегда рядом. Наши домашние любимцы (кошки и собаки)», «С любовью к хлебу», «Чудеса света», «Тропой Леннрота» (К Международному дню Калевалы), тематические вечера «Золотая красавица осень», «Что в имени тебе моем?..», познавательные программы к Международному Дню «Спасибо» «С этикетом по пути», ко Дню влюбленных «Планета любви», «Вальс цветов» (с мастер-классом по изготовлению цветов из бумажных салфеток), «В мире комнатных растений», экологическая игра «Вода вокруг нас», мастер-класс «Открытие своими руками» и др.

Библиотекой были разработаны и выпущены несколько буклетов для целевой возрастной группы от 45 до 70 лет:

- буклет «СТОлетник» (материалы по медицинскому обслуживанию пожилых людей),
- буклет «Рациональное питание в пожилом возрасте»,
- буклет «Санаторно-курортное лечение», «Право на здоровье».

В рамках сотрудничества с общественными и ветеранскими организациями города в библиотеке организовано интеллектуальное кафе «Встреча». Проведено несколько заседаний на различные темы, в т. ч. посвященные проблемам сохранения и укрепления здоровья. Например, тематический вечер «Воде дана волшебная сила – быть соком жизни на Земле», беседа «Калейдоскоп здоровья» (о пользе имбиря и меда), беседа «Добрые советы для хорошего здоровья» и др.

Библиотека принимает участие в акции «Ярмарка здоровья», которая предполагает организацию выставок (книжных, фото, ЭД и пр.), проведение мастер-классов, лекториев и т. п.

О САМОМ ГЛАВНОМ – О ЗДОРОВЬЕ! Опыт работы ОКиО МБУ «Кемская МЦРБ» с периодическими изданиями по здоровому образу жизни

Муниципальное бюджетное учреждение «Межпоселенческая центральная районная библиотека» Кемского муниципального района – это центр социальной, культурной жизни г. Кеми и района, источник бесплатной информации, место общения и проведения досуга. Здесь работает энергичный, творческий, сплоченный коллектив, отдающий любимому делу все свои знания, силы, опыт. Тема «Здоровый образ жизни и периодические издания» возникла не случайно. Отдел комплектования и обработки литературы МБУ «Кемская МЦРБ» на протяжении многих лет развивал партнерские отношения с отделом распространения печати ОСП «Кемский почтамт». Проводимые в библиотеках праздники периодики вызвали интерес среди населения г. Кеми и Кемского района, тронули сердца читателей. В их отзывах звучали просьбы о проведении тематических мероприятий, в частности по здоровому образу жизни. Поэтому, когда стартовал проект **«Старость – в радость»** для граждан пожилого возраста и инвалидов г. Кеми и района, отдел комплектования и обработки МБУ «Кемская МЦРБ» принял решение участвовать в проекте. Мы преследовали несколько задач:

- распространение знаний по здоровому образу жизни через периодические издания;
- удовлетворение запросов пользователей;
- расширение репертуара периодических изданий по здоровью и спорту;
- развитие партнерских взаимоотношений.

Библиотеки МБУ «Кемская МЦРБ» совместно со специалистом по социальной работе МУ КССОН Т. А. Командировой устроили жителям сельских поселений яркий, незабываемый **праздник** под общим названием **«Ярмарка здоровья»**. Однако этому предшествовала большая подготовительная работа. Отдел комплектования и обработки отправил в библиотеки информационные письма с просьбой принять активное участие в проведении праздника. В библиотеках оформлялись **выставки**: «Забота о здоровье – лучшее лекарство», «В здоровом теле – здоровый дух», «Лечебная периодика», «Здоровье без лекарств» и **мини-плакаты**: «Развлекайся на все сто», «Забота о здоровье», «Все, что в меру – лекарство, сверх меры – уже яд», «Загляни внутрь», «Читаем всей семьей». Была получена спонсорская помощь от МУ КЦСОН на оформление дополнительной подписки на периодические издания по здоровью и спорту для граждан пожилого возраста и инвалидов на сумму 5000 руб. (Выписано – 22 наименования периодических издания по ЗОЖ, 45 комплектов). **В проведение мероприятий широко вовлекались медицинские специалисты.** Библиотеки порадовали своих читателей интересными, оригинальными мероприятиями, которые прошли в атмосфере веселья, шуток. О том, как вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье сообщили участники вечера – фельдшер Кривопорожского медпункта Богданова Г. А., фельдшер Куземского медпункта Еремеева И. А. и др. С огромным интересом выслушали посетители вечера врача МУ ЦРБ Федотову Л. Г. Она не только рассказала о «денас терапии», но и показала лечебные аппараты, которые помогают избавиться от многих болезней, а председатель «Красного Креста» Костюченко В. Г. поведала присутствующим о программе «Пенсионер» и рассказала о лечебных диетах.

Посетители мероприятий смогли ознакомиться с периодическими изданиями по здоровью и спорту, которые представила руководитель отдела распространения печати ОСП «Кемский почтамт» Богданова Т. В. Прозвучали слова благодарности в адрес организаторов мероприятий, центра социального обслуживания населения г. Кеми и района, библиотекарей и медицинских специалистов.

**День информации "Сколько калорий
нам нужно?" в МБУ Кемская МЦРБ**



Отдел комплектования и обработки решил продолжить хорошее начинание по работе с периодическими изданиями, посвященным здоровью и спорту и провести презентацию газет под общим названием **«Нас читает вся Россия»**.

**День информации "Нас читает вся Россия" в
Рабочеостровской сельской библиотеке семейного чтения**



В поселках Кемского района появились красочные необычные объявления: «Уважаемые читатели! Библиотека приглашает Вас на презентацию периодических изданий по здоровому образу жизни. Для Вас – доступные народные рецепты, проверенные веками, лечение травами, советы

специалистов, знакомство с лекарственными растениями, викторины, конкурсы, призы и многое, многое другое»

По домам разносились приглашения следующего содержания: «Вы хотите быть бодрой и здоровой на долгие годы? Вы хотите правильно питаться? Вы хотите быть самой обаятельной и привлекательной? Посетите наше мероприятие, которое состоится в библиотеке». В местной газете «Советское Беломорье» опубликован обзор газет издательства «Газетный мир» – «Нас читает вся Россия». Яркие, красочные газеты излучали тепло, домашний уют с выставок: «Секреты здоровья», «Приятного аппетита», «Твое здоровье», «Сам себе лекарь», «Преданья нашей старины», «Просвещен – значит, вооружен» и др. Красочные плакаты: «Пусть телевизор отдохнет, газету в руки и вперед», «Любовь – лучшее лекарство», «Не забывайте про гимнастику», «Одолевает простуда?» – притягивали читателей.

Новаторство, поиск, творчество – все это присуще библиотечным специалистам г. Кеми и Кемского района. Формы работы самые разнообразные – обзоры, вечера, игры, путешествия. В сельской библиотеке п. Сокол читатели прослушали интересный и содержательный **обзор «Читайте с удовольствием»**. Библиотечные специалисты центральной библиотеки провели **устный журнал «По страницам газеты «Щедрый стол»**. Особое внимание уделили разделу **«Ваше здоровье»**.

Большую фантазию проявили библиотечные специалисты Кривопорожской, Рабочеостровской и Куземской сельских библиотек. Они порадовали своих читателей интересными, оригинальными мероприятиями. Презентация газет вылилась в настоящий праздник. Фантазии не было предела: стихи, посвященные любимым газетам, сценки – рекламки, песни, физминутки, аукционы, викторины и т. д.

«Сударь, сударушки! Дорогие зрители!
Сказки – побаски послушать хотите ли?
Что ж, коли так – всё внимание сюда!
Итак, друзья, мы начинаем!
Дверь в сказку дружно открываем!»

Поспешим в сказочное государство, где встретимся со сказочными героями сказок «Колобок», «О рыбаке и рыбке», «По щучьему велению». А живут герои сказок по-современному, используя в своей жизни газеты.

Старик: «Помоги мне милая Рыбка.
Поясницу старухе скрутило:
Ни согнется, ни разогнется.
Рыбка: ... «Здоровье – очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить. А как?
Помогут вам найти ответы
Хорошо известные газеты»

Начинается рекламная эпопея периодических изданий по здоровому образу жизни.

«Сам себе лекарь»:

Есть газета одна,
Вам понравится она.
Загляните в газету нашу,
Из травы сварите кашу,
Как указано в рецепте.
И болезни: те и эти
Мигом пропадут. И в срок,
Между прочим, без таблеток,
Вы приступите к работе.

«Простые рецепты здоровья»:

Если хотите долго прожить
И все недуги победить,
О витаминах все узнать,
Врачей советы прочитать,
А может свой советик дать.
Есть такая газета, друзья,
«Простые рецепты здоровья».

«Твое здоровье в вопросах и ответах»:

«Твое здоровье – газета
В вопросах и ответах.
Ваш вопрос – наш ответ.
Будешь жить, ты 200 лет»

Прочитала старуха газеты. Полегчало ей, снова посылает старика к Рыбке.

Старуха: «Ну, теперь-то, дед,
Без болезней и без бед
Проживу я 200 лет.
Хочу к тому же
Быть красивой, богатой, счастливой.
Ступай к Рыбке, скажи, чтобы все было так...».

2008 год указом Президента РФ был объявлен Годом Семьи. Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствуют здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток... Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи. В связи с этим ОКиО решил провести акцию **«Читайте!... лучшее для всей семьи»**. Были разработаны и высланы в библиотеки-филиалы информационные письма с просьбой поддержать и принять активное участие в проведении акции, подготовлены вопросы для викторин, оформлены развернутые, красочные выставки периодических изданий: «Твой рецепт нужен всем», «Все о красоте здоровья», «Здоровые дети на большой планете», «Полезные страницы», «Наш рыболов», «Хобби с мужским характером», «За кулисами спорта», «За здоровьем в огород» и др. В ходе акции ОРП ОСП «Кемский почтамт» передал в фонд библиотеки 16297 экземпляров газет и журналов разной тематики, в библиотеки привлечены новые пользователи.

В 2009 году отдел комплектования совместно с Кривопорожской сельской библиотекой провел большую работу по организации **клуба любителей периодики**. Членами клуба мог стать каждый житель п. Кривой Порог, который чувствует себя комфортно в посещаемой библиотеке и является любителем периодических изданий.

Девизом клуба стали слова: «С периодикой не скучно – мы с ней в жизни неразлучны». Были разработаны Устав Клуба, Права и обязанности членов клуба. Составлена блиц-анкета «Ваше мнение, читатель?». Словами «Высочайший сей Указ подписать готов сейчас. Клуб здесь новый открываем, в связи с чем, повелеваю праздник начинать», состоялось праздничное открытие в Кривопорожской сельской библиотеке клуба любителей периодики. На основании анкетирования жителей поселка Кривой Порог был составлен план мероприятий клуба. Сегодня Клуб процветает, в него вливаются новые почитатели периодических изданий. За 5 лет существования клуба Кривопорожская сельская библиотека провела:

- тематический день информации «Здоровый образ жизни». Программа тематического дня: «Кто с зарядкой дружен – доктор тем не нужен», «Здоровье на вашем столе», «Рецепты долголетия»);
- тематические вечера «Простые рецепты здоровья», «Чай-вечер». В программе вечеров: оформление выставки «Простые рецепты здоровья», обзоры газет по ЗОЖ, конкурсы, викторины);

- выставки-просмотры «За здоровьем к матушке природе», «В огороде-саду я лекарство найду»);
- беседы «Добрые рецепты здоровья», «Чудесные исцеления», «Сам себе лекарь», «Бабушкины рецепты», «Энциклопедия здоровья».

Участники и руководители клуба понимают, что **здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. И поэтому уделяют большое внимание проведению мероприятий по здоровому образу жизни.

Часто люди забывают о своем здоровье. А ведь его можно восстановить, обратившись к природе. В Кривопорожской сельской библиотеке функционирует **клуб-чай**, где участники делятся секретами сбора и приготовления травяного чая, пробуют их и вспоминают чудесные летние дни. Посетители вечера «Здоровье в чашке чая», возвращаясь домой, уносили с собой газеты и журналы, статьи и рецепты из которых будут лечить и согревать их в дождливые осенние вечера и лютые морозы.



10 способов не стареть душой и телом

- 1) приживление организма;
- 2) жить в хорошем настроении;
- 3) общаться с людьми к благодушию;
- 4) не пить, не курить;
- 5) участвовать в мероприятиях;
- 6) заниматься спортом и своему здоровью;
- 7) выезжать на природу, в лес;
- 8) читать полезную информацию;
- 9) быть оптимистичным;
- 10) быть не равнодушным к жизни и миру.

10 способов не стареть душой и телом

Находимся на улице
Двигаемся больше пешком
Не смотрим новости по телевизору
Участвуем активно по мере возможности
Больше гуляем со собаками и играем с детьми
Занимаемся спортом по душе и не только
Посещаем баню и сауну
Исходим гулять в лес
Самостоятельно делаем гимнастику, работаем на даче, вышиваем...

Чтение периодических изданий (газет и журналов) по здоровому образу жизни

Уважаемые читатели!

Будьте добры, потрудитесь
прочитать и заполнить анкету – опрос.

1. Ваш возраст 56
2. Образование среднее
3. Ваш пол Муж. Жен. (подчеркните)
4. Читаете ли вы, периодические издания (газеты и журналы) по здоровью?

Да

5. Какие газеты и журналы о здоровье вы читаете?

журнал "Информация о здоровье" и газета "ЗМ" (журнал "Моя жизнь" (журнал "Здоровье"))

6. Где приобретаете периодические издания

- (подчеркните)
- в библиотеке;
 - оформляю подписку;
 - беру у знакомых; у родственников газету "ЗМ"
 - ✓ - покупаю в киоске

6. Как вы узнаете о новых периодических изданиях по здоровью?

- в библиотеке;
- от знакомых;
- Как прочитаю, так и узнаю

Спасибо за анкету.

Анкетирование

В 2010 году газете «Ай, болит» исполнилось 15 лет. Отдел комплектования и специалисты библиотек не прошли мимо этого события. В библиотеках-филиалах оформлены плакаты, прошли мероприятия-путешествия под название **«С днем рождения, «Ай, болит!»».**

«Газет на свете много,
Но «Ай, болит» мне всех милее,
Его рецептами здоровья
Я пользуюсь и не болею.
Он в жизни очень помогает,
Всегда хороший даст совет.
Да, «Ай болит!» я обожаю,
Его читаю много лет!».



И начинаются увлекательные путешествия по страницам газеты «Ай, болит!»:

«Лечился сам и вам совет дам»,
«Авторитетное мнение»,
«Подскажи, «Ай, болит»,
«Читай, да на ус мотай»,
«Себе помог, и рецепт сберег»,
«Чем могу – помогу».

Куземская сельская библиотека активно сотрудничает с ФАПом п. Кузема и с МБОУ «Куземская основная общеобразовательная школа Кемского муниципального района». Совместно ими проведен информационный час о вреде курения для старшеклассников «Против зла все вместе», где активно использовались периодические издания по медицине. Была оформлена выставка, подготовлен материал по истории табакокурения, фельдшер И. А. Еремеева рассказала о влиянии табака на органы человека и о пагубных последствиях курения.

2013 год объявлен годом спорта и здоровья в Карелии.

Центральное место в плане мероприятий отдела комплектования отводится пропаганде периодических разовых изданий по здоровому образу жизни и спорту. Оформлены выставки периодики: «Ваше здоровье – в ваших руках», «Не стареть душой и телом!». Подготовлены мини-анкеты «Чтение периодических изданий по здоровому образу жизни» для КЦСО г. Кеми и района, ГУ РК «КЕМСКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЛЕСНИЧЕСТВО». Сейчас готовится буклет «Быть здоровым модно и престижно», где представлены все периодические издания по здоровому образу

жизни. На семинаре библиотечных специалистов будет проведен обзор новинок НФ «Пушкинская библиотека» – «Стань здоровым и успешным».



В МБОУ «Куземская основная общеобразовательная школа Кемского муниципального района» прошел праздник **«День здоровья и спорта»**. На этом мероприятии присутствовали и принимали участие учащиеся из Рабочеостровской школы и из школы № 3. Библиотека подготовила замечательную программу «Веселушки».



В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье его семьи, в первую очередь зависят от него самого. С любой проблемой можно справиться, главное – не падать духом и твердо идти к своей цели вместе со своими близкими друзьями: газетами и журналами.

ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ: МЕРОПРИЯТИЯ БИБЛИОТЕК КАРЕЛИИ

*Анастасия Гонстова, корреспондент
газеты «Муезерсклес»;*

*Надежда Лаврентьева, корреспондент
газеты «Муезерсклес»*

Дни здоровья в Муезерке

Уже стало традицией проводить Дни здоровья в Муезерской районной библиотеке. Каждое мероприятие становится заметным явлением в общественной жизни поселка и привлекает внимание населения. Почти все мероприятия освещаются в средствах массовой информации. Предыдущие встречи были посвящены массажу, женскому здоровью, преодолению стрессовых ситуаций. Библиотека выступила инициатором возрождения производственной гимнастики. Предлагаем несколько зарисовок о Днях здоровья.

Лекций – мини, знаний – макси

Улыбается природа, птицы щебечут каждое утро за окном, благодаря этому не обращаешь внимания на слякоть и гололёд. Жить хочется. Сердце поёт. А вот мышцам нашим в весенний сезон приходится напрягаться. Попробуй балансировать с тяжёлыми сумками на скользком тротуаре. Приходишь домой и понимаешь, что спина каменная от таких походов, а как хочется расслабиться, не прибегая к услугам массажиста. И ведь оказывается, что сделать это очень легко и в домашних условиях. И не только напряжение снять, но и тело расслабить и даже, если сердце шалит, ему – мотору нашему – помочь.

Именно об этом нам и поведали в беседах, а точнее, на мини-лекциях и Марианна Евгеньевна Ролле и Людмила Петровна Бойко. Этих женщин – грамотных и активных в плане здорового образа жизни – любезно пригласили к себе работники Муезерской районной библиотеки для проведения Дня здоровья, уже ставшего традиционным. Тему книжные хранители выбрали более чем актуальную – массаж.

Открыла мероприятие Людмила Петровна Кобоева. Она и представила присутствующим первую гостью – лектора Марианну Евгеньевну, и та сразу «взяла быка за рога». Более подробной и доступной для простого обывателя информации о технике массажа я ещё не слышала.

Разновидностей массажа множество – лечебный, спортивный, расслабляющий.... Лекция, на которой мы присутствовали, была посвящена точечному массажу (вернее самомассажу).

И, как выяснилось, самомассаж – прост и эффективен, особенно в делах сердечных. Аритмия? Глазки помассировал, отпустило моторчик.

Или шея затекла, не повернуть. Думаю ситуация знакома тем, у кого сидячая работа. Мышцы сам себе помассировал и полегчает. И основное то, что много сил не требуется, да и времени тоже. Главное – не переусердствовать.

Все примеры приводились наглядно, на «пациентах». Теперь, если вдруг что не так с организмом, после увиденного и услышанного в библиотеке, уже не буду «ломать» голову, где находится та или другая точка, чтобы принести себе облегчение.

А ещё, например, есть медовый массаж. О нём присутствующим рассказала Людмила Петровна Бойко. Здесь и рецепт прост и техника: чайная ложка мёда и несильные надавливания. Эффект? Область плеч моментально краснеет, и на коже выступают шлаки. Реально – белый налёт! Зато потом!... «Пациенты» остались довольны: Т. И. Акулич, Л. Н. Анищенко и З. П. Дубницкая.

Но не только о медовом массаже Людмила Петровна вела беседу. Она рассказывала и о скипидаре, вернее, о скипидарной ижице, которую свободно можно купить в аптеке. Она бывает двух видов – жёлтая и белая. Первая – предназначена для людей с высоким давлением. Вторая – для тех, у кого оно нормальное или низкое. Применение ижицы – добавляют в ванну.

Плюс скипидарных ванн в том, что после принятия повышается потоотделение, а, следовательно, из организма выводятся шлаки, происходит стерилизация клеток. Так же, как выяснилось в ходе беседы, скипидарные ванны помогают при простудных заболеваниях. Достаточно трёх сеансов и вы здоровы.

Не подумайте, что всё вышесказанное о таких ваннах произносилось в целях рекламы. Нет! Людмила Петровна говорила о том, как можно себе помочь в домашних условиях, чтобы был впечатляющий эффект...

Чуть не забыла. Желаете укрепить иммунитет – побалдейте, понежьтесь в скипидарной воде раз в неделю. Результат не заставит себя ждать.

Но вот мини-лекции завершились. И хочется сделать общий вывод: прежде чем заниматься самомассажем, послушайте себя, есть ли желание. Нет!? Тогда не стоит заниматься самолечением. Толку – чуть. И ещё просто совет от выступивших на Дне здоровья: после любого массажа место массирования следует потеплее укрыть (хотя бы на полчаса).

Полтора часа пролетели незаметно, народ постепенно стал расходиться. Спешил по своим делам, но... Остались те, кто заинтересовался выставкой лекарственных растений «Аптека на подоконнике». Для них Елена Тайстовна Отвиновская провела мини-экскурсию. Она объяснила полезность и значение каждого цветка, каждого растения.

Остались ли довольны приглашённые? Думаю, да.

Расслабленность и спокойствие надолго остаются с тобой после таких интересных и познавательных бесед. И пусть мне не удосужилось в этот раз побывать «пациентом», впечатление, что рука массажиста коснулась меня, осталось до сих пор. Скорей бы следующий год. Кого на этот раз пригласят организаторы на День здоровья для того, чтобы знания людей о здоровом образе жизни стали, пусть не намного, но шире...

А. Гонстова

Подумайте о приятном

Недаром существует утверждение, что все болезни от нервов. В правоте этих слов смогли убедиться все, кто присутствовал 22 апреля в районной библиотеке на встрече, посвященной Дню здоровья. Книжные хранители в этот раз пригласили в гости высококвалифицированных специалистов – Александра Дмитриевича Кокшарова, врача-психиатра центральной районной больницы и психолога Наталью Николаевну Овсейчик. Да и тему организаторы встречи выбрали интересную для большинства людей – «Стрессы».

По традиции мероприятие начала Людмила Петровна Кобоева. Сказав несколько слов об истории возникновения Дня здоровья и напомнив присутствующим о встречах, проводимых ранее, она предоставила первое слово Александру Дмитриевичу. Тот, в свою очередь, рассказал много полезной информации слушателям, а их на Дне здоровья собралось не мало. Отрадно, что послушать специалистов пришли и школьники – будущие выпускники.

Рассказывая о проблемах стрессовых ситуаций, Александр Дмитриевич приводил множество ярких примеров из своей обширной практики. Не менее увлекательно рассказывал он и о том, какие в терминологии врача-психиатра существуют заболевания и как их лечить.

Теоретическая часть закончилась, пришло время задавать вопросы, которых накопилось немало. Например, многие, включая молодёжь, на встрече, конечно же, поинтересовались: возника-

ет ли привыкание к антидепрессантам и насколько важным и нужным является обращение к специалисту за помощью. На свои вопросы слушатели получили полные ответы, опять же дополненные практически примерами.

Но самое главное, что попытался донести до зрителей Александр Дмитриевич Кокшаров, то, что не стоит бояться врача-психиатра, нужно просто придти за правильным диагнозом. И сделать это необходимо чем раньше, тем лучше.

В правдивости его слов зрители смогли убедиться воочию. Люди, которые ранее проходили курс лечения у Александра Дмитриевича, вставали с мест и во всеуслышание говорили слова благодарности и признательности за то, что теперь прекрасно себя чувствуют. Чем, правда, немного смутили врача.

Но не стоит забывать, что на встречу в честь Дня здоровья в библиотеку была приглашена ещё и гостья, которую зрители встретили с неподдельным восторгом. Они с не меньшим интересом переключили своё внимание на Наталью Николаевну, а точнее, на её подробные объяснения о проблеме стресса. Ведь, если реально смотреть на вещи, жизнь – это и есть стресс, но иногда и он помогает....

Поговорив немного о проблемных ситуациях, Наталья Николаевна рассказала о существовании категорий стрессоустойчивых людей. И чтобы присутствующие смогли узнать, к какой категории они относятся, психолог провела тест.

Упомянула на встрече она и о том, кто больше подвержен стрессам, и каковы последствия таких ситуаций.

Много полезной информации, услышали для себя и школьницы-выпускницы во время выступления психолога, которая затронула тему предэкзаменационного мандража: как бороться со стрессом, его «плюсы» и «минусы», что сделать, чтобы не волноваться.... Девчонки сидели не шелохнувшись, боясь пропустить каждое слово...

... Но если говорить о лечении стресса, то самое лучшее лекарство, по словам Натальи Николаевны, это активный образ жизни.

Ещё вариант – найдите себе увлечение, отвлекает от мирских проблем очень. Но – это советы психолога, а мероприятие закончил Александр Дмитриевич Кокшаров. Он предложил ещё одно эффективное средство, как после тяжёлого трудового дня восстановить за короткий промежуток времени физические силы.

Придя с работы, прилягте на диван и через глубокий вдох-выдох постарайтесь расслабить мышцы всего организма (расслабление на выдохе), начиная с лицевых. Для полного расслабления организма потребуется всего 5–7 выдохов. И не забудьте подумать о чём-нибудь приятном!

15 минут такого отдыха заменяет 3 часа глубокого сна, и после такой процедуры вы почувствуете себя бодрым.

И как же всё-таки хорошо, что работники библиотеки проводят такого рода мероприятия.

Во-первых, на таких встречах можно почерпнуть для себя много полезной информации.

Во-вторых, сюда каждый раз приходит много людей, среди которых всё чаще и чаще появляются новые лица. Значит действительно, такие встречи полезны и значимы.

И, в-третьих, сами выступающие, мало того, что меняются между собой опытом и знаниями, но и получают море удовлетворения от общения с людьми. Как это получилось и в этот раз. Довольны остались все – зрители, гости, организаторы....

Не зря с прошлогоднего Дня здоровья у меня оставалось желание – дожидаться скорее следующего года, следующей оздоровительной встречи...

Такое желание возникло и теперь!

А. Гонстова

Козьма не стал бы возражать

Сначала было слово – «Если муезерец болен – он идет к врачу. Если муезерец здоров – он идет в библиотеку!».

В какие же деловые одежды облечь эту словесную формулировку? Идея должна была созреть. И она созрела, обретя себя в проведении Муезерской центральной районной библиотекой Дня здоровья.

Пригласили всех желающих в удобное для каждого время. Обещали: беседу специалиста РМП «Фармация» Галины Евгеньевны Коноваловой, выставку-продажу аптечных товаров с дегустацией трав, чаёв, биологических активных добавок.

Намеревались организовать: индивидуальные консультации терапевта, нарколога Николая Васильевича Погодина, чтобы услышать его квалифицированные советы о том, как правильно следить за своим здоровьем.

Сдержали обещание, выполнили намерение. Состоялось всё.

Беседа Галины Евгеньевны была подробной, обстоятельной, ненавязчивой и очень тактичной. Оттого и слушали ее с неподдельным интересом и вниманием.

Вопросы задавались наперебой – о средствах для ухода за кожей лица, рук, ног, полостью рта, о том, как сохранить здоровыми и красивыми волосы – и еще много других. В ответ – о гелях, лосьонах, карандашах маскировочных, кремах, зубных пастах, нитях, маслах с различными косметическими добавками, лечебных шампунях...

Читали, знаем, большую часть уже и на себе испробовали. Но Галина Евгеньевна так доверительно, словно секрет личный открывала, и вкусно о каждом из этих средств рассказывала, что хотелось, немедля, отложив дела, рвануть в аптеку и купить. Всё. Разом. И втирать, массировать, принимать и принимать (речь идет исключительно о витаминах и не более того).

Утверждение – чем тоньше талия, тем длиннее жизнь – спорно. И всё же тонкая талия – заветная мечта любой женщины. Для поддержания стройности фигуры Галина Евгеньевна порекомендовала серию «Турбослим» – чай, кофе, драже, пояс бодибэлт и кое-что ещё – для усиления эффекта той страшной силы, что зовется красотой.

SPA – модный и, пожалуй, самый эксплуатируемый термин в телевизионных рекламных роликах, на страницах дамских журналов. Перевод его прост – к здоровью через ежедневные водные процедуры. Разнообразить их, а, значит, сделать этот путь более приятным, помогут эфирные масла – герани, грейпфрута, пихты, сосны. Употребление их уместно и в бане, и в сауне, и под струей душа, и в пенной ванне.

Отведаны травяные чаи, распробованы лечебные конфеты, записаны все рекомендации – беседа завершилась. Все, кто пришел на встречу с Галиной Евгеньевной, теперь полны знаний о том, как сделать свой внешний облик суперпривлекательным. Остается только наблюдать за этим преображением.



Естественно, предмет разговора с доктором Николаем Васильевичем Погодиным – здоровье органов, что внутри нас, профилактика различных заболеваний – гриппа, гепатита, атеросклероза, негативные последствия вредных привычек, симптомы тех или иных недугов.

Всё выглядело несколько иначе, чем на приеме в поликлинике. Не отрицайте, ведь существует некоторая напряженность в общении пациента и врача, в чем-то похожая на экзаменационную ситуацию: один задает прямые и конкретные вопросы о самочувствии, а у второго не всегда на них есть внятные ответы.

А здесь, в окружении книжных стеллажей, разговор шел непринужденно, сопровождался шутками, адекватной на них реакцией, то есть смехом, словом, присутствовал момент психологической релаксации.

Вопросы, разумеется, задавались, и отвечал на них Николай Васильевич как опытный профессионал: коротко и доходчиво. Но показалось мне, что именно тот самый релаксационный момент и сделал состоявшуюся встречу максимально полезной для обеих сторон.

...И не стал комом первый блин. Более тридцати человек, откликнувшись на приглашение, посетили районную библиотеку в День здоровья. Прощаясь, искренне благодарили организаторов мероприятия и специалистов – за советы, консультации, рекомендации.

Не купишь здоровье, но беречь его, поддерживать и укреплять – в наших силах. Фраза Козьмы Пруtkова «Хочешь быть счастливым – будь им!» – универсальна. Не нарушая стилистическую конструкцию, её можно модифицировать до бесконечности: хочешь быть богатым..., умным..., красивым...

Думаю, господин Пруtkов не стал бы возражать и против такой её интерпритации – «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Н. Лаврентьева

**Хорошее настроение – залог здоровья:
из опыта работы женского клуба «Встреча»
при Летнереченской сельской библиотеке
Беломорской ЦБС**

Быть здоровым – замечательно, но непросто. Здоровье – ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. Во все времена ценилась гармония духа и тела. На Руси говорили: «Здоров будешь – все добудешь!». Несомненно, состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека. Людей, ведущих нездоровый образ жизни, можно разделить на несколько групп:

- «непросвещенные» (у них отсутствуют знания);
- «парадоксальные» (знают, что поступают неправильно, но считают, что обстоятельства не позволяют им изменить свой образ жизни;
- «рабы обыденного сознания» (считают, что это может повредить кому-то, но не им);
- «упрямцы» (сознательно не желают следовать правилам).

К ухудшению здоровья приводят: употребление алкоголя, табака, наркотиков, нарушение режима дня, самолечение. В тоже время, культурное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, двигательная активность, любовь к спорту, преодоление вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.

Сегодня быть здоровым – это модно! Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств.

Забота о своем настроении, по меньшей мере, так же важна, как и уход за телом. Забота о настроении – это та же забота о своем здоровье, так как ваше настроение диктуется сферой чувств. Это проявление подсознательной мыслительной деятельности. Недовольство, злость, чувство недооценки ваших качеств со стороны окружающих, зависть чаще всего человек старается подавлять. Однако эти чувства роятся в подсознании и сказываются на самочувствии, проявляются в придирчивости, умничанье и хронически плохом настроении. В результате возникают нарушения обмена веществ, расстройство кровообращения и другие болезни. Поэтому забота о настроении действительно является заботой о здоровье.

У представителей старшего поколения наиболее востребованными остаются клубы общения, где активизируется их духовно-творческий потенциал, реализуются их творческие возможности.

На базе Летнереченской сельской библиотеки работает женский клуб «Встреча» с 2006 года. Свободное непринужденное общение оказывается очень полезным для людей старшего поколения поселка. Получая информацию о новых книгах, журналах, участники клуба обмениваются опытом, помогают советом друг другу, находят единомышленников и друзей. Царящая в клубе теплая семейная обстановка помогает им бороться с бытующими в обществе стереотипами относительно старости, создает хорошее настроение, дает ощущение уверенности в завтрашнем дне.

Как только не называем мы осень: холодной, золотой, щедрой, дождливой, грустной. Как бы там ни было, осень – прекрасное время года, это время сбора урожая, подведение итогов полевых работ, это подготовка к долгой и холодной зиме. Народная мудрость гласит: «Осень печальна, а жить весело». Для женщин клуба «Встреча» стало традицией во второе воскресенье октября отмечать в библиотеке Праздник урожая. Так совпало, что на этот день выпал и праздник Покрова Пресвятой Богородицы.



У Раисы Васильевны Гурковой цветут лилии, она принесла их с собой на праздник. Наступил сезон декоративной капусты, радовать своими яркими красками она будет до снега. Долго цветет и календула и своим солнечным светом освещает серые дни октября. Женщины приготовили разные салаты по новым рецептам, многие из них взяли из газеты «Дачная». Напекли блины и пироги, пили горячий чай из самовара. Пришел в гости отец Виктор (Островский), рассказал об истории праздника Покрова Пресвятой Богородицы. Вспомнили народные приметы, связанные с этим днем. С Покрова заканчивались полевые работы, и наступало время «покровских» посиделок. Время рукоделия и неспешной беседы, но как обойтись без шутки, игры и песни? Умеют наши женщины трудиться и веселиться! Прочитали стихи, исполнили песни об осени, поучаствовали в конкурсах, разыграли веселую сказку «Про Федорин огород». Библиотекари представили книжные выставки «Заготовки впрок» и «Вкусные истории».

Решили объявить конкурс «Царство цветов» с рассказами и фотографиями своих цветущих дворов. Один из таких праздников началось совсем необычно: гостей встретило «Пугало Огородное» (библиотекарь Иванова В. Г.). Оно провело занимательную экскурсию по своему огороду. А затем вниманию присутствующих была представлена мини-оперетта в трёх действиях «Дачные страдания». Действующие лица: хозяйка дачи (Лазарева Р. В.) и группа лиц нежелательного происхождения, желающих получить вид на место жительства на этой даче: Пырей (Пяскорская В. А.), Плодожорка (Плеснявцева В. В.), Тля молодая (Вихарева А. М.). Задорное пение и огненная пляска вызвали аплодисменты и веселый смех. Далее «Пугало Огородное» предложило рассказать о своих диковинках огородных. И Бугакова И. М. показала яблоки с яблоньки, которая выросла на железнодорожном пути, где её заметил супруг Ирины, и принёс на свой участок. Заботливый уход принес свои плоды, выросли яблочки крупные, зеленые, очень ароматные и сладкие. Угостила Ирина ими всех, а ещё предложила отведать варенье трёх видов из лепестков роз, кабачков (почти как ананас) и физалиса. Александра Ивановна Кошкина принесла целую корзинку помидор сорта «Буденовка». Плоды крупные, некоторые массой до 700 грамм формой напоминают знаменитый головной убор. Галина Ивановна Головешкина отметила, что у неё из рассады, которой с ней любезно поделилась Александра Ивановна на весеннем заседании, выросли крупные кубообразные перцы темно зеленой окраски. И ей хотелось бы узнать название сорта и цвет технической спелости. Раиса Васильевна показала точно такие же плоды, но желтой окраски. Удивительно то, что на одном кусте были и крупные плоды и очень маленькие. Вспомнили об огурцах. Весной библиотекарь Карабешкина Л. И. рассказывала о новых сортах «Теща», «Зятек» и «Терешечка». Огородникам удалось испытать эти сорта, и урожай порадовал, при этом плодоносили огурцы и весь сентябрь. Крепкие аппетитные плоды принесли Орлова Н. Д. и Головешкина Г. И. Валентина Николаевна Горина удивила всех гигантским чесноком: вес одной головки 500 грамм, и подчивала всех необычным вареньем из свеклы. Особый интерес вызвал разговор о картошке. Л. П. Старицкая, Барановская Т. В. и Горина В. Н. представили новые и уже известные сорта. Есть чем гордиться, но есть и над чем и работать. Всеобщая забота как сохранить картофель в наши северные не предсказуемые зимы, и как не ошибиться в выборе семян.

Закипели самовары и приступили к дегустации «солений» и «варений» Фантазии наших хозяюшек нет границ: икра из зеленых помидор, салат из патиссонов с зеленым горошком, капуста «Провансаль», баклажаны фаршированные, яблочки печенные, выпечка и конечно доброе домашнее вино.

Библиотека представила книжную выставку «С грядки – в банки». В. Г. Зверева (директор ДК) предложила игру и все дружно продолжили начало знакомых песен. Так же с улыбками по-

вторяли слова шутивого аутотренинга. Настроение у всех было прекрасное. Женщины, которые пришли на встречу первый раз, просили приглашать их ещё.

В вербное воскресенье на улице и солнце, и северный ветер и дождь со снегом, а в библиотеке за чашкой чая собрались женщины клуба «Встреча» на «День рождения герани». Уютно кипит самовар, звучат стихи известных и малоизвестных поэтов, посвященные любимому многими цветку герани. Герань не только красивый цветок, но ещё и очень полезный. Присутствие герани в доме улучшает состояние больных страдающих заболеваниями печени, желудочно-кишечного тракта, бессонницей, гипертонией, сердечными заболеваниями. Давно известно, что при болях в ушах и отите можно положить лист герани в ухо и боль уйдет. Очень полезно гераниевое масло, его используют даже при лечении паралича лицевого нерва. Народное название герани – «журавлиный нос» комнатная герань называется «пеларгония», от греческого слова «пеларгос» – журавль, что очень близко к этому названию. Очень интересная история пеларгонии рассказана Н. Верзилиным в книге «Путешествие с домашними растениями». Как правильно ухаживать за геранью, можно узнать из книги «Цветы в вашем доме» Г. А. Агеева и К. Г. Лаврова.

О. Ганичкина в книге «Всё о любимых цветах» пишет о новых сортах герани, пеларгонии зональной – гибридная смесь, серии «Люстра». Цветы разнообразной окраски ярко-красные, розовые и чисто-белые, как сорт «Полярная звезда». Эти и другие книги были представлены на книжной выставке «Что за чудо? Всем на диво, как цветет оно красиво». Валентина Пяскорская рассказала, как красиво смотрелись герани всё прошлое лето на веранде, показала фотографии герани и других цветов, растущих дома и на участке. У Валентины очень красивый двор, украшенный композицией из пары лебедей с лебедятами, гномиками под грибочками и очень красивыми цветами, цветущими с ранней весны до поздней осени. Разговор плавно перешёл на тему благоустройства дворов и поселка. А. Н. Пинигина (председатель Совета ветеранов) предложила ко Дню поселка провести конкурс на лучший участок в различных номинациях. Валентина Зверева поделилась идеей организовать в поселке уголки отдыха: со скамейками, «оазисами» с пальмами и цветочными клумбами.

Женщины клуба «Встреча» душой болеют за всё, что происходит в родном поселке, и не только переживают, но и активно участвуют во всех мероприятиях и делах.

Задорными призывами обменялись при встрече гости Летнереченской библиотеки, собравшись на посиделки» В Маслену гуляешь – горя не узнаешь»: «Приезжай-ка мне в гости, масленица, на широк двор: на горках покататься, в блинах поваляться, сердцем потешаться!», «Звал, позвал честный семик широкую масленицу к себе в гости на двор!», «Приехала масленица!», «Здравствуй, широкая масленица!», «Блин – не клин, живота не расколет». На столе масленое угощение – блины. Уж, и постарались хозяйшечки блины с творогом, блины с яблоками, блины с мёдом и блинный торт! Закипели самовары, и пошёл пир горой! Раскрасавица Маслена (Зверева Валентина Геннадьевна) предложила провести игры, конкурсы, забавы в соответствии с каждым днем масляной недели. Ведь каждый день Масленицы имеет свое название и несёт свою особую смысловую нагрузку.



Первый день «Встреча» – игра «моталки» двум участникам нужно с двух сторон намотать ленту на палку и кто быстрее дойдет до середины. «Заигрыши» – участницы исполнили старинные песни встречи масленицы. Озорными частушками провели заигрывание. Среда не зря зовется «лакомка» попробовали блинчиков. Две Валентины Ильина и Плеснянцева приняли участие в шуточном конкурсе, им пришлось искать конфеты ртом в миске с мукой. Безбородова Э. В. и Орлова Н. Д. ловили конфеты, привязанные на нитках к сомбреро. Это было очень забавно. Спасибо участникам этих конкурсов за хорошее чувство юмора.

Вспомнили и задорно исполнили частушки про зятёв и тещ. «Санные катанья» – с успехом заменил «ручеек» и весёлый хоровод под весёлую музыку. Приставив, чем же могли зятя угощать тещ, сыграли в игру «поймай пельмень». «Золовкины посиделки» – попели песен и поломали голову над старинными загадками. «Прощеное воскресенье» – из подручных средств сделали чучело масленицы. Пожелали друг другу и себе не забыть попросить прощение в воскресный день. Библиотека представила книжную выставку «Традиции русского народа».

Новый год и Рождество – традиционные праздники проходят весело и волшебно, с песнями, розыгрышами и конкурсами. Всем пришлось по душе тематический вечер «Как устроить новогодний праздник». На вечер пришел отец Виктор, он рассказал о духовной стороне новогоднего праздника. Заметил, что мы наряжаем елку, ждем подарков и знаем, что в новогоднюю ночь обязательно совершаются чудеса. Новый год это и подготовка к светлому празднованию Рождества. Библиотекарь А. А. Ботвина представила книжную выставку «Зима – пора чудес». Специалист дома культуры В. Г. Зверева провела мастер-класс по изготовлению ёлки-сувенира из старых газет и журналов. Научила, как правильно заготовить исходный материал, и показала весь процесс работы. Результатом всеобщих усилий получилась прекрасная ёлочка, главное, что все получили навык и смогут в домашних условиях изготовить такой сувенир. К устройству новогоднего праздника надо подойти с душой наполненной любовью. Тогда подарки, изготовленные своими руками, принесут радость, и вызовут восхищение. Праздничный ужин из постных блюд, не вызовет тяжести, а доставит истинное наслаждение. Классическая музыка создаст праздничное настроение и сделает праздник волшебным!



В январе Совет ветеранов и женский клуб «Встреча» собрались в библиотеке на Рождественские посиделки. Зверева В. Г. предложила всем карнавальные маски и сразу все почувствовали себя намного моложе, а когда в гости пришел Дед Мороз (Присяда К. В.) и Снегурочка (Иванова В. Г.) женщины с удовольствием пошли вокруг елки в хоровод, а потом читали стихи и пели задорные частушки. Шуточные конкурсы, песни о зимушке-зиме и, конечно, святочные гадания, веселью не было конца.

Прошли познавательные и очень красивые праздники – «Церемония бантиков» и «Плат узорный». Так, накануне женского Дня 8 марта в библиотеке состоялся праздник «Плат узорный», посвященный платку. На традиционные «посиделки» пришла любимая всеми вокальная группа «Здравушка», на плечах у всех женщин платки и шали. На протяжении многих веков платок сопровождает женщину, и в гардеробе каждой из вас есть платок набивные платки. Об истории Павлово-Пасадской мануфактуры рассказала библиотекарь Иванова В. Г. Прославленный оренбургский платок известен на Руси с 1766 года. Кайма у этих платков была на загляденье широкая, зубчики ровные, один к одному, и узор у каждого свой неповторимый. Нитки легко пушились, долго носились. Все мы хорошо знаем песню «Оренбургский пуховый платок» музыка Г. Пономаренко, слова В. Бокова, стоило Людмиле Васюта запеть её, как песню подхватили все присутствующие. Пуховый платок хранит в себе ласковое тепло пуха, бережет здоровье. Павло-

во-Посадский радует глаз красочным набивным орнаментом. Платки разные. Они не похожи друг на друга, отличаются изысканной красотой, каждый с неповторимым рисунком, у каждого своя история создания и существования. Об истории своих платков, которые перешли ей от бабушки, рассказала библиотечкарь Присюда Клавдия Васильевна. И прочла стихотворение Ольги Моисеевой «Павлово-Посадский платок». Есть в России обычай – дарить платки. Недаром и песня такая есть: «Подари мне платок». Эту песню спела Левчикова И. С. Вместе с вокальной группой «Здравушка».



Светлеет и радуется душа, охватывает тихий трепет нежности и удивления, когда берешь в руки платок. Какая удивительная гамма разноцветных цветов. Сорокина Светлана Михайловна рассказала о своем платке, который по наследству перешел ей от мамы, вспомнила о своем деревенском детстве, и попросила «Здравушку» исполнить песню «Деревенька моя». После исполнения песни библиотечкарь Иванова В. попросила милых дам продемонстрировать свои платки. Умение носить платок, подчеркнуть природную красоту и праздничный наряд, это дано только истинно русской красавице. А

умение вязки шалей актуально и сейчас, и это продемонстрировали наши рукодельницы Татьяна Каспер, Раиса Гужиева, Александра Кошкина, Раиса Гуркова, она показала нам старинную кружевную шаль, доставшуюся ей в наследство. Для украшения зала предоставили свои платки и шали: Присюда К. В., Сорокина С. М., Гуркова Р. В., Каспер Т. Н.

Песням военных лет был посвящен литературно-музыкальный вечер «Этим песням можно верить». Вечер прошел в атмосфере душевности и теплоты, вспомнили близких людей прошедших войну, пели песни, читали стихи.

Женский клуб «Встреча» совместно с библиотечкарями, Советом Ветеранов и школьниками проводят концерты в отделении временного проживания п. Летнереченский. Для создания уюта в ДВП женщины принесли комнатные цветы. Помогли библиотечкарям провести организацию библиотеки в ДВП, из подаренных читателями книг.

По инициативе Совета ветеранов в доме культуры проводятся для пенсионеров посиделки «Мы за чаем не скучаем». На них можно обсудить насущные проблемы пенсионеров, пообщаться, попеть песни, поиграть, поделиться рецептами приготовления блюд, угостить друг друга, поздравить именинников с днем рождения, отметить праздник. Библиотечкари со специалистами дома культуры и Советом ветеранов готовят информационно-развлекательную программу.

Общение через творчество – одно из направлений деятельности клуба. Создается хорошее настроение, значит, забываются недомогания и болезни. В библиотеке стало доброй традицией в январе в Татьянин День открывать выставку работ читателей «Доброе рукоделье».



Большой популярностью у читательниц библиотеки пользуются журналы «Валя-Валентина», «Ксюша», «Вяжем сами», «Для дам». Именно из этих журналов наши рукодельницы берут идеи, а проявив фантазию, создают удивительно уютные красивые вещи. Их приятно носить, ими можно украсить свой дом. Свое рукоделье – вязанные вещи представили Р. Г. Гужиева, Т. Н. Каспер, О. В. Анхимкова, А. Н. Пинигина, Л. И. Колесова, Е. В. Хорикова. Это прекрасные шали, жакеты, туника, носки и следки, варежки, а так же прихватки, салфетки, игрушки и сувениры.

Общественный Совет поселка провел в 2011 г. конкурс «От чистоты двора к чистоте души», в 2012 г. – «Мои дизайнерские находки, или создай красоту своими руками». В конкурсе приняли участие, в том числе и семьи нашего клуба «Встреча». Все участники проявили творческую фантазию, вложили немало труда, чтобы сделать свой двор уютным и оригинальным.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что здоровье – это бесценный дар, который дается человеку с рождения. Сохранять и преумножать этот природный ресурс – задача каждого человека. Замечено, что позитивный настрой на дела, положительные эмоции, энергетика, окружение вниманием и душевной теплотой, улыбки, которыми заряжаются члены женского клуба при проведении своих встреч, дают мощный стимул к оздоровлению организма, поддерживают их чувство уверенности в себе и в собственной значимости. Поэтому, мы убеждены, что залогом прекрасного здоровья и отличного расположения духа является хорошее настроение.

Список литературы

Иванова, В. Г. А ну-ка, скатерть-самобранка, развернись / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2009. – 1 янв.

Иванова, В. Г. День рождение герани / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2011. – 12 мая.

Иванова, В. Г. Для нас важны такие встречи / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2009. – 10 дек.

Иванова, В. Г. «Знай наших» из Летнереченского / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2009. – 19 авг.

Иванова, В. Г. Как устроить новогодний праздник / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2012. – 27 дек.

Иванова, В. Г. Моя мечта баклажаны! / Вера Иванова // Дачная. – 2012. – № 7. – С. 8.

Иванова, В. Г. Не нужен и клад, когда в семье лад / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2008. – 10 июля.

Иванова, В. Г. «Плат узорный» / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2010. – 1 апр.

Иванова, В. Г. Праздник урожая / Вера Иванова // Дачная. – 2011. – № 24. – С. 9.

Иванова, В. Г. Пусть будет теплой жизни осень / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2011. – 13 окт.

Иванова, В. Г. С радостью, грустью, надеждой / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2010. – 21 янв.

Иванова, В. Г. Создай красоту своими руками / Вера Иванова // Дачная. – 2012. – № 17. – С. 33–36.

Иванова, В. Г. Фантазия и рук творение / Вера Иванова // ТВР – Панорама. – 2012. – 8 февр.

Иванова, В. Г. Хлебосольная осень / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2010. – 28 окт.

Иванова, В. Г. Церемония бантиков / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2009. – 31 дек.

Иванова, В. Г. Этим песням можно верить / Вера Иванова // Беломорская трибуна. – 2010. – 6 мая.

Чтобы тело и душа были молоды (Карельская ярмарка здоровья)

В том, что авторитет Национальной библиотеки Республики Карелия среди сотрудников медицинских учреждений Петрозаводска весьма высок, мне случалось убедиться не раз, будучи их пациентом. Строгие глаза врачей теплеют, когда они узнают место моей работы. В отделе медицинской литературы нашей библиотеки не ждут, когда медработники, люди занятые, найдут время, чтоб заглянуть к нам. Дни информации, книжные выставки, презентации выезжают к пользователям не только в пределах города, но и в разные районы республики.

Регулярное информирование о новых поступлениях, о доступах к электронным базам данных, которые приобрела библиотека, оглавления периодических изданий и сборников доставляются медикам по всем возможным каналам, в том числе и по виртуальным. Ежегодно весь сентябрь первокурсники медицинского факультета Петрозаводского государственного университета и Петрозаводского базового медицинского колледжа приходят на групповые занятия в Национальную библиотеку, чтобы узнать, какую информацию и помощь они могут получить в наших стенах в период учебы и освоения выбранной специальности.

Но задачей обслуживания специалистов и студентов мои коллеги не ограничиваются. Сегодня интерес к здоровому образу жизни высок среди многих групп населения. В отдел медицинской литературы обращаются с самыми разными вопросами. В течение дня могут спросить о том, что такое пассивное курение, как избавиться от стресса, почему болит спина и как лечить протрузии, найти комплекс упражнений при сколиозе и витаминно-минеральные комплексы при простуде... Сотрудники отдела медицинской литературы делают все возможное, чтобы удовлетворить круг запросов читателей, опираясь на авторитетные источники.

Самым массовым мероприятием, где соединились интересы профессионального медицинского сообщества и их пациентов, стала ярмарка здоровья, которая ежегодно проводится в Национальной библиотеке Республики Карелия с 2008 года. Тогда, шесть лет назад подумалось, почему бы не предоставить возможность человеку, пришедшему в библиотеку, без очереди, без направления, без номерка получить ответы на многие интересующие его вопросы из «первых рук», от профильного специалиста? Сформулировали для себя следующие задачи:

- принять участие в работе по формированию здорового образа жизни населения Петрозаводска,
- предоставить населению возможность получить бесплатно консультации о здоровье и профилактике заболеваний,
- позиционировать библиотеку как центр человеческого общения,
- привлечь в библиотеку новых пользователей.

К этому времени у библиотеки сложились хорошие взаимоотношения почти со всеми лечебно-профилактическими учреждениями города, скрепленные договорами о взаимодействии. Но хотелось получить поддержку Министерства здравоохранения и социального развития Республики Карелия, поэтому и обратились с просьбой поддержать проведение акции на республиканском уровне. Наша инициатива действительно получила поддержку и стала традицией.

Подготовка ярмарки оказалась делом непростым. Необходимо было выяснить возможности наших учреждений по участию в ярмарке, потребности населения в тех или иных специалистах, составить программу, согласовать участие и план проведения. Затраченные усилия с лихвой окупались внушительным числом участников и большим количеством благодарных отзывов. К примеру, таких: «...здесь, на ярмарке, можно получить ответы на все вопросы, здесь не смотрят на часы, не торопят, всё обстоятельно расскажут и покажут... Пожалуйста, почаще проводите подобные ярмарки!»

Традиционными стали на библиотечных ярмарках консультации специалистов по поводу здоровья посетителя и здоровья его близких (например, врача-дерматолога Республиканского кожно-венерологического диспансера или врача-нарколога Республиканского наркологического диспансера, пульмонолога, физиотерапевта, невролога, ревматолога, гастроэнтеролога, диетолога и др.) и медицинские манипуляции, доступные для проведения в стенах библиотеки (анализ крови на сахар и холестерин, измерение функции внешнего дыхания, измерение артериального давления, проверка на остроту зрения и т. д.). У здания библиотеки передвижная цифровая флюорографическая установка Республиканского противотуберкулезного диспансера всегда пользуется большим спросом.

Активнейшими участниками стали городские школы здоровья: школа здоровья взрослого человека и школа двигательной активности городской поликлиники № 1. Во многом благодаря ярмаркам стали популярными среди населения города норвежские оздоровительные танцы. Позднее к участию стали привлекать городские Центры здоровья, созданные как раз для профилактики неинфекционных заболеваний.

Как правило, на ярмарке присутствуют продукты пчеловодства и сборы лекарственных трав. Традицией стали и чайные выставки-дегустации.

На многих ярмарках работал лекторий по здоровому образу жизни для молодежи. Темы самые разнообразные:

- Движение и жизнь
- Стресс и здоровье
- Здоровая кожа
- Пивной алкоголизм
- Как бросит курить
- Профилактика наркомании
- Компьютер и здоровье
- Профилактика нежелательной беременности
- Гигиена женщины
- Профилактика СПИДа
- Питание молодого человека

Последние два года лекторий по ЗОЖ при библиотеке стал работать на постоянной основе. На ежемесячных встречах разговор идет обо всем, что волнует молодого человека, и самое деятельное участие в проведении лектория принимают медицинские специалисты города.

Вот что говорят мои коллеги из отдела медицинской литературы: «Каждый раз при подготовке новой ярмарки хочется сохранить достигнутый уровень, показать что-то новое, привлечь новых участников, расширить круг специалистов, остаться интересным партнером».

И, действительно, каждый год ярмарка здоровья удивляет нас новыми находками.

В 2013 году появился ещё один партнер – Министерство по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму РК, усилен акцент на популяризацию здорового образа жизни. Шестая ярмарка проводилась два дня на двух площадках: в городской поликлинике № 2 и в Национальной библиотеке РК.

В течение первого дня в поликлинике демонстрировалась выставка литературы по здоровому образу жизни и оздоровительным методикам. Библиотекари провели акцию «Пожелай здоровья, выбери в подарок книгу». Пожелать здоровья мог каждый себе, близким, врачам, человечеству... В подарок предлагали взять научно-популярные медицинские книги. Специалисты лечебного учреждения тоже встретились с библиотекой. Им рассказали о новой литературе, о возможностях электронной доставки документов. Благодаря издательству «ИнтелТек» все смогли пополнить личные библиотеки специальной литературой. А перед этим библиотека осуществляла запись населения в Центр здоровья.

Второй день ярмарки прошёл в стенах библиотеки. Это был выходной день для читателей, но более 1200 посетителей пришли в библиотеку за здоровьем. День был тематическим и посвящался проблемам сердца.



Лучшие кардиологи города провели презентацию «Здоровое сердце» и ответили на многочисленные вопросы посетителей. Можно было совершить путешествие по факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Городской клуб любителей бега и ходьбы «Айно» консультировал по вопросам гиподинамии и методам её преодоления, провел мастер-класс по скандинавской ходьбе, столь популярной среди горожан. Представители спортивных секций продемонстрировали элементы оздоровительной аэробики.

Как всегда, удачно прошел мастер-класс по норвежским танцам для людей, имеющих возрастные заболевания.

Центр медицинской профилактики организовал консультации пульмонолога (о борьбе с курением), диетолога (питание при заболеваниях сердца).

Несколько кардиологов вели приемы и при необходимости тут же направляли на кардиограмму, которая выполнялась в специально оборудованном помещении.

Многие посетители пришли на мастер-класс по лечебному дыханию А. Стрельниковой. Психоэмоциональное состояние можно было попытаться определить с помощью анкетирования. Проводил его и интерпретировал результаты опытный психолог.

В этом году активно участвовали в ярмарке здоровья дети и их родители из Прионежского реабилитационного центра детей и подростков с ограниченными возможностями, специально приехавшие в Петрозаводск из окрестных поселков и сел. С такими центрами сотрудники отдела медицинской литературы тоже наладили прочные партнёрские связи.

Студенты медицинского факультета заваривали витаминный напиток и угощали посетителей.

Как всегда, на ярмарке пользовались успехом множество книжных выставок по различным аспектам медицины и здоровьесбережения.

У нас были замечательные помощники – группа волонтеров, студентов Петрозаводского базового медицинского колледжа. Именно они встречали гостей, раздавали программы, показывали, где и что происходит, вели статистику. За два дня в ярмарке приняли участие свыше 2000 человек.



У библиотеки появились новые читатели, которые знают, что здесь есть замечательные, нужные и полезные книги. И другие источники информации. А навигатором в этом информационном море может стать любой сотрудник отдела медицинской литературы.



*Надежда Юрьевна Тимошенко,
зав. отделом обслуживания МРБ г. Сортавала;
Екатерина Александровна Максимова,
методист МРБ г. Сортавала*

Разговор о радостях и трудностях материнства

С 2011 году в Сортавальской межпоселенческой районной библиотеке проходит цикл мероприятий «Поднимаем социальный вопрос». Его главной задачей было начать конструктивный диалог о проблемах, волнующих представителей молодого поколения нашего города.

Первым шагом стало проведение ряда выставок-диалогов: «Мужчина и женщина: точки соприкосновения», «Гражданский брак: за и против», «Защити тирана» (вехи истории), «Семь грехов человеческих» (библейский грех в его современном социальном понимании). Мнения людей, участвовавших в блиц-опросах по темам выставок, были очень неоднозначны, чувствовалась необходимость живого общения. Возникла идея организовать обсуждение острых социальных проблем с участием соответствующих специалистов.

Все мероприятия цикла построены по принципу телевизионной программы Владимира Соловьёва «К барьеру»:

- 1) Слово ведущего (представление участников, формулировка обсуждаемой темы).
- 2) Выступления оппонентов.
- 3) Вопросы аудитории и ведущего.
- 4) Подведение итогов встречи.

Каждому обсуждению предшествовала выставка-диалог.

Например, в качестве подготовительного этапа для мероприятия «Радости и трудности материнства» (проблемы демографической ситуации) были проведены одноименные выставка-диалог и анкетирование, в котором приняли участие студенты Сортавальского колледжа и читатели отдела обслуживания МРБ в возрасте до 30 лет (всего – 133 человека).

На первый вопрос («Хочешь ли ты стать родителем?») положительно ответили 96,4 % респондентов, отрицательно – 2 %, вариант «Не задумывался об этом» выбрали 1,6 % опрошенных.

Судя по ответам на второй вопрос («Какие трудности волнуют вас как будущих родителей?»), финансовая незащищенность пугает 71 % опрошенных; отсутствие жилья – 37 %; 23 % потенциальных мам боятся остаться без помощи партнёра (супруга, молодого человека); 67 % волнует отсутствие мест в дошкольных учреждениях; 9 % – платное школьное и ВУЗовское образование; 54 % – мизерная финансовая помощь государства; 28 % – слабая медицинская помощь и диагностика, как следствие этого, – больные дети, у которых не были выявлены ранние внутриутробные болезни. 15 % респондентов страшит отсутствие помощи со стороны родителей. 2 % – хотят прожить жизнь для себя. 1 % – не хотят, чтобы их ребёнок жил в России, так как эта страна, по их мнению, угасает.

Результаты анкетирования бурно обсуждались на встрече «Радости и трудности материнства» (проблемы демографической ситуации), которая прошла 13 ноября 2012 года в читальном зале Сортавальской межпоселенческой районной библиотеки.

Для разговора со студентами Сортавальского колледжа были приглашены: Суслова Г. А., заведующая ЗАГСа города Сортавала; дьякон православной Никольской церкви отец Антоний; специалист по правовым вопросам юридического характера Ивантовская М. Н.; Чернякова Г. П., врач-гинеколог; сотрудники Центра психолого-медико-социального сопровождения: Антоновская Е. И. (специалист по работе с молодыми, несовершеннолетними мамами) и Васильева С. Н., ведущая занятия в школе будущих матерей при центре.

Диалог о проблемах материнства, финансовой и психологической незащищённости будущих матерей и их детей, информационной и медицинской безграмотности молодёжи в вопросах репродуктологии и перинатологии, правовых аспектах проблемы получился очень живым и интересным. Участники встречи выразили надежду на то, что цикл будет продолжен.

Сейчас готовятся к обсуждению сразу две темы: «Как вы относитесь к курящему человеку?» (о запрете курения в общественных местах) и «Дети и родители: пути расхождения» (непонимание поколений).

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО: ОПЫТ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

*Евстратова Наталья Геннадьевна,
зав. Олонецкой детской библиотекой
МКУ «Олонецкая ЦБС»*

«Будь здоров!»: информационно-образовательная программа Олонецкой детской библиотеки

Характерной особенностью последних десятилетий в России является существенное ухудшение духовного и физического здоровья детей, подростков и молодёжи, что угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию страны. Эта проблема стала объектом пристального внимания со стороны государства и общества. Была разработана Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации, рассчитанная на период до 2020 года, в которой одним из приоритетных направлений является формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения. 2013 год объявлен в Республике Карелия Годом спорта и здоровья.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, познавательной деятельности, природных способностей. Ознакомление пользователей Олонецкой детской библиотеки с основами здорового образа жизни – одна из приоритетных задач учреждения. Информационно-образовательная программа **«Будь здоров!»**, рассчитанная на 2013–2017 гг. стала продолжением разработанной ранее программы **«Мы выбираем здоровье!»**. Цель программы **«Будь здоров!»** – формирование у подрастающего поколения представлений о здоровом образе жизни, воспитание позитивного отношения к здоровьесбережению.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- усиление просветительской, образовательной и воспитательной функций детской библиотеки по проблемам здоровьесбережения, профилактики негативных явлений в детской и подростковой среде;
- открытие на базе Олонецкой детской библиотеки клуба по интересам «Здоровому все здорово!»;
- оказание информационной помощи семье по профилактике вредных привычек у детей;
- укрепление социального партнерства с учреждениями и организациями в области сохранения здоровья детей и формирования здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 5 лет: с 2013 по 2017 гг. Основная целевая аудитория: дети в возрасте от 4 до 14 лет. Особое внимание будет уделяться детям с ограниченными возможностями здоровья и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Программа будет реализовываться по 3 основным тематическим блокам:

- «Азбука гигиены»
- «Береги свое здоровье»
- «Сделай свой выбор»

В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе обеспечение совместной деятельности библиотечных специалистов, родителей, педагогов, медработников по профилактике заболеваний и системы просветительской работы о здоровом образе жизни с детьми и подростками.

Библиотекари постоянно ищут новые формы работы с детьми и подростками, используют различные методики для вовлечения ребят в творческий и исследовательский процесс. Очень познавательным и креативным получился урок здоровья **«Бегом от вредных привычек»**, организованный в Олонецкой детской библиотеке. Урок был подготовлен и проведен для учащихся 6-х классов. Шестиклассники уже знают основные гигиенические правила, умеют определять причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимают, какую опасность таит необдуманное поведение. На занятии мы сделали еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. Девиз урока был следующий: «Я умею думать, умею рассуждать. Что полезно для здоровья буду выбирать!»

Хитрющая и коварная Шапокляк провоцировала ребят на различные пакости, говорила о том, «как полезно лениться, курить, хулиганить» и т. д.



Бегом от вредных привычек



В гостях у Лешего

Очень интересные высказывания прозвучали из уст ребят, например: «Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают...», «Здоровье – самое главное», «Если будешь здоровым, многого добьешься в жизни» и т. д.

Не менее интересным оказалось развлекательно-познавательное мероприятие для младших школьников **«В гостях у Лешего»**.

Ребята отправились в гости к самому настоящему хозяину леса – Лешему. Много необычного они узнали от него на различных лесных полянках (березовой, еловой, земляничной, морошковой, солнечной и др.). Познакомил Леший ребят и с лесной аптекой – лекарственными растениями:

«Есть растения такие, они вовсе не простые.

Если что-то заболит – эта травка исцелит!»

Ребята приняли участие в игре «Мяч лови – бросай, на вопросы отвечай!»:

– Что такое лекарственное растение?

– Для чего используют лекарственные растения?

– В какую погоду собирают лекарственные растения?

– Почему подорожник так назвали?

– Чем и как могут помочь человеку, попавшему в лесу в трудную ситуацию, лекарственные растения?

Добрый Леший раскрыл тайны о возможных опасностях в лесу, как вести себя, если вы заблудились и т. д. Обратил внимание на бережное отношение к животному и растительному миру: не нужно ломать ветки, обрывать цветы, уничтожать бабочек и жуков. Необходимо уважать обитателей леса и стараться вести себя тихо.

В рамках программы «Будь здоров!» в 2013 году на базе детской библиотеки открылся клуб **«Здоровому все здорово!»**. Целевая аудитория: учащиеся 3-х классов средних школ города Олонца и Олонецкого района. Но на заседания клуба приглашаются все желающие. Руководитель

клуба: Киселева О. В., библиотекарь абонемента младшего возраста Олонецкой детской библиотеки. Председателем клуба избрана Иванова Ангелина, ученица 3 класса средней школы № 2 города Олонца.

Задачами клуба являются повышение уровня знаний пользователей библиотеки по вопросам здорового образа жизни, формирование у детей осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья. Задачи клуба: ознакомление пользователей библиотеки с понятиями «Здоровье», «Здоровый образ жизни», приобщение детей к ценностям здорового образа жизни; формирование у детей представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Ребята сами придумали девиз клуба: «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!». Основными формами занятий в клубе стали беседы, литературные утреники, конкурсы плакатов, часы здоровья, игры-путешествия, книжные выставки и т. д. В 2013 году уже состоялись несколько занятий в рамках клуба.

Игра-путешествие **«В лес за здоровьем»** была построена в форме театральной инсценировки. Как обычно началось все со сказки... сказочному коту надоело жить в домашних условиях и он решил отправиться в лес... Мероприятие позволило закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья, показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься спортом.



В лес за здоровьем



Путешествие в страну здоровья

Беседа **«Чистота – залог здоровья»** прошла в игровой форме. Вместе с доктором Айболитом ребята узнали о том, как и зачем надо ухаживать за зубами, волосами, ногтями, кожей. Затем доктор Айболит провел литературные викторины. В конце мероприятия ребята рисовали на тему «Я и мой здоровый образ жизни», а затем все рисунки были объединены в один общий.

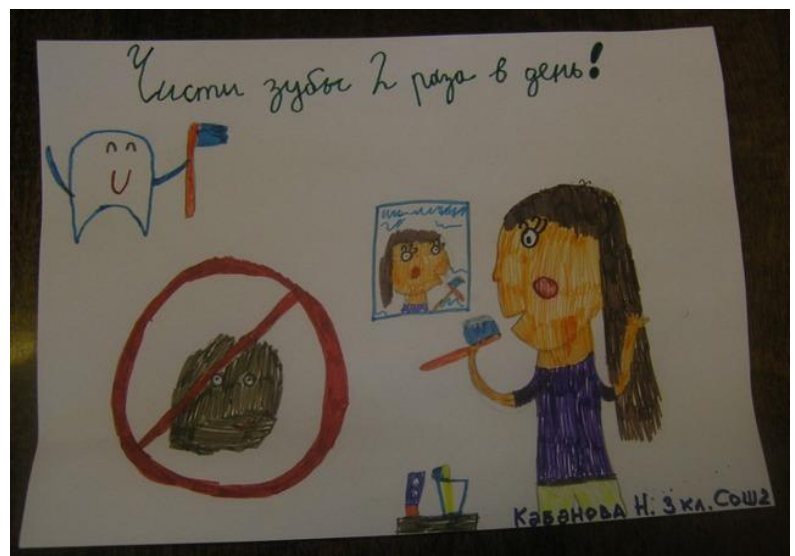
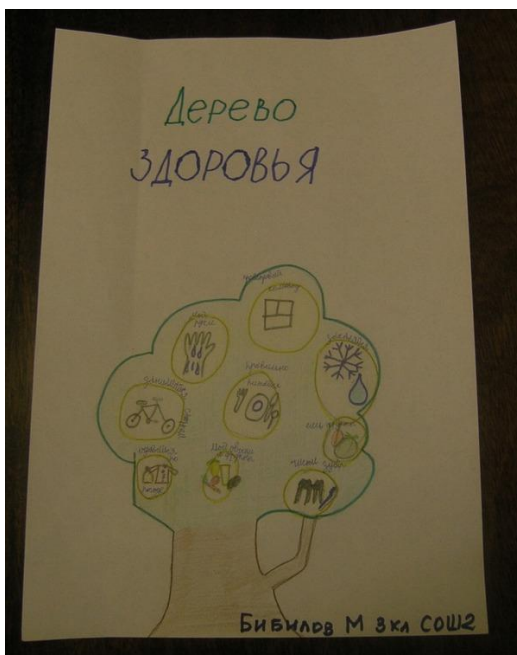
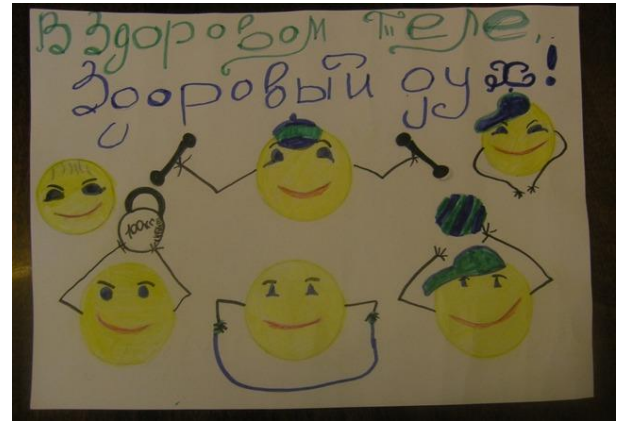
Не обошел сказочную тематику и литературный утреник **«Путешествие в страну Здоровья»**. Бабушка Загадушка и дед Всевед пригласили ребят в страну Здоровья, где их ждали конкурсы, викторины, головоломки и игры.

В конце мая Олонецкой детской библиотекой был объявлен конкурс плакатов **«Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»**. В конкурсе могут принять участие не только члены клуба «Здоровому все здорово!», но и все желающие. В библиотеку уже поступило несколько творческих работ. Итоги конкурса и церемония награждения победителей будет проходить 2 сентября.

Большой популярностью пользуются наглядные формы работы по здоровому образу жизни, которые позволяют привлечь внимание пользователей к теме, раскрыть фонд и обеспечить полный доступ к информации. В настоящее время в библиотеке работают книжные выставки: «Азбука здоровья», «Твори свое здоровье сам!», «Советы для жаркого лета».

Таким образом, особенностью информационно-образовательной программы «Будь здоров!» являются доступность получения практических знаний в области сохранения здоровья, обучение здоровьесберегающему поведению, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков.

Конкурс плакатов





Если хочешь быть здоровым (Викторины для детей)

Неоценимое счастье человеческой жизни – здоровье, которое является бесценным богатством отдельного человека и всего общества в целом.

При встрече мы говорим друг другу «Здравствуйте!», то есть желаем здравствовать, быть здоровым. Ведь именно здоровье помогает нам успешно реализовывать свои планы, ставить задачи и добиваться цели, справляться с возникающими на жизненном пути трудностями. Главное – крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволяет прожить долгую и счастливую жизнь.

В формировании у детей и подростков здорового поведения и бережного отношении к своему здоровью огромная роль принадлежит библиотекам, особенно тем, кто работает с подрастающим поколением.

Одним из направлений деятельности детско-юношеской библиотеки имени В. Ф. Морозова является работа по формированию здорового образа жизни. При работе с детской и подростковой аудиторией необходимо учитывать возрастные особенности данной аудитории и соответственно им строить свою работу. Поэтому игровые формы работы занимают значительное место в работе с детьми и являются выигрышными. Именно через игру, не навязчиво, без лишних нравоучений, на доступном для них языке можно говорить с детьми на серьезные темы.

Предлагаем вниманию своих коллег несколько викторин и других заданий о спорте и здоровье «Если хочешь быть здоровым!». Эти материалы мы уже неоднократно использовали в своей работе и во время проведения декады здоровья, и в работе с летними школьными лагерями. Надо сказать, что ребята с удовольствием играют, появляется настоящий спортивный азарт. При большом количестве участников можно поделить на команды.

Викторина «Что ты знаешь о здоровье?»

1. Назовите слово, которое переводится как «жизненный амин». **(Витамин).**
2. В честь кого названа клятва молодых врачей? **(Гиппократ).**
3. Какая из минеральных солей наиболее употребляема человеком? **(Поваренная).**
4. Самое простое правило избежать «болезни грязных рук»? **(Мыть руки).**
5. Этот гриб получил своё название за способность убивать насекомых, однако, он может отравить и человека. Что это за гриб? **(Мухомор).**
6. Какие растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний? **(Лук, чеснок).**
7. Недостаток каких элементов в организме способствуют возникновению кариеса зубов? **(Фтор, кальций).**
8. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. **(Табачный дым).**
9. Какие ядовитые соли накапливаются в овощах при избыточном употреблении азотных удобрений? **(Нитраты).**
10. При недостатке какого элемента в организме наступает малокровие (анемия)? **(Железо).**
11. На какой продукт возникает аллергия при недостатке в организме фермента лактозы? **(Молоко).**

12. Источником загрязнения каким металлом являются выхлопные газы автомобиля? (**Свинец**).
13. Какой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты? (**Кипяченой**).
14. Всемирная организация здравоохранения считает, что это самая распространённая из предотвратимых причин болезней. Что это? (**Курение**).
15. Врачи считают, что самая распространённая заразная инфекционная болезнь в мире – это насморк. А что считается самой распространённой в мире незаразной инфекционной болезнью? (**Кариез**).

Викторина «Спорт! Спорт! Спорт!»

1. Американский аналог русской народной игры в лапту называется
- американский футбол
 - регби
 - **бейсбол**
 - баскетбол
2. Какая страна является родиной дзюдо?
- Китай
 - Россия
 - **Япония**
 - Америка
3. В переводе с английского этот вид плавания переводится – ползать.
- баттерфляй
 - **кроль**
 - брасс
 - плавание на спине
4. В любительском боксе спортсмен обязан надеть
- защитные очки
 - **капу**
 - щитки на ноги
 - кимоно
5. Любитель спорта Чарли Шерилл пришел к выводу, что поза этого животного перед прыжком может быть использована для низкого старта в беге
- заяц
 - антилопа
 - **кенгуру**
 - кузнечик
6. Какой из этих терминов употребляется шахматистами?
- **нотация**
 - инсталляция
 - поучение
 - аннотация
7. Во второй половине XIX века в канадской провинции Онтарио английские солдаты, чтобы развеять скуку, расчистили зимой от снега часть озера и устроили соревнования. Так появилась эта игра.
- бобслей
 - кёрлинг
 - хоккей с мячом
 - **хоккей**
8. На первом чемпионате мира по этому виду спорта было всего две весовых категории, а сейчас их десять.
- бокс
 - сумо
 - **классическая борьба**
 - самбо

Викторина «Верись – не верись»

1. На Олимпиаде 1896 г. шоссейную гонку выиграл греческий велосипедист, который позаимствовал велосипед у зрителя, после того, как его собственный велосипед сломался (**да**).
2. Участники соревнований по выездке могут потерять баллы, если их лошадь машет хвостом или прижимает уши (**да**).
3. Стрелки из пистолета обязаны держать пистолет двумя руками (**нет**).

4. В спортивную программу первых Олимпийских игр, включался только бег по стадиону **(да)**.
5. В спортивную программу первых современных Олимпийских игр, вошли прыжки в длину и высоту на лошадях **(да)**.
6. Все дистанции более 110 метров спортсмены бегут по часовой стрелке **(нет)**.
7. В вольных упражнениях гимнасты обязательно выступают под музыку **(нет)**.
8. Чем больше выплеск воды тем лучше оценивается прыжок спортсмена **(нет)**.
9. Игроки в водное поло обязательно должны носить защитные очки **(нет)**.
10. В настольный теннис играют больше людей в мире, чем в какие-либо другие спортивные игры **(да)**.
11. Шесть перьев для волана (бадминтон) должны быть от трёх разных гусей **(да)**.
12. Если тренер хочет остановить бой и отозвать боксёра. Он просто выбрасывает на ринг перчатку **(нет)**.
13. Дзюдо – единственный олимпийский вид спорта в котором участникам разрешено ломать друг другу руки **(да)**.
14. Борцы смазывают тело специальным маслом, чтобы оно было скользким **(нет)**.
15. В стрельбе из лука соревнуются только мужчины **(нет)**.
16. Велосипедисты из одной национальной команды могут обмениваться едой и инструментом во время гонок **(да)**.
17. Велосипедный спорт один из пяти видов, которые всегда входили в программу Олимпийских игр **(да)**.
18. Пьер де Кубертен – основатель современных Олимпийских игр, был чемпионом Франции по стрельбе из пистолета **(да)**.
19. Во время прыжка в высоту спортсменам нельзя касаться планки **(нет)**.
20. Метателям копья разрешается надевать перчатки **(нет)**.
21. Молот весит столько же, сколько и ядро, но метнуть его можно в 4 раза дальше **(да)**.

Разгадайте анаграммы (слова, образованные перестановкой букв).

Эти слова означают вид массовых соревнований, крупные состязания.

КАРПИДАСАТА (спартакиада)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)



За здоровый образ жизни

Центральная детская библиотека города Кеми была основана в 1950 году. За эти годы библиотека, конечно, изменилась: стало больше читателей, пополнился книжный фонд, используются новые формы работы. Ежегодно к нам приходят около 2200 читателей, каждому из которых найдётся книга для ума и сердца из фонда в 27 тысяч экземпляров. В стенах библиотеки с 2009 года работает дискуссионный клуб «Свой голос» для учащихся 5–8 классов. Тематика клуба ежегодно меняется (нравственное воспитание, экология, здоровый образ жизни и т. д.), но всегда носит дискуссионный характер. Мы вместе с ребятами учимся искусству общения, умению отстаивать своё мнение, знакомимся с книгами, изучаем термины и понятия выбранной темы. С 2010 года в библиотеке был организован литературно-художественный клуб «Радуга» для детей 1–4 классов. В первую очередь работа клуба – это знакомство с детской художественной литературой, детскими отечественными и зарубежными писателями, а также – развитие творческих способностей, фантазии, навыков общения при помощи различных форм проведения мероприятий. Работа библиотеки ведётся по направлениям: литературно-художественное, нравственное воспитание и «Библиотека. Книга. Семья». Но не забываем мы и другие важные темы, интересующие детей и их родителей. Например, здоровый образ жизни.

Практически каждый взрослый человек имеет общее представление о здоровом образе жизни, а чем же отличается здоровый образ жизни взрослых от здорового образа жизни детей? Они, как и взрослые могут вести активный образ жизни, правильно питаться и соблюдать правила гигиены. Но чаще всего делать все это самостоятельно они не могут, тут нужна помощь взрослых. Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки.

Казалось бы, детям рано думать о здоровье. Между тем, врачи с тревогой отмечают, как молодеют с каждым годом болезни. Да и юность, увы, не вечна. Несерьёзное отношение к своему здоровью у сегодняшнего ребёнка может в будущем помешать ему занять то место в жизни, о котором он мечтает.

У человека одна жизнь, и распоряжаться ею может только он сам. Во многом наша жизнь и наше здоровье зависит от нас самих. А что же такое здоровье? Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Например, у человека ничего не болит, но у него очень плохая память. Можно ли его считать совершенно здоровым? Нет.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, *это состояние физического, душевного и социального благополучия*. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается.

Отечественные и зарубежные учёные пришли к выводу, что на наше здоровье влияют:

- *Здравоохранение – 10 %*
- *Наследственность – 20 %*
- *Окружающая среда – 20 %*
- *Образ жизни – 50 %*

Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Поэтому на сегодняшний день является важным – формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Только тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения детей.

Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании читателей-детей.

Задача библиотеки сегодня состоит в том, чтобы дать представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни» в широком смысле слова, способствовать формированию потребности здорового образа жизни и рекламировать литературу по этой теме, используя различные формы и методы библиотечной работы: Дни информации, Дни специалиста, книжные выставки, тематические полки, презентации книг, дискуссии и круглые столы, игры и конкурсы.

В нашей библиотеке ежегодно проводятся мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. А 2013 год в Карелии объявлен годом спорта и здоровья. Мы не остались в стороне от этого события. Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых в библиотеке. В ходе мероприятий библиотекари знакомили ребят с литературой о здоровом образе жизни, стремились заинтересовать их занятием спортом и чтением литературы по этой теме.

Мы постарались привлечь к нашим мероприятиям детей всех возрастов. Например, для детей дошкольного возраста была организована весёлая **физкультминутка «Мечтают стать спортсменами ребята»**. Малыши вместе с библиотекарем делали весёлую зарядку, отгадывали загадки о спортивном инвентаре (скакалка, коньки, мяч, шайба и т. д.), о видах спорта. Также ребята рассказывали, какими видами спорта они занимаются. В основном это коньки, лыжи, футбол, велосипед.

Каждый год 7 апреля празднуется в мире Всемирный день здоровья. День здоровья проводится для того, чтобы мы могли понять, как много значит здоровье в нашей жизни и решить, что мы можем сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

«Вокруг спорта» – так называлась **игра – викторина** для детей младшего школьного возраста, посвященная здоровому образу жизни. Ребята отвечали на каверзные вопросы, участвовали в весёлых играх, связанных с темой здоровья, а также вместе с библиотекарем выполняли спортивные упражнения. В задании «Собери пословицу» нужно было из отдельных частей собрать целые пословицы. Получилось 7 пословиц: «Двигайся больше – проживёшь дольше», «Где здоровье, там и красота», «Здоровье сгубишь – новое не купишь» и т. д. В игре «Весёлая зарядка» дети выполняли упражнения по книге Григория Остера «Визкультура». Выполняя эти упражнения, ребята вместе с библиотекарем хохотали до слёз. После весёлых упражнений ребятам предстояло выполнить задание «Пройди по камням». На полу были разложены «камни», на которых были написаны вопросы. Желающие прыгали с «камня на камень» и читали вопросы, остальные дети дружно отвечали на вопросы. Вопросы были разнообразны: Как защититься от микробов? Как часто нужно менять зубную щётку? Какому известному человеку принадлежат слова: «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»? В спортивном конкурсе «А вы умеете?» надо было показать свою физическую подготовку: ребята прыгали на скакалке, надували воздушные шары (кто быстрее), мальчики отжимались, а также по очереди надо было провести мяч между кеглей, не уронив ни одной кегли. Затем дети отвечали на вопросы викторины «Верно ли, что...?», решали забавные задачки в конкурсе «Математическая разминка». Завершилось мероприятие отгадыванием загадок на тему «Спорт».

В дискуссионном клубе «Свой голос» был проведён час размышления «Легко ли быть здоровым?» Вместе с ребятами мы обсуждали вопросы: Что такое здоровье? Что такое «правильное питание»? Что означает выражение «Улыбка дарит нам продление века»? Что мы можем сделать, чтобы сохранить своё здоровье? Зачем быть здоровым? Что такое здоровый образ жизни? Нужен ли нам спорт? Почему к плохим привычкам быстро привыкаешь? А надо ли бороться с вредными привычками? Хочу ли я быть здоровым? И т.д.

Была подготовлена и проведена **познавательная игра «Будьте здоровы»** для учащихся 5 классов. Участники игры разделились на две команды, выбрали капитана, придумали название и девиз команды. В ходе подготовки к игре на ватмане была расчерчена таблица.

Факторы, влияющие на здоровье	
Положительно	Отрицательно

В ходе игры таблица была заполнена ответами ребят.

Игра началась с «Разминки», где ребята быстро должны были ответить на вопросы: Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? Правда ли, что под влиянием физических нагрузок улучшается работа сердца, почек, печени человека? Правда ли, что можно спать мало и это никак не скажется на здоровье человека? и т. д.

Затем в конкурсе «Слабеет тело без дела» желающие из каждой команды под музыку показали, как они делают утром зарядку. Ведущий рассказал, зачем нам заниматься спортом, что такое «гиподинамия» (недостаток движения). В таблицу записали слова **«гиподинамия»** и **«спорт, активный образ жизни»**. Чем грозит человеку курение, кто такой – пассивный курильщик – обсудили вместе с ребятами. Командам было предложены карточки со словами: зарядка, жёлтые ногти и зубы, плохая память, спорт, отдышка и т. д., надо было выбрать из общей стопки нужные карточки и разложить их по разделам «Курение это...» и «Здоровый образ жизни это...». В таблицу мы записали слова **«курение»** и **«пассивный курильщик»**. В следующем конкурсе «Пословица не даром молвится» команды получили карточки со словами, из этих слов надо было собрать пословицы и объяснить их значение: «С хмелем познаться – с честью расстаться» и «Пить до дна – не видать добра». В таблицу записали слово **«алкоголь»**. Часто мы, взрослые, слышим слово «стресс». Наши дети не исключение, в современном мире они часто находятся в стрессовых ситуациях. Уроки, экзамены, родители ругают, с друзьями поссорился – всё это стресс... Командам предлагалось на листках рассказать, как они борются со стрессом. Затем мы вместе всё обсудили. Также поговорили о том, что «улыбка дарит нам продление века». И в таблицу записали слово **«стресс»** и **«хорошее настроение»**. «Человек по своему неблагодарности в еде, питье умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живёт до ста лет» – так писал американский пропагандист здорового образа жизни. И следующее задание «Вкусно и полезно» было посвящено правильному питанию. Команды на листках перечисляли продукты питания полезные и вредные для нашего здоровья. Когда они закончили, надо было объяснить свой выбор. Обсудили, что такое фастфуд. А в таблицу записали слова **«правильное питание»** и **«фастфуд»**. После заданий «Витаминная викторина», «Чистота – залог здоровья», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» в таблицу были записаны слова: **«витамины»**, **«закаливание»**, **«режим дня»**. При помощи этой познавательной игры мы с ребятами попробовали вывести «формулу здоровья». Вот что у нас получилось:

Факторы, влияющие на здоровье	
Положительно	Отрицательно
• Спорт, активный образ жизни • Улыбка, хорошее настроение • Правильное питание • Витамины • Закаливание • Гигиена • Режим дня	• Гиподинамия • Курение • Пассивное курение • Алкоголь • Стресс • Фастфуд

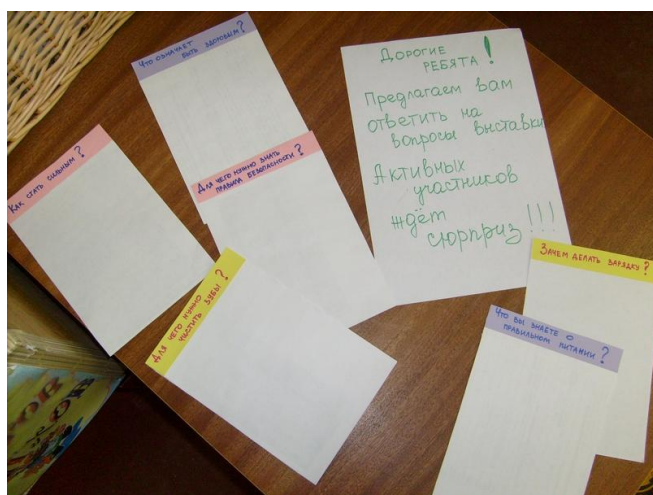
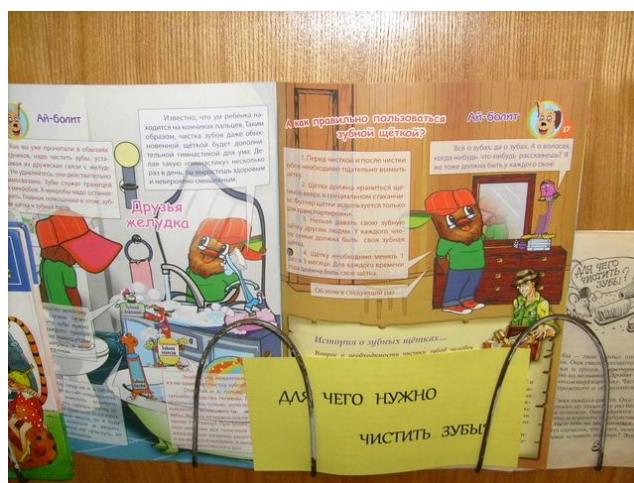
А также мы с ребятами сделали вывод:

- Легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником;
- Легче быть счастливым, чем несчастным;
- Надо лишь приложить усилия и жить, любить, учиться и творить здоровое тело и здоровый дух.

В библиотеке был организован и проведён **День информации «Со спортом дружить – здоровым быть»** для учащихся 7 класса. Библиотекарь рассказала ребятам о том, как сохранить

здоровье человека, об истории олимпийских игр, о видах спорта. Человек – сам творец собственного здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста надо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, физкультурой, соблюдать правила личной гигиены. У ребят возникло много вопросов, на которые библиотекарь подробно отвечала. Также участники встречи ознакомились с книжными изданиями, посвященными спорту. К этому дню была оформлена книжная выставка «Какая ты, Спортландия?» Эта выставка была интересна тем, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь. Книги, представленные на выставке, станут хорошими друзьями и попутчиками на всю жизнь, будут полезными для сохранения и укрепления здоровья. Мероприятие получилось интересным и информативным.

У читателей нашей библиотеки большой интерес вызвала **Книжная выставка – вопрос «Как стать здоровым?»**, которая была организована для детей 6–10 лет. На книжной выставке были представлены книги о здоровье, спорте. Каждый раздел выставки задавал вопрос: «Для чего надо чистить зубы?», «Что такое вредные привычки?», «Что значит – «быть здоровым»?», «Зачем делать зарядку?», «Что вы знаете о правильном питании?», «Как стать сильным?» Именно на эти вопросы должны были ответить ребята при помощи представленных книг. Ребята в течение месяца с увлечением письменно отвечали на вопросы.



На 1-й вопрос, «Для чего надо чистить зубы?» подавляющее большинство ответили: Чтобы зубы были крепкими; Для того, чтобы была красивая улыбка и не болел живот; Чтобы они не болели и не гнили, чтобы не ходить хомячком, а то от больных зубов распухнут щёки; Надо чистить зубы и они будут лучше жемчуга; Если зубы не чистить, они будут гнилые, противные; Если не чистить зубы они будут качаться;

На 2-й вопрос «Что такое вредные привычки?» были получены следующие ответы: Это привычки, очень плохо влияющие на организм человека, Это привычки, губящие жизнь человека,

Это то, что вредит здоровью.

Отвечая на 3-й вопрос «Что значит – «быть здоровым»? ребята написали: Соблюдать правила жизни, бегать, кататься на лыжах, коньках, то есть заниматься спортом; Надо есть полезную пищу, заниматься спортом и быть оптимистом; Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом; Иметь крепкое здоровье; Не болеть, вести здоровый образ жизни.

На 4-й вопрос «Зачем делать зарядку?» дети отвечали так: «Чтобы быть сильным; Чтобы не болеть и не быть слабым; Чтобы быть здоровым и сильным; Чтобы быть бодрым и здоровым; Кто делает зарядку, будет здоровым; Чтобы было хорошее настроение; Чтобы проснуться.

5-й вопрос звучал так: «Что вы знаете о правильном питании?» Ответы были следующие: Если не будем правильно питаться, не будем сильными и здоровыми; Надо питаться правильно и соблюдать режим питания, в день надо есть 5 раз не более чем 200 граммов; Надо есть полезную пищу, иначе пропадает здоровье, а если есть что попало, то можно заболеть. Надо есть те продукты, где много витаминов. Если есть много полезной еды, то будешь здоровым: овощи, фрукты, каши, супы.

6-й вопрос «Как стать сильным?» – дети полагают, что: Надо правильно питаться и делать зарядку; Надо больше есть полезной пищи: мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу; Надо вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физическим трудом; Заниматься зарядкой по утрам; Летом бегать и купаться, а зимой на лыжах.

Ребята с большим удовольствием приняли участие в этой не совсем обычной книжной выставке – вопросе «Как стать здоровым?»

Для каждой категории читателей в библиотеках оформляются книжные выставки, тематические полки, выставки-советы: «Спорт – как жизнь», «Твой путь к здоровью», «Какая ты, Спортландия», «Спасибо, не курю», «Как стать здоровым?».

В библиотеке был оформлен **информационный стенд «Азбука спорта»**, из которого можно узнать историю олимпийских игр, а также познакомиться с олимпийскими видами спорта.

Казалось бы, библиотеки не могут напрямую бороться с распространением наркотиков, пьянством, табакокурением. Но библиотеки могут и должны бороться с этими асоциальными явлениями с помощью книг, а также с помощью правильно организованных мероприятий. Проблема курения в последнее время стала в обществе очень актуальной, миллионы людей по всей планете курят сигареты, тем самым постепенно нанося вред своему здоровью. В наши дни наметилась устойчивая тенденция к снижению среднего возраста начала употребления никотина. К Всемирному дню без табака в библиотеке была оформлена книжная выставка «Спасибо, не курю», на которой были представлены книги о влиянии табакокурения на здоровье и психику молодых людей.

Благодаря разнообразным библиотечным мероприятиям и информационной работе наша библиотека старается формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Игра-соревнование «Будьте здоровы» (для учащихся 5 – 6 классов)

- Участники делятся на 2-3 команды, выбирают капитана, название и девиз команды.
- На ватмане (магнитной доске) чертится таблица:

Факторы здоровья	
Факторы, положительно влияющие на здоровье	Факторы, отрицательно, влияющие на здоровье

В ходе игры таблица заполняется ответами ребят.

План игры:

- Разминка
- Задание «Слабеет тело без дела»
- Задание «Сделай выбор»
- Конкурс «Пословица не даром молвиться»
- Задание «Стрессовая ситуация»
- Конкурс «И вкусно, и полезно»
- «Витаминная викторина»
- Задание «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

- Конкурс «Чистота – залог здоровья»
- Задание «Режим дня»

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья!» И не случайно. Ведь ещё в древней Руси говорили «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдём». Как вы думаете, почему так ценно наше здоровье? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем задумываться о здоровье только тогда, когда мы его теряем.

У человека одна жизнь, и распоряжаться ею может только он сам. Во многом наша жизнь и наше здоровье зависит от нас самих. А что же такое здоровье? Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? Например, у человека ничего не болит, но у него очень плохая память. Можно ли его считать совершенно здоровым?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, *это состояние физического, душевного и социального благополучия.*

Отечественные и зарубежные учёные пришли к выводу, что на наше здоровье влияют:

- Здравоохранение – 10 %
- Наследственность – 20 %
- Окружающая среда – 20 %
- Образ жизни – 50 %

Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого. Что же мы с вами можем сделать для того чтобы быть здоровым? Это мы узнаем, когда отправимся с вами в путешествие за здоровьем и выведем формулу здоровья.

Разминка

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет. В состав жевательной резинки входят подсластители, ароматизаторы, красители. Давно доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.)
2. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
3. Верно ли, что при систематическом курении у человека ухудшается память? (да)
4. Правда ли, что алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка? (да)
5. Правда ли, что под влиянием физических нагрузок улучшается работа сердца, почек, печени человека? (да)
6. Правда ли, что учёные, образованные люди живут дольше? (да, это доказано)
7. Правда ли, что можно спать мало и это ни как не скажется на здоровье человека? (Нет. Человеку обязательно надо высыпаться, потому что недостаток сна приводит к ухудшению памяти, человек начинает быстро уставать, становится нервным и напряженным)
8. Правда ли, что в России каждые 9 секунд умирает человек из-за болезней, вызванных курением (Да, наша страна занимает первое место в мире по потреблению табака)
9. Правда ли, что человек, постоянно употребляющий алкогольные напитки – живёт на 20 лет меньше здорового человека? (Да, это доказано)
10. Правда ли, что от чипсов и магазинных сухариков можно поправиться? (Да. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут откладываться в виде жировых отложений в области талии и бёдер у подростков)
11. Правда ли, что в день необходимо употреблять не менее 2 литров жидкости? (Да. Наш организм на 70 % состоит из воды, которая находится, главным образом, в клетках. Вода необходима нам в первую очередь как растворитель питательных веществ в крови, которая потом разносит их по всему телу. Когда организму недостаёт влаги, кожа становится тонкой, сухой и дряблой. Вода впитанная клетками делает их прочными; вода помогает организму избавиться от продуктов распада, регулировать температуру тела.)

Задание «Слабеет тело без дела»

Ежедневные упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6–9 лет жизни. Издавна известно, *«Кто много ходит, тот долго живёт»*.

Древние греки мало болели и долго жили. Почему?

А дело всё в том, что древние греки правильно питались, табака не знали, вино употребляли только в разбавленном виде и только после 30 лет. Особое внимание уделялось спорту. Дети в гимназиях занимались гимнастикой. Половина школьного дня отводилось на изучение наук и полдня на занятие физкультурой.

А вы знаете, что сейчас появились новые болезни нашей цивилизации? Одна из них гиподинамия.

Гиподинамия – это недостаток движения. Сколько времени мы уделяем движению? Подъём. Времени на зарядку нет. Потом 6–7 часов сидим в школе. А дома – компьютер, телевизор – опять сидим, а то и лежим. И так каждый день. Последствия такого образа жизни: бессонница, одышка, атрофия мышц, боли в суставах, сердечные болезни. В наше время столько времени заниматься физкультурой в школе невозможно без ущерба для других наук. Как же быть? Каждый день делать зарядку, ходить в спортивные секции, кататься на лыжах и коньках. В школьном возрасте ребёнок должен не менее 1,5 часа в день заниматься активными физическими упражнениями.

Задание командам: под музыку показать, как надо они делать зарядку.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

(Записываем слова **«спорт, активный образ жизни»** и **«гиподинамия»** в таблицу)



Задание «Сделай выбор»

На Руси говорили: *«Лучше знаться с дураком, чем с табаком»*. В Россию табак попал в конце 16 века и был встречен неприветливо. За курение при царе Михаиле Романове полагалось весьма серьёзное наказание – от палочных ударов до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торгов-

цев табаком в 17 веке ждала смертная казнь. Сегодня весь мир борется с курением, в том числе и Россия. В табачном дыме обнаружен целый ряд веществ, объединенных общим названием канцерогены, т. е. вызывающие рак.

По данным американских учёных, среднестатистический курильщик живёт на 13–14 лет меньше некурящего, а каждая выкуренная сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5 минут 30 секунд.

Вы слышали такое выражение «*пассивный курильщик*»? Это некурящий человек, находящийся в накуренном помещении, он получает столько же отравляющих веществ, как и курильщик.

- Команды получают карточки со словами: бронхит, зарядка, вредная привычка, плохая память и внимание, закаливание, жёлтые ногти и зубы, рак, фрукты и овощи, отдышка, плохой цвет лица, отдых на природе, море, бассейн, гигиена, спорт.
- Эти карточки надо правильно разложить в разделы: **курение** и **здоровый образ жизни**.

Курение это – бронхит, рак, плохой цвет лица, жёлтые ногти и зубы, плохая память и внимание, вредная привычка, отдышка.

Здоровый образ жизни – фрукты и овощи, зарядка, закаливание, отдых на природе, море, бассейн, гигиена, спорт.

(Записываем в таблицу слово – **курение** и **пассивный курильщик**)

Задание «Пословица недаром молвится»

Есть такое выражение «*Пьянство – это средство избавления от денег и ума*». Что оно означает?

К сожалению, слово «алкоголь» известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Массовая реклама пива, алкогольных коктейлей и т. п. привела к тому, что многие стали относиться к нему, как к лимонаду. Появилось такое выражение, как «пивной алкоголизм».

Факты:

- Лица, злоупотребляющие алкоголем, живут на 20 лет меньше.
- Содержащиеся в пиве фитоэстрогены изменяют внешний вид любителей пива. Мальчики толстеют, у них увеличивается молочные железы, округляются бёдра, появляется животик – фигура приближается к женскому типу.
- Цирроз печени – частая болезнь у пьющих людей.
- Алкоголь негативно влияет на клетки головного мозга: человек, грубо говоря, медленно глупеет.
- При злоупотреблении пивом возникает расширение варикозное вен и расширении границ сердца. Сердце провисает, становится дряблым.

Задание командам: команды получают карточки со словами. Надо собрать из слов пословицу и объяснить её значение.

- С хмелем познаться – с честью расстаться.
- Пить до дна – не видать добра.

(Итак, записываем в таблицу слово **«алкоголь»**)

Задание «Стрессовая ситуация»

Часто мы слышим слово «стресс». Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение – стресс. Уроки – стресс... Родители ругают – стресс... С друзьями поссорился – стресс... И так далее. Что же нам делать? Как бороться со стресса?

Слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение». И если человек регулярно попадает в стрессовые ситуации, то возможны нервные срывы и масса других заболеваний. Можно ли избежать столь неприятных последствий стресса? Можно нагрубить, ударить и т. д. Но тогда наш мир превратился бы в клубок человекоподобных

дерущихся существ. Трудно следовать совету и не принимать всё близко к сердцу. Но вполне можно попробовать переключиться с мыслью обидных и раздражающих на приятно волнующие: о предстоящем празднике, приятной встрече. И обязательно нужно истратить излишний адреналин. Как это сделать?

Задание: ребята на листках пишут, как можно бороться со стрессом.

Способов много и у всех они разные:

- Заняться спортом
- выйти в лес и громко покричать
- сосчитать до десяти, а может и до ста
- залезть под душ
- потанцевать под громкую музыку
- петь песни
- растирать ладони
- вскопать огород
- переставить мебель
- побегать с собакой во дворе

А вы знаете, когда человек хлопает в ладошки – получается массаж ладошек, а через них массаж внутренних органов. Доказано, чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. А хорошее настроение это всегда хорошо. Психологи советуют воздержаться от криков и споров по мелочам, больше шутить и смеяться. Говорить друг другу комплименты. Есть такое выражение: *«Улыбка дарит нам продление века»*

(Значит, записываем в таблицу **«хорошее настроение, улыбка»** и **«стресс»**)

Задание «И вкусно, и полезно»

А теперь поговорим о питании. Ведь, как известно, от питания порой зависит вся жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: *«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть»*. И это правда. Известно, что молодому растущему организму требуется разнообразное питание. Как вы считаете, вы правильно питаетесь? Сейчас мы об этом узнаем.

А вы знаете, что человек за свою жизнь съедает в среднем 50 тонн пищи!

Американский пропагандист здорового образа жизни сказал: *«Человек по своему неблагодарному в еде, питье умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живёт до ста лет»*. Сейчас, проверим, знаете ли вы, что такое правильное питание.

Командам выдаются карточки:

Продукты питания	
полезные	вредные

(Команды за 3 минуты должны заполнить таблицу)

Вы любите вермишель быстрого приготовления? А чипсы и сухарики? Вы знаете, что такое фастфуд? Откуда появился в нашем языке этот термин? Он пришёл к нам из английского языка и в переводе означает «быстрое питание». На Западе уже не одно поколение выросло на гамбургерах, чизбургерах, картошке-фри, пицце и коле. И сегодня мы видим те ужасные последствия, к которым привела любовь к фастфуду: Америку давно называют «нацией толстяков».

Чем же фастфуд отличается от обычной пищи. Большинство популярных продуктов фастфуда очень калорийные. Как известно, потребление продуктов с высоким содержанием жиров, соли и

сахара неизбежно приводит к прибавлению в весе. А как же чипсы? Только на первый взгляд кажется, что перед вами аккуратно нарезанный ломтиками картофель. Большинство производителей используют кукурузную муку и соевый крахмал. Из такой смеси формируют чипсы и обжаривают их в кипящем дешевом жире.

А что же напитки? Знаменитая кока-кола и ей подобные содержат огромное количество сахара, красителей, и даже фосфорную кислоту, которая за четыре дня с легкостью может растворить даже ногти.

От продуктов фастфуда очень трудно отказаться. Учёные утверждают, что фастфуд вызывает зависимость. Но преодолеть её вполне возможно, надо только захотеть. Правильное питание – основа здоровья.

(Пишем **«правильное питание»** и **«фастфуд»** в нужные графы таблицы)

Витаминная викторина

Все вы слышали слово «витамины». Слово «витамины» образовано от латинского слова – «жизнь». Мы любим аптечные витамины, знаем, что витамины прячутся в моркови и яблоках, апельсинах и капусте... При недостатке витаминов возникают болезни обмена веществ. В настоящее время известно около 20 витаминов.

1. При длительном недополучении какого-нибудь витамина возникает заболевание... (авитаминоз)
2. Этого витамина очень много в лимонах, апельсинах, шиповнике, чёрной смородине. (витамин С)
3. Этот витамин содержится в животных жирах: сливочном масле, яичном желтке, моркови. (витамин А)
4. Правда ли, что крапива богата витамином С. (да)
5. Правда ли, что хвойные деревья, а точнее их хвоя – это концентрат витаминов. (да)
6. От нехватки этого витамина появляется болезнь цинга: кровоточат дёсны, выпадают зубы, лопаются сосуды. (витамин С)
7. Этот витамин называют витамином роста и молодости (витамин А, или ретинол)
8. Этот витамин вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (витамин D)

(Записываем слово **«витамины»** в таблицу)

Задание «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Наверное, слышали такое выражение: «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Так ли это? А кто из вас закаляется?

Как вы понимаете – слово «закаливание»? Бегать босиком по снегу? Есть мороженое на улице в сильный мороз? Стоять под проливным дождём?

Основные средства закаливания: вода, воздух, солнце.

- А какие формы закаливания вы знаете? (команды пишут на листочках формы закаливания).

(контрастный душ, полоскать горло водой из холодильника, принимать солнечные ванны, обливание холодной водой)

- Какие *правила* закаливания вы можете назвать?
 1. Постепенность
 2. Систематичность
 3. Подбор процедур должен быть индивидуальным
 4. Закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе.

(Записываем слово **«закаливание»** в нужную графу таблицы)

Задание «Чистота – залог здоровья»

Есть такая пословица: «Чистота – залог здоровья». Мыло и вода защищают нашу кожу и тело от микробов – ведь быстрее всего микробы размножаются там, где есть грязь. Особое внимание зубам! Чистым должно быть всё: одежда, которую мы носим, вода, которую мы пьём, стол, за которым мы сидим и т. д.

Как вы думаете, сколько раз в день надо мыть руки? Не менее 16 раз!

Задание: команды получают карточки со словами, надо из слов собрать пословицу о здоровье и объяснить её значение. Задание усложняется тем, что из предложенных слов – два слова – лишние.

- Тот, аккуратен, здоровье, людям, неаккуратен, приятен, кто.
- Молодость, режим, быть, жить, здоровым, чисто.

1. Чисто жить – здоровым быть.
2. Кто аккуратен, тот людям приятен.

(В таблицу пишем слово «гигиена»)

Задание «режим дня»

Кто из вас знает, что такое «режим дня»?

Режим дня – это определённый распорядок труда, отдыха, питания.

Сохранять правильный ритм жизни, чередуя время бодрствования и покоя, работы и отдыха, нам помогают «биологические часы», синхронизирующие работу всех органов. Именно они «подсказывают» время, когда нам нужно вставать и когда ложиться, когда съедать завтрак, а когда пообедать. Разумеется, что «биологические часы» внутри каждого из нас идут по-разному. Есть, так называемые «жаворонки» и «совы». И режим у них, конечно, будет разный. Но дело не в том, какой именно час вы отведёте для обеда, домашних заданий или прогулок. Важно, чтобы этот час был по возможности одним и тем же. Всегда.

Правильный режим дня – это путь к успеху и одна из разгадок долголетия.

Задание: Ребята пишут свой режим дня и всей командой показывают пантомиму «Мой режим дня»

(Пишем «режим дня» в нужную графу таблицу)

Вот мы с вами назвали отрицательные и положительные факторы здоровья.

У человека одна жизнь, и распоряжаться ею может только он сам. Наша жизнь и здоровье в наших руках.

Выводы:

- легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником
- легче быть счастливым, чем несчастным
- надо лишь приложить усилия и жить, любить, работать и творить здоровое тело и здоровый дух.

*Сценарий подготовила
зав. сектора абонемента ЦГДБ г. Кеми
Подымникова Н. А.*

Физкультминутка
«Мечтают стать спортсменами ребята»
(для учащихся 1–4 классов)

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим о здоровье. С давних времён при встрече люди всегда желали друг другу здоровья: «Здравствуйтесь!», «Доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь».

Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Ведь, если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится. А что влияет на здоровье человека? Образ жизни, который мы ведём: правильно ли питаемся, соблюдаем ли режим дня и правила гигиены, ведём ли активный образ жизни, закаливаемся и занимаемся спортом, состояние окружающей среды. Древние греки, например, мало болели и долго жили. Почему? Правильно питались и с раннего детства до преклонных лет закалялись и неустанно пребывали в движении.

Каждый должен быть здоров!

Ну, а все ли вы здоровы? (отвечают: все здоровы!)

А к проверке вы готовы? (отвечают: да, готовы!)

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите! Не дышите!

Всё в порядке! Отдохните!

Вместе руки поднимите!

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь!

Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Каждый весел и здоров!

И к заданиям готов!

Сегодня вас ждут: каверзные вопросы, весёлые игры, связанные с темой здоровья, а также спортивные упражнения. Посмотрим, то вы знаете о здоровье и умеете ли заботиться о нём.

Игра «Собери пословицу»

(на отдельных листочках написаны части пословиц, которые дети должны собрать в целые, всего 7 пословиц)

Как вы знаете, народная мудрость гласит истину. Собирайте пословицы и запоминайте их.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Где здоровье, там и красота.

Чистота – половина здоровья.

Забота о здоровье – лучшее лекарство.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Лук семь недугов лечит.

Скажите, с чего начинается доброе утро? (отвечают: с утренней зарядки) Конечно, именно зарядка помогает нам проснуться и заставить организм работать.

Игра «Весёлая зарядка»

(ребята выполняют упражнения из книги Григория Остера «Визкультура» – 3 упражнения)

Упр. 1. Поставьте ноги на ширину плеч. Подставьте плечи. Возьмите на себя ответственность. Возьмите на себя труд. Возьмите на себя всё. Взяли? Снимите с себя всё. Возьмите. Снимите. Возьмите. Снимите. Возьмите. Снимите. Переложите на плечи товарищей.

Упр. 2. Соберите волю в кулак. В правый кулак. Плавным движением переложите её в левый кулак. Снова переместите в правый. В левый. В правый. Следите, чтобы воля не задохнулась в кулаке. В левый. В правый. Выпустите волю и помашите ей вслед.

Упр. 3. Возьмите себя в руки. Взяли? Теперь отпустите. Ещё раз взяли себя в руки. Крепче. Сильней. Держите себя в руках. Держите. Держите. Те, кто больше не может сдерживаться, могут дать волю рукам. Остальные продолжают держать. Держите. Держите. Отпустите.

Ребята, теперь вас ждут каверзные вопросы. Есть желающие ответить на них?

Игра-викторина «Пройди по камушкам»

(в произвольном порядке на полу разложено 9 кружочков, похожих на камушки, с написанными на них вопросами, 1 ребёнок перепрыгивает с камушка на камушек, другие дети по очереди отвечают на вопросы)

1. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржи)
 2. Какому известному человеку принадлежат следующие слова: «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» (Александру Васильевичу Суворову)
 3. Люди, питающиеся только растительно-молочной пищей? (вегетарианцы)
 4. Учреждение, где человек может приобрести лекарства? (аптека)
 5. Полезные вещества, которые мы получаем с пищей, особенно из свежих фруктов и овощей. (витамины)
 6. Как называется недостаток витаминов в организме? (авитаминоз)
 7. Самое распространённое инфекционное заболевание. (насморк)
 8. Как часто нужно менять зубную щётку? (каждые 3 месяца)
 9. Как защититься от микробов? (соблюдать правила гигиены)
- Чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись.

Спортивный конкурс «А вы умеете?»

1. Прыжки на скакалке (2 девочки одновременно соревнуются, кто дольше всех прыгает и без ошибок).
2. Отжимание (2 мальчика одновременно соревнуются, кто большее количество раз сделает отжиманий).
3. Дышите – не дышите (2 детей одновременно надувают 2 воздушных шарика, кто быстрее и больше шар надует).
4. Самый меткий (2 детей по очереди соревнуется, кто больше забросит в корзину мячиков).
5. Друг за другом (ребята, разделившись на две команды по 3 человека, прыгают в длину, у какой команды большее расстояние покроется).
6. Футболисты (по очереди 2 игроков пробуют провести мяч между кеглей, не уронив ни одной кегли).
7. Самый ловкий (по очереди 2 детей пытаются пронести на листе бумаги мячик до корзины, не уронив его).

Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали,
Стали загорелыми,
Сильными и смелыми!

И снова вас ждут упражнения для ума и здоровья!

Викторина «Верно ли, что ... ?»

1. Жевательная резинка сохраняет зубы? (нет, лучшее средство борьбы с кариесом – зубная щётка)
2. Бананы поднимают настроение? (да, бананы относятся к продуктам, употребление которых позволяет бороться со стрессом)
3. Зарядка – источник бодрости и здоровья? (да, физические упражнения делают нас сильнее не только физически, но и помогают справляться с трудностями)

4. Кактусы снимают излучение от компьютера? (нет, в глубине комнаты они могут погибнуть от недостатка солнечного света)
5. Недостаток солнца приводит к плохому самочувствию и отсутствию настроения? (да, организму не хватает витамина Д)
6. Летом можно запастись витаминами на целый год? (нет, это невозможно, организм не может запастись ими впрок)
7. Надо ежедневно выпивать два стакана молока? (да, таким образом, мы получаем все необходимые питательные вещества)
8. За день достаточно 1 раз плотно поесть? (нет, в течение дня необходимо есть 4 раза небольшими порциями – завтрак, обед, полдник и ужин)
9. Слово «витамин» означает «жизнь»? (да, в переводе с латинского вита – vita – означает жизнь)

Кому-то нравится футбол,
А кто-то в лыжники пошёл,
Один решил штангистом быть,
Другой – по шайбе клюшкой бить.

Знаете ли вы виды спорта? (дети называют их – летние и зимние)

Загадки.

1. Мы – проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь – лежим,
В снег – бежим,
Уж такой у нас режим. (лыжи – лыжный спорт)
2. На квадратах у доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (шахматы – спортивная игра для ума)
3. Где бы ты не находился,
Если только заблудился,
Он укажет тебе, друг,
Путь на север и на юг. (компас – туризм)
4. В небо ласточкой вспорхнёт,
Рыбкой в озеро нырнёт. (прыгун в воду – прыжки в воду – водный вид спорта)
5. О нём газеты говорят:
«Толкнул он дальше всех снаряд». (толкание ядра – метание на дальность рукой спортивного снаряда)
6. На льду я вычертил восьмёрку –
Поставил тренер мне пятёрку. (фигурное катание – конькобежный вид спорта)
7. От ворот до ворот бойко бегают народ. (футбол – спортивная игра)

Конкурс «Математическая разминка»

(ребята решают задачки, связанные со здоровым образом жизни)

1. Коля чистит зубы 2 минуты, а Вова в 2 раза дольше и тщательнее, чем Коля. На сколько минут больше тратит Вова на эту процедуру, если мальчики чистят зубы утром и вечером? (4 минуты)
2. Света играла в компьютер 30 минут с перерывом 10 минут, а Оля – 40 минут с перерывом в 2 раза короче, чем у Светы. Чьё зрение сохранится лучше и почему? (у Светы, потому что по времени она играла меньше Оли на 10 минут и перерыв сделала больше на 5 минут)
3. В соревнованиях участвовало 5 семей, в каждой – папа, мама и 2 детей. Сколько всего было участников? (20 участников)

4. 2 «А» класс побывал в кабинете у зубного врача, в результате чего им вырвали 14 молочных зубов. После них в кабинет зубного врача пошёл 2 «Б» класс и оставил там 10 молочных зубов. Сколько зубов вырвали 2 «В» классу, если известно, что всего было вырвано 30 молочных зубов у второклассников? (6 зубов)

5. В спортивной школе 72 мяча. Из них волейбольных – 32 мяча, баскетбольных и футбольных одинаковое количество. Сколько баскетбольных и футбольных мячей в спортивной школе? (по 20 мячей)

*Сценарий подготовила библиотекарь
ЦГДБ г. Кеми Дмитриева Т.В.*

«Унесённые никотином»: конкурс плакатов и рисунков

31 мая отмечается Всемирный день без табака. В этот день Всемирная организация здравоохранения призывает людей всей Земли не курить и с этого дня отказаться от курения навсегда.

Борьба с курением, включающая в себя работу с различными группами населения и, прежде всего с детьми и подростками, несомненно, важна для сохранения здорового поколения.

В Калевальской межпоселенческой центральной районной библиотеке (далее – МЦРБ) проводится немало мероприятий для школьников по профилактике курения. Одно из последних – конкурс плакатов и рисунков «Унесённые никотином», который был проведен 21 мая 2013 года. Организаторы – МЦРБ и библиотека Калевальской средней общеобразовательной школы (далее КСОШ). В этом конкурсе приняли участие учащиеся 6–7-х классов. Основными задачами конкурса являются формирование у подростков активной жизненной позиции; повышение качества работы по профилактике табакокурения; возможность выразить свое отношение к здоровому образу жизни, внести личный вклад в развитие наглядной рекламы.

На конкурс было представлено 15 работ, ребята рисовали плакаты и рисунки, как индивидуально, так и группами, по два или три человека. Жюри в составе сотрудников МЦРБ, педагога-библиотекаря школьной библиотеки и социального педагога КСОШ определили победителей. Мы отобрали 6 самых лучших работ. В своем решении руководствовались эстетичностью рисунков, обращали внимание насколько качественно и аккуратно они прорисованы. Затем, несомненно, смотрели насколько точно и оригинально раскрыта тема. Все работы стали оформлением следующего нашего мероприятия («круглого стола»), а в дальнейшем были размещены на информационном стенде КСОШ, приуроченному к Всемирному дню без табака.

Для подведения итогов конкурса плакатов и рисунков «Унесенные никотином» 22 мая 2013 года в стенах библиотеки КСОШ мы организовали «круглый стол», за которым собрались участники конкурса, директор, завуч, социальный педагог и некоторые учителя школы. Ребятам была представлена презентация «Серьезный разговор о вреде курения», из которой они узнали об истории табакокурения, познакомились с данными статистики, поговорили о курении, его влиянии на здоровье самого курильщика и окружающих его людей. Также мы ознакомили ребят с новым законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». После этого школьникам было предложено написать письмо курящему другу.

Некоторые выдержки из писем:

- «Если хочешь жить долго – брось курить. Я знаю, что ты сильный человек, так скажи табаку – нет!»*
- «Не кури! Я хочу, чтобы ты был здоровым и сильным, не убивай себя».*
- «Наберись силы воли, скажи табаку – нет, поставь точку на курении. Порадуй своих близких».*

По окончании дискуссии вниманию учащихся была представлена книжная выставка из фондов МЦРБ и библиотеки КСОШ «31 мая – Всемирный день без табака». Затем мы наградили победителей конкурса плакатов и рисунков «Унесенные никотином» грамотами и призами, а остальным участникам вручили благодарственные письма.

Итоговым лозунгом нашего «круглого стола» стали слова:

«Спасенье в нас самих, Земляне! Мы скажем никотину "Нет!"»

Исторические факты

- В Европу табак был завезен в 16 веке Христофором Колумбом. Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения. Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад. Основной компонент табака – никотин, названный по имени Жана Нико.
- **16 век** – начало распространения табака в России;
 - накопление фактов о вредном влиянии табака на организм человека;
 - преследование и жестокое наказание продавцов табака и курильщиков.
- **17 век** – введение смертной казни за курение и продажу табака;
 - введение телесных наказаний курильщиков;
 - запрещение ввоза табака в Московское государство.
- **18 век** – строительство табачных фабрик.
- **19 век** – широкое распространение курения во всех странах мира, первые признаки табачной эпидемии.
- **20 век** – век табачной эпидемии. Курение стало узаконенной формой наркомании.

Немного статистики

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;
- 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 20 лет – 5 лет жизни;
- Кто курит 40 лет – теряет 10 лет жизни.

Как мы видим, цифры неутешительные.

Тревожные новости

Особенно тревожит то, что в последнее время увеличивается число курящих школьников. На сегодняшний день сигаретами «балуются» около 20 % детей в возрасте от 12 до 14 лет. По прогнозам специалистов, из трех тысяч человек, начавших курить до 15 лет, 250 до пенсионного возраста не доживут. Каждый третий подросток в возрасте 14–16 лет курит систематически.

В абсолютных числах эта статистика курения выглядит так – в России курят более 3 миллионов подростков: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.

Поговорим, обсудим

I. Существует множество мифов и заблуждений о курении. Учащиеся приняли активное участие в обсуждении данных высказываний:

- Сигареты с фильтром, «облегченные», почти не опасны.
- Курение помогает похудеть!
- Запрет на курение в общественных местах нарушает права курильщика.
- Никотиновая зависимость возникает только при систематическом курении.
-

II. Ребята назвали несколько причин пристрастия подростков к курению. Это:

- желание самоутвердиться;
- подражание взрослым и кумирам;
- влияние рекламы;
- не быть «белой вороной»;
- желание казаться взрослым и «крутым»;
- любопытство.

III. Следующей темой для обсуждения стал факт, что в некоторых странах страховые компании отказываются оплачивать лечение в онкологических клиниках курящим клиентам. Справедливо ли это? Высказывались разные мнения, но в итоге все пришли к единому мнению: оплачивать лечение необходимо всем пациентам, независимо от того, курит он или нет.

IV. О чем говорит реклама?

Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?

1. Красивую пачку, полную сигарет
2. Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей
3. Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием
4. Курение никогда не мешает окружающим
5. Человек, который закурив в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично
6. Нет сомнений — курить или не курить, главное — выбрать правильный сорт сигарет.

Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?

1. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах
2. Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами
3. Человек на рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма
4. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым
5. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала и т. д.
6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не бросили курить.

Чувства человека, отказавшегося от дурной привычки табакокурения, прекрасно выразил В. В. Маяковский:

*Я счастлив!
Я сегодня дышу как слон,
походка моя легка, и ночь пронеслась,
как чудесный сон,
без единого кашля и плевка...
Я стал определенный весельчак и остряк —
ну, просто — душа общества.
Я порозовел и пополнил, забыл и гриппы, и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть, или... не открывать?
Сообщаю: граждане — я сегодня бросил курить!*





Декада здоровья

7 апреля все жители Земли отмечают **Всемирный день здоровья**. Ежегодно в этот день проводятся различные мероприятия, направленные на защиту здоровья людей.

В наше такое не простое время, вызывают тревогу проблемы в подростковой среде, связанные со здоровым образом жизни.

Современные дети много знают, правильно рассуждают, но не всегда могут противостоять негативным влияниям среды и отказаться от нежелательной дружбы. Задача всех родителей, педагогов и библиотекарей — ориентировать детей на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание.

Центральная детская библиотека города Сортавала ежегодно в апреле проводит Декаду здоровья. Наши сотрудники находят интересные формы работы с детьми, используют новые информационные технологии.

Как относились к табакокурению и алкоголизму на Руси? Как наказывали курильщиков в Англии и в Италии? Почему в Древнем Египте на праздничный стол ставили скелет? На эти и многие другие вопросы наши читатели получили ответ в увлекательной тест-игре на уроке здоровья **«Каждый выбирает сам»**. Ребята смогли совершить исторический экскурс в глубь веков и узнать, как относились знаменитые исторические личности к табакокурению и алкоголю. С увлечением школьники расставляли атрибуты курильщика по мере появления их на рынке. Не обошли мы вниманием и опасность пассивного курения. Ученые Лондонского института психиатрии установили, что вдыхаемый детьми табачный дым в квартирах курящих родителей эквивалентен выкуренным 25 сигаретам в год. Много это или мало? Установлено, что 1 выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5 минут.

Настоящий спор возник по поводу употребления пива. Некоторые ребята пытались доказать, что этот напиток не относится к алкогольным и не приносит вреда здоровью. Медики высчитали, что литр пива равноценен по крепости 50 г. водки, а пристрастие к пиву формируется более незаметно, чем к другим алкогольным напиткам, а лечится пивной алкоголизм значительно труднее.



Игра позволила не только совершить исторический экскурс в разные эпохи и страны, но и узнать, какое действие на организм человека оказывает табак и алкоголь. Наглядным примером послужила инсценировка стихотворения «Цапля-курильщица».

Жила цапля на болоте.
 Выходила на охоту:
 Свежей травки пощипать
 Да лягушек погонять.
 И могла стоять носатая
 Целый день в воде,
 Как статуя.
 Скучно стало цапле жить.
 Цапля начала курить...
 Выйдет цапля на болото –
 Ну какая тут охота?!
 Стал у цапли бледный вид.
 И пропал тут аппетит!
 Так курила цапля лето.
 Хоть и знала:
 Вредно это!
 Стало вскоре цапле плохо:
 Цапля чахла, цапля сохла.
 К осени бедняга сдохла...
 А могла бы долго жить!
 И зачем было курить?

Ребятам нравятся мероприятия, где они активно участвуют в обсуждении проблем. В игре мы предложили порассуждать на тему: почему люди, зная о вреде табака и алкоголя, продолжают их употреблять. Каждая группа ребят, посоветовавшись, должна была аргументировать свой выбор.

Мнения разделились. Одни утверждали, что алкоголь и табак приносят успокоение и позволяют человеку расслабиться. Другие решили, что люди получают удовольствие от их употребления, но большинство ответили, что таков современный образ жизни.



В этом году мы первый раз воспользовались услугой волонтера и пригласили на один из уроков здоровья ученицу 9 класса Чабину Алину, которая провела очень серьезную исследовательскую работу:

«Влияние сотовых телефонов на здоровье человека». С этой работой были ознакомлены учащиеся 4 класса.



Впервые с детьми на эту тему беседовал не взрослый, а подросток. Многие дети в начале мероприятия признались, что телефон является для них не только средством связи, но используется для игр, выхода в Интернет.

Они даже не предполагали, какой вред здоровью могут принести эти устройства. После мероприятия многие ребята обсудили эту проблему с родителями и выработали правила, позволяющие снизить влияние телефонов на здоровье как детей, так и их родителей.

Таким образом результат был достигнут.

Библиотека и в дальнейшем будет работать по пропаганде здорового образа жизни. Впереди интересные идеи и новые планы.



Сценарий урока здоровья «Каждый выбирает сам».

ТЕСТ-ИГРА

1. Чтобы увеличить боеспособность армии, римский император Домициан приказал...
Больше тренировать воинов
Вырубить виноградную лозу и запретить ее посадку
Наказывать воинов за употребление алкоголя
2. Как наказывали женщин, уличенных в пьянстве, в Древней Индии?
Изгоняли из дома
Выжигали на лбу клеймо в виде сосуда
И то и другое
3. В этой стране в 16 веке курильщика водили с петлей на шее, а могли, отрубив голову, выставить ее с трубкой во рту для всеобщего устрашения. Где так боролись с курильщиками?
Франция
Англия
Испания
4. На Руси в 17–18 веках некоторых граждан награждали чугунной восьмиугольной пластиной с ошейником весом 6 кг 600 г, которую он обязан был носить, не снимая. За что полагалась такая награда?
Курение
Пьянство
Воровство
5. Могли ли казнить россиянина за курение в 17 веке?
Да
Нет
Не было табака
После опустошительного пожара в Москве в 1634 году курение было запрещено под страхом смертной казни.
6. Как на Руси во времена царствования Михаила Федоровича Романова наказывали за курение?
Секли кнутом
Рвали ноздри
Ссылали в Сибирь
7. В какой стране табак был объявлен «забавой дьявола», а пятерых монахов, уличенных в курении, замуровали заживо в монастырской стене?
Италия
Испания
Португалия
8. Что делали со служителями религии в Древней Индии, если их изобличали в пьянстве?
Выгоняли из монастыря
Сжигали на костре
Заставляли пить кипящее вино
9. Когда в Турции в 17 веке в военный лагерь торговец завез табак, шах Аббас приказал
Принять его с почетом

Выгнать с позором из лагеря

Сжечь на костре

Употребление табака в то время рассматривалось как нарушение законов Корана.

10. Во время пирушки на праздничный стол ставили скелет, увенчанный погребальными украшениями, в напоминание присутствующим соблюдать меру в употреблении спиртного. Этот обычай соблюдали в...

Древней Греции

Древнем Риме

Древнем Египте

АТТРИБУТЫ КУРИЛЬЩИКА

Расставить атрибуты курильщика по мере появления их на рынке.

(Нюхательный табак и трубка; кальян ; папиросы ; сигары ; сигареты)

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТИ И ТАБАКОКУРЕНИЕ

Кто из представленных исторических лиц положительно относился к табаку, а кто отрицательно

Петр Первый

Иван Грозный

Екатерина Великая

Михаил Федорович Романов

Христофор Колумб

(представлены портреты)

В Европу табак был завезен в 15 веке Христофором Колумбом. Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табаго и применялась для курения. Слово «курить» произошло от корневой основы «куръ», что означало дым, смрад, чад.

16 век характеризуется распространением табака в Европе. Основной компонент табака – никотин, назван по имени Жано Нико. Он преподнес французской королеве Екатерине Медичи в подарок порошок, изготовленный из листьев табака (1560 г.). Порошок предназначался для нюхания.

В России табакокурение получило большое распространение при Петре Первом. В 1697 году он снял все запреты на ввоз табака, его продажу и выращивание. Сам он пристрастился к табаку в Голландии. При Екатерине Великой, приехавшей в Россию из Европы, в моде были табакерки и нюхательный табак.

ТЕСТ-ИГРА

Всем известны выражения «Капля никотина убивает лошадь» и «Алкоголь – добровольное сумасшествие». А как эти вредные привычки влияют на организм человека? Попробуем ответить.

1. Сколько лошадей можно убить каплей чистого никотина?

1

2

3

2. Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга?

Через 7 секунд

Через 25 секунд

Через минуту

3. Курение табака вызывает сильное привыкание, от которого очень трудно избавиться?

Да

Нет

Не всегда

4. На тело курящего человека приложили несколько пиявок. С ними ничего особенного не произошло. Но после того как человек выкурил сигарету, пиявки...

Никак не среагировали

Отвалились в судорогах

Умерли

5. Что будет, если ухо кролика смазать табачным дегтем?

Умрет

Ничего не случится

У него образуется раковая опухоль

6. Если человек выкуривает ежедневно пачку сигарет на протяжении года, сколько смолы оседает в легких?

Стакан

Пол-литра

Около литра

7. Рискует ли здоровьем некурящие, если они находятся в одном помещении с курильщиком?

Да

Нет

Это явление в медицине наз. **ПАССИВНЫМ КУРЕНИЕМ**. Ученые Лондонского института психиатрии установили, что вдыхаемый детьми табачный дым в квартирах курящих родителей эквивалентен выкуренным 25 сигаретам в год. Много это или мало? Установлено, что 1 выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5 минут.

8. На сколько лет сокращает свою жизнь заядлый курильщик?

На 5 лет

На 8 лет

На 10 лет

Да и жизнь заядлого курильщика здоровой назвать затруднительно. Среди больных язвенной болезнью – 80 % курильщики. Инфаркты у курильщиков бывают в сравнительно молодом возрасте, потому что коронарные сосуды сужены, приток крови к ним затруднен, кровь бедна кислородом. Поражается сосудистая система ног, что может привести к гангрене и ампутации. Зубы у курильщика из-за смол – желтые, ухудшается память, появляется одышка, постоянный запах изо рта, пахнущая табачным дымом одежда.

Хорошо, что в настоящее время ведется борьба с этой пагубной привычкой в нашем обществе на уровне государства.

Индийский мудрец Абу-ль-Фараджа сказал «Вино сообщает каждому, кто его пьет, четыре качества: сначала павлина, потом обезьяны, затем льва и, наконец, свиньи». Как вы понимаете это высказывание?

Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным. 30 % всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

9. Вредное действие алкоголя на организм продолжается после его употребления в течение...

12 часов

48 часов

72 часов

10. Длительное употребление подростком спиртного может перерасти в алкоголизм быстрее, чем у взрослого...

В 2 раза

В 3 раза

В 4 раза

11. Что произойдет с пчелами, если в их сладкий сироп добавить немного водки?
Ничего
Перестали летать
Задремали
12. Хорошо известно, что употребление алкоголя снижает быстроту реакции человека. Через 30 минут после выпитых 100 граммов водки скорость печатания машинистки снизится на ...
5%
11%
17%
13. Снайпер до приема алкоголя выбивал 96 очков. А после приема?
18
26
45
14. При каком употреблении алкоголя наблюдаются нарушения в работе нервной системы?
Одноразовом
Эпизодическом
Систематическом
15. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть?
1–2 %
3–4 %
0,6–0,7 %

Нередко подростки не считают пиво за алкоголь, относятся к нему положительно. А медики высчитали, что литр пива равноценен по крепости 50 г водки. И к тому же, пристрастие к пиву формируется более незаметно, чем к другим алкогольным напиткам, и пивной алкоголизм лечится значительно труднее.

16. Специалисты выявили, что лица, злоупотребляющие пивом, живут...
На 10 лет меньше
На 20 лет меньше
На 30 лет меньше

При чрезмерном употреблении пива возникает «синдром капронового чулка», или «пивное сердце», когда происходит расширение границ сердца. Сердце становится дряблым, а его функция живого мотора теряется. Немаловажно, что пиво усиливает выработку женских половых гормонов в организме, что влечет у мальчиков увеличение таза, разрастания грудных желез. А у девочек в результате увеличения половых гормонов, возрастает вероятность возникновения заболевания раком.

В настоящее время в Думе поднят вопрос о том, чтобы увеличить возраст тех, кому можно покупать спиртные напитки, в т. ч. пиво, с 18 до 21 года. Как вы к этому относитесь?

ЗНАК БЕДЫ

Расшифруйте представленные знаки. Какой знак беды вы можете предложить сами? Попробуйте сочинить слоган.

ЦАПЛЯ-КУРИЛЬЩИЦА

Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
Скороговорка

Дети экспромтом показывают сценку по стихотворению

Жила цапля на болоте.
Выходила на охоту:
Свежей травки пощипать
Да лягушек погонять.
 И могла стоять носатая
 Целый день в воде,
 Как статуя.
Скучно стало цапле жить,
Цапля начала курить...
Выйдет цапля на болото –
Ну какая тут охота?!
 Стал у цапли бледный вид,
 И пропал вдруг аппетит!
 Так курила цапля лето,
 Хоть и знала:
 Вредно это!
Стало вскоре цапле плохо:
Цапля чахла, цапля сохла.
К осени бедняга сдохла...
 А могла бы долго жить!
 И зачем было курить?

ТВОЙ ВЫБОР

Все люди знают и понимают, что алкоголь, курение – это вредные привычки, от которых надо отказаться. Но... сколько еще людей пьет, курит, употребляет наркотики? Почему они это делают? Потому что –

 таков СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
 ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ
 ПРИНОСИТ УСПОКОЕНИЕ
 ВАШЕ МНЕНИЕ

(Ребята подходят к той табличке, которую выбрали как правильный ответ). Те ребята, которые имеют свой отличный от предложенных вариант ответа, озвучивают его и аргументируют.

Из всего сегодня сказанного мы с вами должны сделать один единственный вывод: вредные привычки потому и вредные, что оказывают огромный вред детскому организму. И легче всего не поддаваться соблазну и не пробовать их, чем избавляться от них, когда здоровье будет подорвано. Ведь недаром пословица молвится «Здоровье погубишь — новое не купишь».

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

*Иванова Мария Александровна,
библиотекарь Найстенъярвской библиотеки*

«Лыжня России» в Найстенъярви

Если взглянуть на карту Суоярвского района, то увидишь необычные и непонятные названия населенных пунктов. Одним из таких, является поселок Найстенъярви, что в переводе с финского означает «женское озеро».

Местные поэты, Галина Банько, Владимир Спирин, Клавдия Валитова, Эльвира Скороходова и другие, слагают песни, сочиняют стихи, воспевая красоту своего края. Свое стихотворения Галина Банько так и назвала «Найстенъярви – женское озеро»:

Багряная луна, как солнышко, мерцает.
Над озером туман растет и вьется.
А где – то в лодке девочка смеется,
И смех ее мне в душу проникает.
Щекочет ноздри влажный запах мха,
Волна, как мать детей, нежно качает
Топляк, луну и пару белых чаек,
Еще не пробудившихся от сна.
И в мягкой, легкой стелющейся дымке
Всплеск весел пререзает тишину.
С луной затеяв странную игру,
В такт, всплескам пляшут маячки – кувшинки.
И видится мне: двое в той лодчонке –
Отец и дочь, а дочь, конечно, – я.
Пронзительно взглянула на меня
Из прошлого пацаночка – девчонка.
Застыл над женским озером туман.
Лежит луна в тумане, смотрит тускло.
Луна грусти, и мне немножко грустно –
Все это только зрения обман.

Найстенъярвская библиотека одна из крупных в Суоярвской библиотечной системе. На протяжении всей своей истории, начиная с 1950 года, библиотека отличается стабильной деятельностью. В 60–70 годы в Найстенъярви активно развивалась лесопильное производство, действовали лесозавод, сплавучасток. Пиломатериалы поставлялись не только по стране, до 40 % выпускаемой продукции шло на экспорт. В еще больших масштабах стало использоваться древесное сырье с пуском арболитового завода. Именно на это время пришелся пик чтения жителей поселка. В «читающий» советский период в библиотеке читало более полутора тысяч человек.

В настоящее время, когда производство резко сокращается, закрываются предприятия, а молодежь уезжает из родных мест в более перспективные города, поселок продолжает жить и читать. В Найстенъярви и сегодня немало любителей чтения и книголюбителей. И в этом определенная заслуга библиотеки и библиотекарей.

Взрослые и дети спешат в местную библиотеку не только за книгами. Здесь для них проводятся различные интересные мероприятия. Именно библиотека объединяет всех творческих и талантливых земляков, помогает приобщиться к миру прекрасного, найти себя и раскрыться. Более 10 лет женщины разных профессий и возраста встречаются в библиотеке: здесь проходят вечера

членов клуба «Виола». В теплой душевной атмосфере звучат стихи, песни под гитару, проходят обсуждения книг, знакомство с новинками, творчеством российских и карельских авторов.

На базе библиотеки долгое время работал поэтический клуб для подростков «Рифма». Ребята младшего школьного возраста с удовольствием посещают занятия клуба почемучек «Динозаврик».

В нашей провинции не так уж много развлечений, поэтому жители поселка стараются быть активными участниками всех мероприятий, организованных библиотекарями и культработниками.

Неординарным мероприятием стала «Лыжня России». Этот зимний праздник проводится в п. Найстеньярви с 2007 года. Организацию праздника берет на себя Культурно-досуговый центр поселка. Поселковая библиотека принимает активное участие в подготовке мероприятия. О том, что состоится «Лыжня России», жители поселка узнают из яркой рекламы – объявления. В библиотеке оформлен информационный стенд для читателей. Ученики и учителя оповещаются на общешкольной линейке. Чтобы привлечь внимание населения, библиотекари оформляют книжные выставки «Если хочешь быть здоров», «Карельская лыжня», «Лыжный ход идет в народ».



Соревнования проходят на местном стадионе. Ранним утром художественный руководитель КДЦ – Клещенко Р. М. прокладывает лыжню, вымеряя километраж. В это время снегоуборочная машина, которую ежегодно выделяет Найстеньярвский лесозавод, очищает подходы к стадиону.

К электрошлиту поселковой библиотеки подключаются музыкальные колонки, готовится горячий чай.

Услышав музыку, люди спешат на спортивное мероприятие. В гонке за первые места принимает участие любой желающий независимо от возраста – от дошкольников до 70-летних жителей. Возрастные группы определены, дистанции объявлены, время каждого засекает судья Богданова Ю. Ю., учитель физической культуры средней школы. Каждый лыжник вызывает бурный интерес у болельщиков, так как на праздник приходят семьями. На финише расставлены столы с чаем и пирогами. После прохождения дистанции любой лыжник может отдохнуть и отведать горячий чай.

Во второй части спортивных состязаний – лыжной эстафете – тоже участвуют взрослые и дети. Соревнуется несколько команд. А потом на горке «Герасимка», которая находится рядом со стадионом, проводятся различные спортивные конкурсы: «Веселый спуск», «Самый быстрый»,

«Преодолей себя», «Твой рекорд», «Мама, папа, я – спортивная семья» и другие. Праздник заканчивается под аплодисменты. Лыжникам, имеющим лучшие результаты, вручаются памятные сувениры.



Библиотекарь Симонова Наталья Юрьевна ежегодно активно участвует в лыжном пробеге, привлекая маму, сестру, малышей. Постоянный участник соревнований Иванов В. Е. сетует на то, что не встречает на лыжне соперников своего зрелого возраста. Участие в гонке принимают, как правило, молодые люди и дети. Хочется надеяться, что в скором времени на лыжню будут выходить люди среднего и старшего возраста. Ежегодное проведение «Лыжни Росси» стало хорошей традицией и настоящим праздником здоровья для жителей поселка.

Прописные истины – «береги здоровье смолоду», «здоровье – не купишь», «движение – это жизнь» – известны каждому. Но некоторым нужен «толчок» для того, чтобы начать заниматься оздоровлением организма и постоянно поддерживать себя в хорошей физической форме. Найстеньярвская библиотека будет и в дальнейшем способствовать привлечению земляков к спортивным оздоровительным мероприятиям.

Скандинавская ходьба

В Год спорта и здоровья мы решили посвятить очередной День здоровья физической активности

Постоянное движение – самая естественная форма жизни. Человек нуждается в регулярном движении с относительно низкой интенсивностью. Этим требованиям более всего соответствуют такие формы движения как ходьба и бег, а кроме того – езда на велосипеде, плавание, лыжи, и ставшая популярной в последнее время, скандинавская ходьба.

Сегодня этот способ активного отдыха оценили и применяют миллионы людей, ведь он не требует особых затрат и доступен каждому.

У нас в поселке так же есть любители скандинавской ходьбы. Некоторые из них присутствовали на нашей встрече и поделились своим опытом и впечатлениями с теми, кто еще не знаком с ходьбой с палками.

Специалист Комплексного центра социального обслуживания населения Зинчук Надежда Брониславовна рассказала присутствующим о том, чем же так привлекательна и полезна скандинавская ходьба. Прежде всего, она сжигает на 46 % больше калорий, чем просто быстрая ходьба. Кроме того, в отличие от обычной ходьбы, бега и велоспорта, дает большую нагрузку на руки, плечи и пресс. Благодаря этому меньше устают ноги, заметно снижается нагрузка на колени, спину и плечи. Это особенно важно для пожилых людей – палки помогают им преодолевать подъемы и спуски. Важно, что занятия проходят на открытом воздухе. Человек всегда может выбрать собственный ритм, место и время ходьбы, он может тренироваться вместе с друзьями и общаться во время занятий. Все это значительно повышает настроение и снижает стресс.

Начинающим заниматься ходьбой с палками инструктор поможет освоить правильную технику. Ведь при этом виде ходьбы должно быть соответствующее положение рук и ног, необходим правильный ритм дыхания, а темп ходьбы контролируется по пульсу. Палки подбираются под рост человека и снабжены специальными креплениями для фиксации рук.

Посетителям Дня здоровья даны общие рекомендации, которые помогут извлечь максимум пользы от скандинавской ходьбы.

Бойко Людмила Петровна долгие годы занимается в группе здоровья и ведет активный образ жизни. Она дополнила рассказ Надежды Брониславовны, заметив, что начинающим не стоит злоупотреблять ходьбой с первого занятия. Для начала хватит 20 минут ходьбы, с каждым разом можно прибавлять еще 5–10 минут. Люди преклонного возраста должны быть физически активными, но осторожными, чтобы не причинить себе вреда.

Любители скандинавской ходьбы, которых в нашем поселке уже немало, высказали свою точку зрения на этот вид спорта и поделились личными достижениями.

На зарядку становись

В Муезерской центральной районной межпоселенческой библиотеке прошёл традиционный – пятый – День здоровья. Существует множество профессий, где велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требует повышенного напряжения внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. Важное место в системе двигательной активности занимает производственная гимнастика

Производственная гимнастика – одна из форм активного отдыха во время рабочего дня. Установлено, что более полное и быстрое восстановление сил после физической и умственной работы достигается не при полном покое, а тогда, когда человек делает движения, не свойственные двигательной программе его труда.



Оздоровительный эффект гимнастики на производстве выражается не только в том, что снижается утомление, улучшается самочувствие, сохраняется здоровье. В результате повышается работоспособность, растёт производительность труда. Улучшается также нервная регуляция, скорость двигательной реакции, состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и энергии. Словом, это одна из действенных мер восстановления утраченных сил.

9 апреля автор этих строк и тренер-преподаватель в области физкультуры и спорта И. И. Видякина провели занятие по производственной гимнастике в коллективах Комплексного центра социального обслуживания населения, детского сада № 1, в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Оберег», в Центре социальной работы и в районной администрации. Занятия во всех коллективах проходили в дружеской и непринуждённой обстановке.

Перед собственно гимнастикой я провела небольшую беседу о книгах, рассказывающих о здоровом образе жизни, физических нагрузках. Также была представлена брошюра «Производственная гимнастика», изданная межпоселенческой библиотекой, в которой рассказывается о пользе производственной гимнастики и приводится комплекс несложных упражнений.

Вторая часть мероприятия состояла из самих упражнений, но прежде чем их выполнять, И. И. Видякина рассказала об особенностях строения позвоночника и как правильно надо делать упражнения, чтобы не навредить своему здоровью. Женщины, выполнявшие небольшой комплекс упражнений под руководством Ирины Ивановны, признали несомненную пользу зарядки.

Мы надеемся, что все те, кто принимал участие в Дне здоровья, получили не только положительные эмоции, но и заряд бодрости на весь трудовой день.

Ставка на спорт

В Республике Карелия 2013 год объявлен Годом спорта и здоровья. Физкультура и спорт в нашей жизни имеют общенациональное значение, это по-настоящему сила и здоровье нации. В Беломорской централизованной библиотечной системе стартует конкурс проектов по теме «Ставка на спорт». Цель конкурса – продвижение ценностей спорта в библиотечную деятельность.

Задачи конкурса;

- расширение форм проведения массовых мероприятий по физической культуре и спорт, здоровому образу жизни среди различных категорий пользователей;
- использование информационных технологий при проведении мероприятий;
- организация совместных массовых мероприятий с заинтересованными организациями;
- выявление и распространение лучшего опыта проведения мероприятий;

Сроки проведения конкурса проектов: апрель–ноябрь 2013 г.

1-й этап – написание проектов: апрель–май 2013 г. Анализ проектов – июнь 2013 г.

2-й этап – реализация проектов – июнь–ноябрь 2013 г.

Методико-библиографическим отделом ЦРБ были подготовлены рекомендации «Ода спорту», которые помогли определить направления по продвижению ценностей спорта в деятельность библиотеки, т. к. библиотеки почти никогда не работали с литературой по физической культуре и спорту, и выбрать темы для написания проекта на конкурс «Ставка на спорт». Были определены основные направления работы библиотек:

1. Формирование нравственных ценностей спорта, адекватного представления о физкультуре и спорте.

Среди различных форм досуга занятия физкультурой и спортом занимают нередко последнее место, являются менее привлекательными и значимыми. Поэтому библиотеки могут провести дискуссии, ток-шоу, перекрестки мнений. Например, перекресток мнений «Спорт – польза или вред?» поможет разобраться в том, что такое спорт сегодня. Об экстремальных видах спорта можно поговорить на спорт-часе «Спортивный экстрим: спорт бесшабашных или спорт сильных?» и выяснить, какие черты характера формирует спорт. А это сила воли, целеустремленность, ответственность, т. е. качества, которые мы хотим видеть у подростков. Основной идеей спортивно-поэтической композиции «О вершинах и покорителях» (альпинизм и альпинисты) могут быть слова Г. Александрова: «Спорт совершенствует физические качества и проверяет моральные».

Книжные выставки также способствуют раскрытию этого направления. Можно оформить выставку-диалог «Спорт в твоей жизни», выставку-рекомендацию «Я выбираю спорт».

2. Продвижение литературы о спорте и спортивной периодики.

Литературы по спорту не так много, в основном это энциклопедические и иллюстрированные издания. Очень мало литературы для школьников, особенно младшего школьного возраста. Периодические издания «Физкультура и спорт», «Спортивные игры» не удовлетворяют читательский спрос, так как в журналах больше публикуется сведений о лечении народными средствами и т. п., чем информации о спортсменах и их достижениях, новых видах спорта.

Необходимо использовать художественную литературу, где раскрывается спортивная тематика. Например, провести интересную и познавательную книжную регату «На всех парусах» по исторической, приключенческой литературе. При подготовке выставки-посвящения «О, спорт! Ты – мир!» можно, в том числе, использовать литературу по истории, искусству.

3. Информирование об истории спорта, крупных спортивных событиях, представление отдельных видов спорта.

О современном олимпийском движении расскажет выставка-парад «Один мир – одна мечта», о спортивных рекордсменах слайд-парад «Олимпийские чудеса». В библиотеках можно провести часы интересных сообщений «Спорт на всю жизнь!», вести информационные папки-досье: «Спорт – моя жизнь», «Спорт для меня», «СПОРТ – для ЖИЗНИ».

Учащимся будет интересен спортивно-исторический круиз «Олимпийские игры». Они узнают, когда они появились, как начинался Олимпийский праздник, познакомить детей с эволюцией спортивных состязаний и героями античных стадионов, победителями олимпийских игр, наградами и почестями, талисманами различных олимпиад. А талисман Московской олимпиады 1980 года – медвежонок Миша может прийти к ним в гости.

Отдельные виды спорта можно представить в рекомендательных списках, буклетах, тематических обзорах: «Герои российского спорта», «Виды спорта», «Галерея славы», «Мой олимпийский герой», «Тайны большого спорта».

4. Через спорт – формирование патриотических ценностей, гордости за свою страну, за свою малую родину.

Здесь можно провести вечер-демонстрацию человеческих возможностей «Победив вопреки» (о параолимпийской сборной России), просмотр литературы «Лучше спорта может быть только спорт!».

В формировании патриотических ценностей активно использовать краеведческие материалы о спортсменах Беломорского района: С. Абрамкове, В. Постникове, Ю. Кишкине, Ю. Губареве и других. Очень важно показать ценность занятий физкультурой и спортом будущим призывникам.

5. Поддержка спортивно одаренных людей.

В рамках этого направления можно провести встречу-интервью с известными спортсменами «Мастерство и вдохновение», «Здоровье, сила, ловкость», «Жить и побеждать!». Оформить постоянно обновляющуюся выставку «Молодёжь и спорт», где познакомить жителей города (поселка) с молодыми людьми, которые смогли добиться известности. На выставке представить статьи из газет, журналов, иллюстративный материал. Организовать встречу со спортсменами клуба «Кёкусинкай каратэ» и его руководителем Юрием Губаревым. Они не только расскажут о своих спортивных достижениях, но и продемонстрируют приемы рукопашного боя. Интересной будет встреча с ребятами, занимающимися брейк-дансом.

6. Продвижение идей физкультуры и спорта как досуговых занятий.

Цель: способствовать формированию у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развивать стремление к активному образу жизни. В день защиты детей можно организовать игровые конкурсные программы, спортивные состязания, конкурсы рисунков на асфальте, развлекательные конкурсы «Рыцарский турнир», конкурсные программы «Крепок телом – богат делом», «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься», «Начинай с зарядки день», спортивную игру «Богатырские потешки» и т. п. Провести спортивные праздники: «Страна Спортландия», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «Азбука здоровья Мойдодыра», «Состязание здоровячков», «Да здравствует спорт!», «Физкульт-Ура!», «Спорт. Красота. Настроение», «Расти красивым, здоровым, сильным», литературно-спортивный праздник «Спорт – здоровье, движение – жизнь». А также Дни здоровья «Спорт: обыкновенные рецепты здоровья», «Путешествие в страну Здоровья», «Быстрее. Выше. Сильнее». В летнем пришкольном лагере реализовать литературно – спортивную программу «Если хочешь быть здоров», где познакомить с доктором Неболейкой, который расскажет о важности занятия спортом, загадает загадки спортивной тематики и поучаствует с ребятами в играх и викторинах, например, «Догони колобка», «Борьба трех толстяков», «Зарядка кенгурят» и т. п.

7. Поддержание собственного «спортивного имиджа».

Это может быть участие сотрудников библиотеки в различных соревнованиях, в т. ч. зимних районных соревнованиях «Всероссийская лыжня 2014», проведение в библиотечных коллективах физкультминуток, библио-разминок, летние выходы на природу.

В районном конкурсе принимают участие пять библиотек. Отдел обслуживания детей с проектом «Вместе со всеми – НА СТАРТ» – приобщение детей с ограниченными возможностями к двигательной активности. Золотецкая сельская библиотека – центр здорового образа жизни – с

проектом «Танцы для здоровья» – организация группы старшего поколения по обучению танцам. Сосновекская сельская библиотека – центр экологической культуры с проектом «Ставка на спорт» – пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта, Олимпийского движения через популяризацию чтения книг о спорте среди детей и подростков. Ново-Машозерская сельская библиотека с проектом «Мы – будущие олимпийцы» – сохранение и укрепление здоровья детей посредством знакомства с Олимпийским движением. Шуерецкая сельская библиотека с проектом «Слабеет тело без дела» – роль физической культуры в укреплении двигательной активности детей и родителей.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими определенных правил есть возможность жить до 100 лет и более. А для этого нужно заниматься физкультурой и спортом, правильно организовать свой труд и отдых, полноценно питаться и исключить вредные привычки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Следовательно, продвижение ценностей физкультуры и спорта в нашей жизни, воспитание тяги к ним должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение.

Библиотечный вестник Карелии

**2013 год
Выпуск 39 (46)**

**Библиотеки и формирование
здорового образа жизни**

**© БУ «Национальная библиотека
Республики Карелия»**