

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье – важный показатель общественного развития, определяющий экономический, трудовой, демографический потенциал общества и страны в целом. Проблем, связанных со здоровьем нации, становится все больше, особенно среди молодежи. В ЦБС г. Арзамаса разработана и действует **целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками на 2009 – 2012 г.г.»**. Эта программа – вошла составной частью в городскую программу данной тематики. Но это ничего не прибавило и не убавило в работе библиотек. Выполнение программы не финансируется, соответственно практически не пополняется фонд данной тематики. При этом библиотекари системы понимают, что основная задача библиотек в этом «противодействии» - просветительство. И делают много для того, чтобы задача эта была выполнена.

В **центральной городской библиотеке им А.М. Горького** была разработана своя программа **«Здоровое поколение – здоровая нация»** (2009 – 2012 г.г.), которая расширила рамки ранее действующей программы «Болевые точки поколения». Она объединила работу библиотеки по профилактике асоциальных явлений среди молодежи и пропаганду здорового образа жизни в преддверии Олимпиады в Сочи. Программа ориентирована на молодежь 15 – 22 лет. Основными целями программы являются:

- формирование у молодежи осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;
- удовлетворение потребностей общества в информации по теме «Здоровье и спорт»;
- создание системной просветительской работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Целям программы отвечала выставочная работа:

- **цикл выставок «Будь здоров!»** (12)
- **просмотр «Sport.@. RU»,–**
- **просмотр «Где искать здоровье?»** (из цикла «Миры вокруг нас»)
- **выставки «Открытие групп крови», «Открытие антибиотиков», «Пластическая хирургия»** (из цикла «Достижения человечества»).

В фонде организованы открытые полки с литературой по спорту, медицине, здоровому образу жизни., Но, к сожалению, фонд совершенно не соответствует современным запросам, особенно по спорту. И это в центральной библиотеке!. На филиалах дела обстоят еще хуже.

Некоторые аспекты работы библиотеки остались неизменными и, в первую очередь, цикл мероприятий **«Серьезный разговор»** для молодежи. В библиотеке накоплен неплохой фонд по молодежным проблемам, особенно

богат видеоматериал, что важно при нехватке книг. А принцип «лучше один раз увидеть...» при проведении просветительской работы среди молодежи действует как нигде. Каждый год материал в сценариях обновляется, корректируются цифры, рассматриваются вновь возникающие проблемы. В 2009 году проведено **21** мероприятие, которые посетили **490 человек**

- Видеообзор «Алкогольный террор в России» (5 раз)
- Диалог-обзор «Торговцы верой: тоталитарные секты»
- Проблемный обзор «Убереечь от дурмана» (2 раза)
- Обзор-предупреждение «Наркотики: выход есть!»
- Диалог-час «Шаг в бездну»
- Диалог – час «Наркотики – проблема личности, наркотики – проблема общества»)
- Диалог – час «Россия: алкоголь и молодежь»
- Час здоровья «СПИД: смертоносный дефицит» (2 раза)
- Час русского языка «Такой непонятный язык или с русского на русский» (7 раз),

Продолжает свою работу **диалог-клуба «Ты и Я»** Мартовское заседание называлось **«Здоровье мужчины, как будущего отца»**. Перед студентами медицинского и приборостроительного колледжей выступила заведующая отделом патологии роддома г. Арзамаса, врач высшей категории Учайкина М. Д. Встреча прошла в диалоговой форме, в ней участвовало 106 человек. Заседание сопровождала выставка литературы по теме, подготовленная библиотекарями читального зала. Два заседания клуба были посвящены **культуре добрачных отношений**, где, кроме психологических аспектов взаимоотношений, активно обсуждался вопрос добрачных половых отношений, вред беспорядочных половых связей.

Продолжил свою работу в стенах библиотеки клуб любителей здорового образа жизни и последователей В. Мегрэ **«Звенящие кедры России»**. Всего в 2009 году состоялось 15 заседаний, в которых приняло участие 224 человека. Члены клуба заседают в библиотеке только в зимний период времени, так как летом они создают экопоселение под Арзамасом: возделывают землю, строят дома. Сейчас в клубе 15 семей, объединенных общей целью. Это постоянные члены. На заседания приходят также просто любопытствующие. Сейчас библиотека активно помогает членам клуба в приобретении знаний по строительству, сельскому хозяйству

В рамках реализации проекта **«От библиофобии к библиомании»** были проведены

- **Видеолекторий «Выбор»** (ЦГБ им. А.М. Горького). Из буклета видеолектория: «Каждый начинающий наркоман, слушая рассказы КАК это всё бывает и к чему приводит, думает: «Ну со мной-то уж это точно не случится ». и практически с каждым из них это случается . С кем-то позже, с кем-то раньше. Ведь обычная беспристрастная статистика гласит, что попадают туда сотни, а выходят - сущие единицы... Кинематограф неоднократно обращался к теме наркотиков и наркомании. В рамках видеолектория «Выбор мы предлагаем фильмы «Реквием по мечте», «Кэнди», «На игле». Было проведено 4 занятия видеолектория с последующим обсуждением фильмов. Посещение видеолектория бесплатне.
- цикл мероприятий для студентов **«Разрули свои проблемы»** провели в ЦБ им Горького и в библиотеке-филиале №2 Темы-то были предложены те же самые, но библиотекари попробовали обратиться к молодежи на их языке. Среди выбранных ими тем: алкоголь, наркотики, СПИД, молодежный сленг. В ЦБ им. Горького прошло 5 мероприятий их посетило 112 человек. Гораздо более насыщенно прошел **месячник «Разрули свои проблемы»** в библиотеке-филиале №2 .В течение всего времени были проведены массовые мероприятия для старшеклассников школ и их родителей:
 - Час здоровья « В плену табачного дыма» 25 чел
 - Час общения «Пороки - мои; проблема -общая.»18 чел
 - Видеолекторий «Выбираем жизнь», прошел 7 раз, всего посетили 181 чел

Очень интересно и познавательно прошел Час здоровья **«Боди-пирсинг. Красота-страшная сила!»**, в библиотеке-филиале № 2. подготовлен он был по просьбе учителей, т.к. в школах возникла проблема с увлечением боди-пирсингом, который по известным причинам наносит огромный вред здоровью. До мероприятия были розданы опросные листы (см. приложение)

Оказалось, что из 24 ребят только один «предполагает», что такое боди-пирсинг, прокололи себе ухо 3 мальчика и 3-ий прокол уха есть у 2 девочек , хотели сделать себе пирсинг 18 человек, причем у многих родители (по мнению молодых людей) отнесутся к этому благосклонно, о последствиях знали 12 человек, остальные ничего не слышали.

Обработав результаты опроса, библиотекари пришли к выводу, что ребятам если и говорили о вреде увлечения пирсингом, то только в форме категоричного « нельзя», но никто не объяснял « почему нельзя».

Мероприятие было построено в форме путешествия по странам и континентам и временам. Предполагалось, что ребята должны увидеть, сделать вывод, решить для себя, как поступить.Библиотекари рассказали не только о традициях украшения тела но и о том, как порой можно незаметно перейти границу « прекрасно-безобразно», причем, как следствие прихватить на пути множество проблем для своего здоровья. Ребятам были показаны слайды с ужасающими

последствиями чрезмерного увлечения прокалыванием себе различных частей тела. В конце был подведен итог : украшение тогда красиво, когда это не вредит здоровью. А на вопрос : « Проколете ли вы себе еще что-нибудь?» даже те, у кого уже есть пирсинг, и до мероприятия было желание еще украсить себя, сказали : « Ну уж нет!» Думается, ожидаемый результат был достигнут. К мероприятию сделан видеоролик объемом 53,7 МБ

Интересный опыт работы накоплен в **библиотеке-филиале № 8**. Традиционно в апреле в библиотеке- прошел **месячник здоровья «Территория риска»**. Этот месячник проводится совместно со школой №14 и Центром социально-психологической помощи семье. Месячник проводится уже несколько лет. В этих мероприятиях заинтересованы не только педагоги школы, но и родители, которые предоставляют библиотеке материалы на эту тему. В рамках месячника были проведены следующие мероприятия для молодежи:

- **книжная выставка «Территория риска»** (молодежь и наркотики).
- 3 занятия видеолектория:
 - «Сигарета – вне закона»
 - «Опасное заблуждение» (алкоголь)
 - «Искусственный рай» (наркомания)

В подборке материалов и создании видеофильмов активно использовался фонд сектора искусств ЦГБ им. Горького, по каждой теме был подготовлен необходимый видеосюжет. В проведении лектория помогали психолог-консультант Центра Гурлова А.Г. и психолог школы Забавина А.А., которые проводили с ребятами различные тренинги, тесты, анкеты, результаты которых классные руководители довели до сведения родителей. На мероприятиях побывало 80 человек.

В ходе месячника были организованы встречи и для других категорий читателей:
с медицинскими специалистами встретились пенсионеры. Темы встреч:

- «Поможем суставам» (32 чел.)
- «Ишемический инсульт» (18 чел.)

Были приглашены врач-терапевт Волжанкина И.Е., зав. аптекой «Соло» Грачева Т.А., фармацевтом аптеки «Соло» Киселева В.П.. Специалисты отвечали на наблевшие вопросы: по подбору лекарственных средств, витаминов, биодобавок и др.

Для молодых мам микрорайона библиотека совместно со специализированным магазином детских товаров «Кроха» организовала встречу с врачом -гастроэнтерологом Борисовой О.С. Всего в месячнике участвовало 160 человек.

Активно работают в этом направлении и **детские библиотеки** системы

В клубе для подростков «Островок» (Б-ф №5) одно из заседаний прошло в форме устного журнала «Брось сигарету». Основная цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью. Страницы его: викторина «*В объятиях табачного дыма*», «*Я – игра: хочу сказать!*» Спорили на темы: «*Курение – признак взрослости?*», «*Где хочу – там и курю*», «*Курящая девушка – это интересно?*» Тема журнала не оставила равнодушным практически никого. Подростки все понимают правильно, по крайней мере, те, кто был в библиотеке.

Для старшеклассников специально-коррекционной образовательной школы VIII вида проведён **устный журнал «Осторожно, наркомания»**. Вместе с ведущим ребята рассмотрели несколько мифов о наркотиках и постарались их опровергнуть. Каждый высказал свое мнение о том, почему люди начинают употреблять наркотики и становятся наркоманами. Если владеть информацией о механизме действия наркотиков, знать об опасности того, что называется «*один раз попробовал*», ответственно относиться к своей безопасности, то можно избежать беды по имени «наркомания» - таков был совместный вывод. Воспитанники коррекционной школы поразили своим серьезным отношением к проблеме наркомании. Чувствуется, что на такие темы в школе они беседуют часто и достаточно много знают (конечно, чисто теоретически). Некоторые из них сталкивались с проблемой выбора: попробовать или нет – и в реальной жизни (по результату анонимного опроса). Получился активный диалог: подростки приводили свои примеры, делились впечатлениями. Особый интерес вызвала страничка – практикум: «*Твой знакомый предлагает тебе попробовать наркотик, как отказаться, не потеряв свой авторитет в компании*». Ребята «выдавали» такие интересные, психологически точные версии, просто достойно удивления: «*У меня аллергия*», «*Я пробовал, мне не понравилось*», «*Я не маленький, в такие игрушки играть*».

Клуб «Теремок» в детской библиотеке им А.П. Гайдара каждый год выбирает одну тему и все заседания посвящает ей. Тема этого года «*Со спортом дружить – здоровым быть*»: вся работа клуба была посвящена предстоящим Олимпийским играм 2014 г. в Сочи. Данное направление было определено с целью пропаганды у детей здорового образа жизни и знакомства с прошлым и настоящим спортивной жизни России.

Всего было проведено 10 заседаний клуба, среди тем:

- «Русские забавы для богатырской славы»
- «По плечу победа смелым»
- «Если очень захотеть, можно к звездам полететь»
- «Всею семьею на зарядку»
- «Где чистота, там здоровье»
- «Спортландия! Спортландия! Чудесная страна! »
- «Мечтают взрослые и дети о безопасности на свете»

Заседания клуба посетило 460 детей и 88 родителей. Дети – жители «Теремка» очень общительны, дружат с книгой и остаются активными читателями вместе с родителями. По каждой теме заседания оформлялись выставки, книги из которых рекомендовались родителям и детям для совместного чтения. Такие встречи становятся интеллектуальным семейным досугом, способствуют взаимопониманию между родителями и детьми. Помогали в проведении заседаний спортсмены ДСЮШ города

Кроме этого в библиотеках города прошли следующие мероприятия:

мероприятие	тема	подразделение
Встреча	Девять таинственных месяцев	Библиотека-филиал № 4
Месячник здоровья	Территория риска	Библиотека-филиал № 8
Игра	«Человек и его здоровье»	Библиотека-филиал № 9
Информационный час	« Вред «безвредного» напитка пива.»	Библиотека-филиал № 2
Видеолекторий	« Твой выбор»	Библиотека-филиал № 2
Информационный час	«Вся правда о табаке»,	Библиотека-филиал № 2
ток-шоу	«В сетях порока».	Библиотека-филиал № 3
Час – предупреждение	«Мифы и правда о наркотиках»	Библиотека-филиал № 6
Игра-викторина	«Спортивный калейдоскоп»,	Библиотека-филиал № 6
неделя борьбы с вредными привычками	«Подари себе ясную жизнь»	ЦДБ им. А.П. Гайдара

ролевая игра	«Суд над вредными привычками»	ЦДБ им. А.П. Гайдара
Акция	Мои вредные привычки	Библиотека-филиал №5
устный журнал	«Брось сигарету».	Библиотека-филиал № 5

Велась активная экспозиционная деятельность, например, цикл книжных выставок «Спортивная жизнь России»(ЦДБ), выставка-совет:« Если в дом пришла беда» из цикла « Семейная скорая помощь»(б-ф№2), выставка-совет «Румяные щечки» (о закаливании детей) (б-ф№3), выставка-предупреждение «Минздрав предупреждает» (б-ф№4), «Остановись и подумай!», (б-ф№5), выставка-диалог « Курить вредно!?» (б-ф№3),выставки: Разбитые судьбы (б-ф№6), « За человека страшно мне» (б-ф№3), «С аттестатом здоровья», (б-ф№2) « Быстрее. Выше. Сильнее(б-ф№2).

Во всех библиотеках ведутся тематические папки , где накапливается материал из периодики. Созданы электронные досье и презентации по темам «Вредные привычки»(ЦБ), Пищевые добавки и здоровье человека (Б-ф№2),

Муллон Т.А. , замдиректора МУК ЦБС