

**МБУК МО Северский район
«Межпоселенческая библиотека»
(Методико-библиографический отдел)**

**Серия: «Деловой блокнот
библиотекаря»**



Установка на здоровье

**Методико-библиографическое
пособие**

Наш адрес:
353240 ст. Северская,
Краснодарского края
Ул. Ленина, 118

Режим работы

10.00 – 18.00

Выходной день: ЦРБ - пятница

ЦДБ - суббота

Санитарный день - последний четверг месяца

телефоны:

Директор 8(861-66)2-14-47

ЦРБ (МБО) 8(861-66)2-58-16

ЦДБ 8(861-66)2-16-98

e-mail:

ЦРБ - sev.zbs@mail.ru

ЦДБ - sev.zdb@mail.ru

МБО - sev.zbs_metod@mail.ru

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры
муниципального образования Северский район
«Межпоселенческая библиотека»
(Методико-библиографический отдел)**

**Серия: «Деловой блокнот
библиотекаря»**

Установка на здоровье

**Методико-библиографическое
пособие**

ст. Северская, 2020 г.

ББК 51.15я1
У 79

Установка на здоровье: методико-библиографическое пособие / Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека»; методико-библиографический отдел; [составитель Л. М. Цыганова; редактор Н. П. Пунтасова]. – ст. Северская, 2020. - 32 с. – (Деловой блокнот библиотекаря).

ББК 51.15я1

Пособие «Установка на здоровье» разработано с целью помочь сотрудникам библиотек в организации и проведении мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни среди молодежи.

Издание включает подборку сценарного материала для учащихся среднего и старшего школьного возраста, рекомендательный список периодических изданий и интернет ссылок, методических материалов в помощь подготовке мероприятий данной тематики.

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека», 2020.

Содержание

Мотивация здорового образа жизни у молодого поколения: <i>лаборатория успеха</i>	4
Рекомендуемые формы продвижения здорового образа жизни среди молодежи	7
Стиль жизни – здоровье: <i>опыт работы библиотек Северского района по пропаганде здорового образа жизни</i>	16
«Девочка, девушка, женщина»: урок <i>нравственности. Сценарий</i>	19
«Твоя жизнь в твоих руках»: <i>интерактивный марафон. Сценарий</i>	23
Список сценарного материала по ЗОЖ	30

Мотивация здорового образа жизни у молодого поколения: *лаборатория успеха*

Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате определенного информационного, педагогического воздействия. И одна из ведущих ролей в этом дела, наряду с органами здравоохранения и образования, принадлежит библиотекам.

Сегодня библиотеки района обладают достаточными информационными ресурсами по пропаганде здорового образа жизни и правильно их используют. Огромное будущее за профилактической работой, которую помогает осуществлять умная книга, слово специалиста, содержательная информация.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни - такова цель мероприятий, проводимых в библиотеках, воспитать личность, способную к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, заинтересованную в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятия вредных привычек.

Основы ценностного отношения учащихся к своему здоровью возможно заложить с помощью систематической, грамотно выстроенной воспитательной работы в рамках образовательной организации.

В начале подросткового периода ребенок зачастую не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Увеличение учебных нагрузок, дополнительные занятия, требования успевать в учебе часто приводят к снижению стрессоустойчивости, поиску средств для выплеска эмоций.

В огромном потоке информации, рекламы, теле- и киноиндустрии подросток без чуткого наставничества

взрослого человека может выбрать неверный ориентир и эталон поведения, который способен привести к зависимости от вредных привычек и даже асоциальному поведению. Особенно это касается подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и относящихся к так называемой «группе риска».

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи очень важна. Во-первых, молодежь – это наше будущее. Во-вторых, молодые годы особо значимы для формирования личности, именно они в большей степени определяют, насколько успешным будет человек. В молодом возрасте человек должен уже самостоятельно делать шаги к здоровому образу жизни, и мотивировать его к этому может пропаганда основ ЗОЖ.

Задача формирования у молодежи ответственного отношения к своему здоровью выходит сегодня на первый план и становится одним из приоритетных направлений деятельности многих организаций – спортивных, образовательных, культурных.

Рекомендуется сотрудникам библиотек объяснить молодежи, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Библиотеки в разных формах предоставляют молодежи информацию о том, что необходимо для поддержания здоровья.

Для физического здоровья необходимо, чтобы организм человека хорошо функционировал, и большую роль здесь играют физическая активность, занятия физической культурой и спортом, сбалансированное питание, правильное сочетание труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Чтобы сохранить душевное здоровье, необходимо выработать высокую стрессоустойчивость, позитивное отношение к себе и окружающему миру.

Чтобы достичь социального благополучия, необходимо научить молодого человека коммуникативным навыкам, умению выстраивать отношения с социумом.

Сегодня в библиотеках используются различные методы пропаганды здорового образа жизни:

- метод устной пропаганды предполагает проведение в библиотеках бесед, лекций, дискуссий, конференций, других мероприятий;
- метод печатной пропаганды также широко используется библиотеками выпуск печатной продукции: подготовка листовок, буклетов, закладок, библиографических списков;
- наглядный метод предполагает оформление книжно-иллюстративных выставок, библиотечно-музейных экспозиций, инсталляций по теме ЗОЖ с использованием изобразительных средств (объемных, таких как макет, модель; плакат, рисунок, фотография);
- комбинированный метод, при котором происходит одновременное воздействие на слуховой и зрительный анализаторы. Примерами использования этого метода могут служить обзоры выставок, мероприятия с элементами театрализации, просмотры и обсуждения просветительских фильмов о ЗОЖ.

Грамотная организация в библиотеке различных форм полезного досуга детей и молодежи позволяет получить максимальную информацию по привитию навыков здорового образа жизни, развить свои способности, приобрести новые позитивные впечатления, опыт разнообразной творческой деятельности и общения с интересными людьми.

Список дополнительных источников

1. Гейсман, О. Как избавиться от пагубных привычек / О.Гейсман. - Текст : непосредственный // Библиотека. – 2013. - №11. – С.67-71.
2. Запащикова, Л. Мы за здоровую Россию. Присоединяйтесь! / Л.Запащикова. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2014. - №5. – С.60-61.

3. Обрядина, Л. Для счастья не хватает доброты / Л.Обрядина. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2019. - №5. – С.64-68.
4. Попова, Е. Путешествие в Олимпию / Е.Попова. Текст : непосредственный // Библиополе. – 2015. - №12. – С.54-56.
5. Степанова, Е. Новое поколение выбирает здоровье / Е.Степанова. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2014. - №7. – С.53-54.
6. Шевченко, И. Помоги упавшему подняться. Скажем наркотикам – нет / И.Шевченко. - Текст : непосредственный // Библиотека. – 2013. - №5. – С.63-64.

Рекомендуемые формы продвижения здорового образа жизни среди молодежи

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе, носит профилактический характер: предлагаем альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; умение заинтересовать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это – занятие спортом, увлечение музыкой, вязание на спицах и крючком и т. д

Библиотеки ведут работу по продвижению здорового образа жизни среди молодежи в нескольких направлениях. Одно из наиболее значимых направлений – популяризация спорта, литературы о спорте, ведь спорт – это обязательный элемент, основа ЗОЖ.

Привлекательной для молодежи формой работы по продвижению спорта как образа жизни может стать *«живая книга»*.

«Живая книга» – форма мероприятия, где в роли книги выступает один человек, известный спортсмен. Когда в качестве «живых книг» приглашаются несколько участников, получается своеобразная «живая библиотека». Отличие «живой библиотеки» от библиотеки в привычном

понимании этого слова в том, что книги «живой библиотеки» – это реальные люди, а чтение этих «книг» – это общение читателей с ними.

Разнообразить мероприятие можно спортивными играми, просмотром видеороликов или короткометражными фильмами о спорте и здоровом образе жизни.

Неожиданным вариантом совмещения тем гражданско-патриотического воспитания и популяризации спорта может стать *спортивно-историческая Эстафета Победы*. Мероприятие желательно провести в преддверии Дня Победы или иной памятной даты в истории Великой Отечественной войны. Мероприятие должно быть организовано на открытой площадке, поскольку оно включает в себя эстафетный бег и интеллектуальные задания (вопросы, рассчитанные на знание истории военных лет). Для проведения мероприятия необходима карта с обозначением городов, освобожденных нашей армией от фашистов. Карту лучше разместить вертикально на каком-нибудь стенде.

В эстафете участвуют не менее двух команд. Ведущий раздает командам заранее подготовленные вопросы, связанные с историей Великой Отечественной войны и освободительной миссией нашей армии. Например, один из вопросов может звучать так: «С освобождения какого города Советского Союза от фашистов началось победное шествие нашей армии на запад?».

В вопросе могут содержаться подсказки: сведения о самом городе, о сражении, которое произошло при его освобождении, о значении этой победы в истории войны. Вопросы, которые подготовлены, должны быть разными для всех команд (таким образом, каждая команда получает свой вопрос и ищет на карте «свой» город), но количество вопросов, заданных каждой команде, должно быть одинаковым.

Команды располагаются на одинаковом расстоянии от карты, на линии старта эстафеты. Ведущий выдает командам по одному заданию. Они оперативно обсуждают вопрос и озвучивают название города. Как только ответ найден, первый представитель команды должен как можно быстрее пробежать до карты, найти на ней этот город и прикрепить рядом с его названием флажок своей команды (каждой команде выдаются флажки разного цвета).

После этого участник команды бегом возвращается на линию старта и передает эстафету другому, а ведущий выдает команде второй вопрос. Здесь имеют значение и знание истории Великой Отечественной войны, от этого зависит быстрота ответа, и физическая подготовка участников, которая влияет на скорость прохождения эстафеты, и знание географии, от которого зависит, насколько быстро будет найден город на карте.

Подсказками для участников могут служить исторические книги о войне, размещенные на выставке рядом с точками дислокации команд. В конце мероприятия по флажкам разного цвета, прикрепленным к карте, можно будет проследить путь советских войск на запад до Берлина и Праги и увидеть все освобожденные города. Жюри оценивают правильность ответов команд, за каждый правильный ответ начисляют команде 5 баллов, если ответ получен с помощью книг – не более 3 баллов. Команда, которая была быстрее всех, первой завершила эстафету и дала наибольшее количество правильных ответов, становится победителем.

Креативной идеей, которая привлечет молодежь в библиотеку, может стать проведение *литературно-спортивного стендапа* «Спортивный код». Каждый участник стендапа представляет художественную, биографическую или документальную книгу о спорте (или известном спортсмене) и рассказывает о ней в увлекательной, зрелищной, нетрадиционной форме.

Интересной идеей представляется проведение в библиотеке *интеллектуального турнира* «Олимпийское

созвездие». Мероприятие проходит в несколько туров. Первый тур – «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена» – посвящен победам и достижениям великих спортсменов. По описанию и дате спортивного рекорда необходимо определить, какому спортсмену он принадлежит. Во втором туре под названием «Поэтическая азбука здоровья» необходимо отгадать авторов стихотворений, посвященных теме здоровья и спорта. В третий тур, который называется «Мелодии спорта», можно включить музыкальные вопросы: по фрагментам звучащих песен о спорте необходимо определить авторов слов и музыки.

Сегодня среди молодежи очень популярны квесты. Знаковым событием, способным привлечь молодежь в библиотеку, может стать *спортивный квест* «Станция Здоровья». Для того чтобы попасть на Станцию Здоровья, участникам квеста надо будет пройти ряд испытаний и выполнить несколько спортивных, интеллектуальных и ориентировочных заданий.

Другое направление работы библиотек после популяризации спорта – это продвижение здорового образа жизни, пропаганда ценности нравственного, духовного и физического здоровья и литературы по этой теме. Особенно важно выработать у молодежи самостоятельную установку на ведение здорового образа жизни.

Важный метод укрепления здоровья молодежи – это обучение здоровому образу жизни. Библиотеки рекомендуют молодежи информацию о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эта информация должна помочь каждому молодому человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.

Мощным средством воздействия на молодежь являются *социальные акции* в поддержку здорового образа жизни. Социальные акции направлены на привлечение внимания общества к злободневной проблеме, они

оказывают воздействие на общественное мнение: «День без дыма», «Молодежь - за здоровый образ жизни».

Можно организовать комплексную социальную акцию «Здоровая среда». Мероприятия акции будут проходить по средам, так можно обыграть многозначность названия. В Акцию включают комплекс мероприятий, направленных на формирование у молодежи культуры здорового образа жизни. Ярким ее элементом может стать *флешмоб* «На зарядку становись!». Участники флешмоба в людном месте (в парке, на площади, на стадионе) под руководством сотрудника библиотеки делают утреннюю зарядку. Присоединившиеся к флешмобу прохожие могут предлагать свои упражнения или движения, которые все будут повторять. Такая акция призвана настроить молодежь на занятия физической культурой и ведение активного образа жизни.

Можно организовать *конкурс творческих работ* молодежи «Планета здоровья». Возможные номинации конкурса: рисунок, плакат, фотография, видеоролик, буктрейлер на тему здорового образа жизни.

Комплексный подход к популяризации основ ЗОЖ среди молодежи можно организовать проведение *Недели здоровья в библиотеке*. Каждый день недели станет тематическим (День спорта, День здоровья, День физической культуры, День экологии, День профилактики вредных привычек, День медицины, День информации) и будет посвящен какой-то одной составляющей здорового образа жизни.

Для профилактики не менее важна работа с родителями - «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца», и при встречах с мамами и папами читателей обсуждаются злободневные темы: встреча «Духовно-нравственное воспитание детей в библиотеке: за или против?», родительское собрание «Мир моего ребёнка».

Высокий результат по пропаганде здорового образа жизни можно получить через проведение конференций: «Стратегия формирования

здорового образа жизни молодого поколения», «Формула будущего: «Молодежь + здоровье». В рамках конференций можно организовать *мастер-классы, круглые столы, творческие проекты*: «Жизнь без вредных привычек», «Знать, чтобы не ошибиться».

Мастер-класс от известного тренера – еще одна актуальная форма популяризации спорта в библиотеке. Это форма предполагает передачу молодежи опыта занятий спортом, навыков тренировок, это актуальная форма обучения, которая даёт возможность познакомиться с новыми методиками, применяемыми в спорте, и даже с авторскими наработками. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Такая форма будет особенно востребована теми молодыми людьми, которые самостоятельно занимаются спортом.

У молодого поколения всегда есть кумиры, которым хочется подражать. Образцом для подражания могут стать известные люди, ведущие активный образ жизни, имеющие свой опыт здоровьесбережения: популярные артисты, певцы, спортсмены, долгожители. Можно организовать в библиотеке цикл мероприятий о таких людях под названием «Алгоритм здоровья от...».

Непременным сопутствующим элементом любого мероприятия, посвященного продвижению спорта, физической культуры и здорового образа жизни, должна быть *книжно-иллюстративная выставка*: «На краю пропасти», «Остановись и подумай!», «Вредным привычкам - бой!», «Жизнь стоит того, чтобы жить!», «Компас в страну здоровья», «Дорога в никуда», «Любопытство ценою в жизнь», «Вверх по лестнице, ведущей вниз», «Поверь в себя – найди свой путь», «Невидимый киллер с дальним прицелом» (по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании среди молодежи).

Привлекут внимание молодежи интерактивные выставки, посвященные спорту и здоровому образу жизни. Выбор интерактивных выставочных форм достаточно

широк: выставка-викторина, выставка-диалог, выставка-кроссворд, выставка-совет («фишкой» выставки могут быть советы-рекомендации молодых читателей по поводу того, как вести здоровый образ жизни, каким видом спорта они советуют заниматься своим сверстникам), выставка-обзор «Всем миром против страшного зла», выставка-утверждение «Наваждение века. Актуальная трибуна».

Привлечь внимание молодежи к теме здорового образа жизни могут также *ай-стопперы* (от англ. eye stopper – «ловушка» для глаза) – яркий, неординарный, выделяющийся элемент визуальной рекламы, предмет, знак или необычный способ подачи информации, привлекающий внимание.

Обычно считается, что больше всего привлекают внимание зрительные образы женщин, детей, животных (именно в этой последовательности оценивается их привлекательность), яркие цветовые пятна, необычная композиция. Ай-стопперами могут быть необычные предметы, интригующие надписи.

Одна из разновидностей ай-стопперов – живые ай-стопперы – люди в костюмах, привлекающие внимание к библиотеке, так называемые «живые манекены», сэндвичмены – «плакатоносцы», которые носят на груди и спине рекламные плакаты, афиши. Популярны также в этой роли ростовые куклы.

Ай-стопперами могут стать волонтеры, раздающие рекламные или информационные материалы. Главное в создании и применении ай-стоппера – вызвать любопытство, поразить, выделить из общего ряда и обеспечить, тем самым, интерес и запоминаемость.

Еще одной необычной формой продвижения ЗОЖ может стать *фотосушка*, на которой представлены фотографии, сделанные читателями во время личных занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований. Другой вариант: на фотосушке могут быть размещены фотографии известных спортсменов,

фотографии, на которых запечатлены моменты спортивных рекордов и побед.

Важное направление работы библиотек, способствующее продвижению здорового образа жизни, – это профилактика вредных привычек в молодежной среде. Рекомендуем организовать в библиотеке цикл мероприятий для молодежи, который включает встречи с наркологом, *уроки нравственности*: «Благоразумие и глупость», «Вредная привычка губит талант», «Посеешь привычку – пожнешь характер».

Эффективными формами профилактики вредных привычек являются *протестные акции* с участием молодежи «Брось сигарету», «Нет – вредным привычкам»), а также такие формы, как час откровенного разговора, час размышлений, демонстрация и обсуждение фильмов (документальных, художественных, научнопопулярных), рассказывающих о влиянии вредных привычек на здоровье.

Актуальными формами работы остаются блиц-опросы, анкетирование молодежи. В интересной и увлекательной форме можно организовать *тренинги* по формированию навыков здорового образа жизни. Тренинги способствуют выработке умения отстаивать свою жизненную позицию, учит преодолевать трудности. Среди них: «Вверх по лестнице, ведущей вниз», «Поверь в себя – найди свой путь», «Мое здоровье – основа моей жизни», «Будь в курсе. Правила уверенного отказа».

В библиотеке можно организовать «Уголки здоровья», разместив дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Современному поколению недостаточно простого рассказа библиотекаря, поэтому мероприятия необходимо разнообразить интересным *видеорядом*, нестандартными экспозициями, нетрадиционными формами подачи. Например, впечатляющим дополнением к познавательному

мероприятию «Пристрастия, уносящие жизнь», может стать электронная презентация «Борьба с пороками в режиме NON-STOP».

Библиотечные сайты и группы в социальных сетях имеют большое влияние на формирование мировоззрения молодёжи, рекомендуем активно использовать их возможности для продвижения ЗОЖ в молодежной среде. Еще одним перспективным направлением в работе библиотек может стать создание электронных баз данных о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре и спорте.

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе, должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни, заинтересовать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это – занятие спортом, увлечение музыкой и т. д

Список используемых источников

1. Журнист, Л. Марш здорового образа жизни / Л.Журнист. - Текст : непосредственный // Библиотека. – 2008. - №10. – С.23-26.
2. Здоровье – смолоду : методические рекомендации по продвижению здорового образа жизни среди молодежи / Г. И. Стыцук. – Текст: электронный – Красноярск, 2020: http://www.yarsklib.ru/_doc/collegam/2020/Zdorovye_smolodu.pdf (Дата обращения: 02.10.2020).
3. Зубова, Н. Здоровым быть – счастливым быть / Н.Зубова. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2013. - №1. – С.43.
4. Ласкателева, О. Сам себе я помогу / О.Ласкателева. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2014. - №12. – С.23-26.
5. Степанова, В. Вперед к здоровью: диапазон идей / В.Степанова. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2015. - №1. – С.41.

Стиль жизни – здоровье:

опыт работы библиотек Северского района по пропаганде здорового образа жизни

Важным направлением работы библиотек Северского района является профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Библиотеки ведут постоянную работу по профилактике асоциальных явлений и формированию здорового образа жизни, которая носит системный характер.

В рамках Международного Дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, совместно с отделом по работе с молодежью Администрации Афипского городского поселения, Афипская поселковая библиотека приняла участие в общепоселковом мероприятии, посвященном спорту и здоровому образу жизни – акции-рекомендации «Мы «ЗА» здоровый образ жизни». В рамках акции на территории Афипского спортивного комплекса библиотека представила выставку книг «Мы «ЗА» здоровый образ жизни», которая привлекла подростков новыми и красочными изданиями о спорте и Олимпийских играх. Молодежь приняла участие в блиц-опросе «Все в твоих руках». Каждый желающий оставил на специальном стенде запись о своем любимом виде спорта. Участникам мероприятия вручали памятные закладки «Спортсмены поселка Афипского».

Акция «Дружно, смело с оптимизмом – за здоровый образ жизни» прошла в Центральной районной библиотеке для старшеклассников. У книжной выставки «Будьте здоровы. Живите правильно» ребята прослушали беседу о пагубном воздействии алкоголя и наркотиков на организм подростка. В завершении беседы присутствующим раздавали печатную продукцию: памятку-закладку «Спорт в жизни писателей», информационную закладку «Секреты долголетия». В рамках акции состоялся мини-опрос о

причинах употребления вредных веществ человеком, о влиянии рекламы на сознание личности и т.д.

Центральная детская библиотека им. Ю. В. Сальникова провела для детей станицы на площади перед библиотекой *спорт-кураж «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»*. Работники библиотеки в игровой форме рассказали о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти сильным и здоровым. Ребята отгадывали загадки о витаминах и гигиене. Участники встречи, познакомились с книгами и журналами о различных видах спорта, представленных на книжной выставке «Зарази Жизнь Оптимизмом». Все желающие могли написать пожелания и полезные советы для друзей на листочках и прикрепить их на «дерево жизни». Участникам мероприятия повязали зеленые ленточки символизирующие - «Здоровью и спорту – зеленый свет!».

В рамках Международного Дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков в библиотечных учреждениях района прошел ряд мероприятий: акция «Ты сам себе хозяин или НЕТ...», информационный час «Знать сегодня, чтобы жить завтра», урок-призыв «Скажи жизни: «Да!», урок-призыв «Оставайся на линии жизни», беседа-предостережение «Игры недоброй воли», акция «Живи сегодня так, чтобы увидеть завтра!» и др.

Работа по профилактике асоциальных явлений требует деликатности, специальных знаний и профессиональных навыков. Библиотечные работники Северского района ставят перед собой цель системно вести профилактику вредных привычек, расширять информационный кругозор детей и молодежи, предупреждать их от роковых ошибок.

С этой целью Новодмитриевская сельская библиотека организовала для старшеклассников *профилактическую встречу «Полезный разговор о вредных привычках»*. В мероприятии приняла участие педиатр

Новодмитриевской амбулатории Бектуровой А.А. В ходе мероприятия ребятам рассказали о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека, узнали о самых распространенных и опасных для человеческого здоровья вредных привычках: алкоголе, курении, наркомании, токсикомании. Мероприятие сопровождалось презентацией «Полезный разговор, о вредных привычках».

В рамках Всероссийского Дня трезвости, был организован *круглый стол: «Новому веку - здоровое поколение»*. В работе круглого стола приняли участие учащиеся старших классов. Ребята активно включились в беседу-диалог «Ваше здоровье – ваше отношение». Отвечали на вопросы «Что мешает быть здоровым?», «Какие вредные привычки преследуют людей в жизни и насколько они вредны?». Активно и увлекательно прошел игровой тренинг: «Твой выбор». Ребята отвечали на вопросы блиц-тура с мячом, выражали свое мнение о вредных привычках путем интерактивного голосования.

Ильская поселковая библиотека для старшеклассников провела *час разговора о вредных привычках «Будущее без дыма»*. В ходе мероприятия были затронуты острые проблемы борьбы с табакокурением, говорили о плохих и хороших привычках, выявили основные факторы вреда никотиновой зависимости, по каким характеристикам можно выявить человека, который курит и каждый сделал для себя определенные выводы. Вниманию ребят было представлено несколько рекламных видеороликов о здоровом образе жизни.

В отчетный период библиотеки Северского района провели ряд мероприятий направленных на профилактику асоциальных явлений: акция «Трезв красив молод и здоров», беседа «Сохрани свои лёгкие», прошла беседа предупреждение «Алkonet», акция «Трезвость - стильно, модно, молодежно!», видеорепортаж «Минздрав предупреждает», вечер-раздумье «Проблема? Нет беда!», урок предупреждение «Подросток! Внимание вредные привычки» и др.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало модно и престижно. Современный подход в решении данной проблемы говорит о том, что наряду с активным просвещением в вопросах различных видов зависимостей, обучением безопасному для здоровья поведению должна идти пропаганда здорового образа жизни.

В целях формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения библиотеки района провели ряд разноплановых по форме и содержанию мероприятий: День информации «Спорт наполняет нас силой и духом», круглый стол «Быть молодым – быть здоровым», День здоровья «Здоровье – это твое счастье, твое будущее», карусель здоровья «Где здоровье там и я, со здоровьем мы друзья», спортивно-информационная программа «Альтернатива улице – спортзал», полезные советы «Как здоровье уберечь», актуальный репортаж «Десять причин для занятий спортом» и др.

Центральная детская библиотека имени Ю. В. Сальникова пригласила любителей спорта и всех желающих на акцию *«Любимому району – здоровое поколение»*. В ходе мероприятия ребята узнали о ценности здоровья и о том, что в нашем районе создают все условия для занятия спортом, приняли участие в викторине «Сто вопросов о здоровье». Участники акции познакомились с выставкой-совет «От здорового образа жизни к рекордам», на которой была представлена литература о спорте и здоровом образе жизни.

Планомерное проведение мероприятий, привлечение специалистов, активное использование видеотехники позволяет достичь значительных результатов.

«Девочка, девушка, женщина»: *урок нравственности. Сценарий*

Цель: формирование осознанного выбора здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.

Задачи:

- предоставить учащимся объективную информацию о негативном воздействии вредных привычек и сниженной нормативности поведения на физическое здоровье девушки и её социальное благополучие;
- способствовать формированию ценностного отношения к своей личности;
- мотивировать девушек сохранять собственное здоровье.

Целевая аудитория: девочки старшего школьного возраста.

Ход мероприятия:

Упражнение «Поздоровайся локтями»

Участницы встают в круг. Ведущий предлагает им рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти были направлены влево и вправо;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Дается задание поздороваться как можно с большим числом членов группы, произнося «Здравствуй», касаясь друг друга локтями.

Через 5 минут участники собираются в свои микрогруппы (первые, вторые, третьи, четвертые номера) и приветствуют друг друга внутри своей группы.

Ведущий: Прошу присаживаться на свои места. Мы с вами поздоровались, надеюсь, настроение у вас отличное. Сегодня на нашем занятии собрались одни девушки. Я хочу обсудить с вами: каким должен быть образ современной успешной девушки, женщины, которая счастлива и любима.

За последние годы в так называемых «развитых странах» в поведении девушек заметна тенденция раскрепощённости, ношения откровенной одежды, раннего употребления алкогольных напитков и курения, употребления наркотических веществ. Растёт количество внебрачных связей, особенно среди юных девушек, наблюдается рост числа венерических заболеваний.

У подростков примерно с 14-15 лет начинают формироваться парные отношения со своими сверстниками. Дружба девочек и мальчиков в этом возрасте – совершенно естественное явление и объясняется просыпающимся влечением физиологического характера. Эту дружбу нельзя отменить и нельзя стесняться.

Однако опыт человечества учит, что любовь начинается не с полового влечения, а с отклика души. Если юноша по-настоящему любит девушку, он даже не допускает мысли о возможности интимной близости до брака, ибо он дорожит любовью и честью любимой девушки, боится оттолкнуть её.

Ведущий задаёт вопросы для дискуссии:

1. Согласны ли вы с тем, что девушка может растратить свой «заряд», то есть чувства, эмоции, проводя время с молодым человеком, который не стремится к серьёзным отношениям? Объясните свой ответ.

2. Нужно ли девушке в компании юношей быть «своим парнем»?

3. Каким образом девушка, которая настроена на долговременные отношения, способна привлечь молодого человека?

Упражнение «Какая Я?»

Ведущий раздает учащимся карточки, на которых изображена таблица с двумя столбиками «Я сейчас» и «Какой хочу быть».

Ведущий: Сверху указан вопрос, на который вам нужно ответить: «Какая Я?». В первом столбце напишите 10 определений, которые характеризуют именно Вас. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте то, что приходит в голову. (Участницы выполняют задание)

Ведущий: У каждого из нас есть идеал, к которому мы стремимся. Во втором столбике запишите 10 определений – качеств, которыми вы хотите обладать. (Участницы выполняют задание)

Ведущий: Скажите, пожалуйста, сильно ли отличаются характеристики первого и второго столбика? (Ответы участниц)

Отметьте в первом столбике знаком «V» (галочка) те качества, которые Вы можете приблизить к идеалу в ближайшее время. (Девочки выполняют задание)

Ведущий: Много ли галочек получилось?

Отметьте в первом столбике знаком «+» (плюс) те качества, на приближение к идеалу которых понадобится более длительное время. (Девочки выполняют задание)

Ведущий: Много ли плюсов получилось? Кто готов поделиться своими записями? Как вы считаете, способны ли Вы добиться успеха в достижении поставленных целей и стать такими, какими мечтаете? (Ответы участниц)

Упражнение «Фотошоп»

Ведущий: Закройте глаза и представьте себя через 5 лет.

А теперь выберите из предложенных фотоснимков наиболее близкий вашим представлениям и повесьте его на стенд с помощью магнита. Если одно изображение понравилось нескольким участницам, то прикрепите его к стенду каждая своим магнитом. (Участницы выполняют задание)

Ведущий: Расскажите, пожалуйста, кто какие фотокарточки выбрал? (Ответы участниц)

Ведущий: Я желаю Вам, чтобы Вы стали по-настоящему счастливыми, потому что всё в Ваших руках.

Ведущий раздаёт девочкам листовки-памятки, на которых указаны простые правила здорового образа жизни и личной гигиены, которые помогают девушке сохранять здоровье и внешнюю привлекательность.

Список используемых источников

1. Беседа для девочек «группы риска» «Девочка-девушка-женщина» / Н.В. Корягина. - Текст: электронный // ИНФОУРОК.
URL: http://infourok.ru/beseda_dlya_devochek_gruppy_riska_devochka-devushka-zhenschina-447441.htm (Дата обращения: 21.09.2020).
2. Беседа для девочек «Счастье быть матерью» / Н.А. Забальская. – Текст: электронный // 10.09.2013 Социальная сеть работников образования nsportal.ru.
URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/10/klassnyy-chas-dlya-devochek-8-klass-schaste-byt> (Дата обращения: 21.09.2020).
3. Внеклассное мероприятие «Путь к успеху «Я выбираю жизнь» / Е.А. Савина. – Текст: электронный // 22.11.2013 Социальная сеть работников образования nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/11/22/vneklassnoe-meropriyatie-put-k-uspekhu-ya-vybirayu> (Дата обращения: 21.09.2020).
4. Гарифуллина, З. Программа «Половое воспитание учащихся» / З.Гарифуллина. - Текст: непосредственный // Классный руководитель. - 2009. - №1. – С.11-23.
5. Дяглова, Г. Школа для мам / Г.Дяглова. – Текст: непосредственный // Библиотека. – 2009. - №10. – С.70-72.

«Твоя жизнь в твоих руках»:

интерактивный марафон. Сценарий

Цель: пропаганда здорового образа жизни, а также о преимуществах полезных привычек.

Задачи:

- способствовать формированию осознанного выбора отказа от употребления наркотиков, воздержания от раннего начала половой жизни;
- воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и безопасности окружающих, близких и друзей.

Целевая аудитория: учащиеся 9-11 классов.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Рада вас всех сегодня видеть! Прежде, чем мы начнем, давайте сыграем в одну очень интересную игру, чтобы познакомиться и поприветствовать друг друга.

Давайте встанем в круг, разделимся по парам и поприветствуем друг друга. Как обычно люди здороваются? (пожимают руки)

Ведущий: Теперь будем приветствовать друг друга в необычной форме, в рамках традиций некоторых стран и народов. Встанем в круг.

Игра «Необычное приветствие»

Группа поочередно приветствует друг друга по-индийски, по-тибетски и по-вулкански (вымышленная раса из сериала «Звёздный путь» «Star Trek»). *Приветствия изображены на слайдах презентации*

Индийское приветствие: «намасте» – легкий наклон головы, который сопровождается сложенными вверх ладонями на уровне груди.

Вулканское приветствие: поднятая вверх ладонь с разведенными средним и безымянным пальцами и вытянутым большим, сопровождается фразой: «Живи долго и процветай». Такое приветствие было придумано и популяризировано Леонардом Нимоем в роли вулканца Спока в оригинальном телесериале «Звездный путь» в конце 1960-х гг.

Тибетское приветствие: при встрече тибетцы показывают друг другу язык. Этой традиции уже не одна сотня лет, начало ее восходит к временам правления царя-гонителя Ландарма, язык у которого, по легенде, был черным. И так как тибетцы боятся реинкарнации этого

правителя, показывая язык, вы показываете, что не одержимы злыми духами.

Ведущий: Молодцы! Присаживайтесь на места, пожалуйста. Надеюсь, настроение у вас хорошее, давайте перейдём к теме нашей беседы. Как вы думаете, по какой причине родители, учителя часто говорят с вами о вреде курения, алкоголя, наркотиков?

(Ответы детей).

Ведущий: Мы хотим, чтобы вы - подрастающее поколение, стали лучше, чтобы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось ценить свое здоровье.

Давайте сегодня выработаем свой взгляд на вредные привычки и постараемся понять взрослых людей.

Ведущий задаёт вопросы:

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)
- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные)
- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом и т.п.)

Ведущий: Можете ли вы представить, что есть люди, которые сами с радостью лезут в пасть «Чудовищу» - вредным привычкам? Люди думают, что смогут лишь поиграть и обмануть его, но выбраться из его цепких лап уже невозможно. Кстати, у каждой головы этого чудовища есть имя. Их знает каждый. Ответьте на еще один вопрос, какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)

Ведущий: Одна из самых опасных для человека зависимостей является наркомания.

Просмотр роликов

Ведущий: Ребята, вам неоднократно приходилось слышать о вреде курения, алкоголя и наркотиков от

родителей и учителей. Безусловно, все эти разговоры заводятся с целью уберечь вас, не дать оступить и сделать неправильный выбор. Кто-то эту информацию хочет слышать, а кто-то - нет.

Ведущий: Услышанную информацию всегда легче усвоить через конкретные примеры, оступившихся людей, но и тех, кто умеет любить и ценить свою жизнь, своё здоровье. Сейчас вы услышите несколько историй известных людей. Мы не будем давать им оценку, выводы вы сделаете сами для себя.

Ведущий: *Первая история.* Это известные американские актрисы, которые прославились еще в раннем детстве по фильму «Двое: я и моя тень» Мэри и Эшли Олсен. Затем было множество ролей, девушки выросли и стали примером для подражания многим школьницам по всему миру.

К сожалению, многих ломает успех, и они уже не думают, что могут быть примером кому-то. Один из самых мягких комментариев об одной из сестер в Твиттер «Кто-нибудь может сказать, что принимают Олсен, что выглядят так отвратительно? Мне нужно знать, чтобы никогда не делать этого!».

В прошлом у Мэри были серьезные проблемы с пищевым поведением, ведь она страдала анорексией. В результате девушка резко и сильно похудела, что не могло не отразиться на ее лице.

Ещё мало кто задумывается о том, что последствия такого образа жизни разрушают здоровье человека, меняют его и его личность до неузнаваемости и исправить это порой невозможно.

ролик

Ведущий: Вредные привычки наверняка есть у каждого человека. Кто-то употребляет вредную пищу, кто-то курит, кто-то поздно ложится спать и не соблюдает правильный режим дня. Звезды также обладают своими слабостями, но иногда их привычки становятся действительно пагубными, они вредят другим людям или

становятся самыми обсуждаемыми в интернет-сообществе. При этом зачастую сами знаменитости, осознавая, насколько их пристрастия мешают им самим или другим людям, явно не собираются что-то менять.

Ведущий: Настоящая проблема с курением у звезд в Голливуде, и в отечественном шоу-бизнесе. Курят многие и бросать не собираются.

Например, Робби Уильямс за один концерт может выкурить три пачки и никогда не заселится в гостиничный номер, пока там не будет шести пепельниц.

Отечественная примадонна Алла Пугачева пыталась завязать с курением на протяжении 50 лет. Проблемы с сердцем вынудили певицу пройти кодировку, но когда она начала стремительно набирать вес, то вновь вернулась к пагубной привычке.

К сожалению, никотин сгубил немало знаменитых людей, среди которых Илья Олейников, Уолт Дисней и Андрей Краско (снявшийся в таких знаменитых фильмах «Блокпост» и «Особенности национальной рыбалки»).

ролик

Упражнение «Марионетка»

Ведущий: Давайте проведем эксперимент. Для этого разбейтесь на пары. Один человек сидит на стуле, а второй становится за спинку стула. Те, кто стоит за стулом, возьмите своего сидящего партнёра за правое запястье. Вы можете свободно управлять его правой рукой.

Многие считают, что можно начать курить, а затем в любой момент бросить. Однако курильщики со стажем признаются, что это сделать очень сложно. В ситуации с наркотическими веществами всё гораздо труднее, уже после первого приёма человек попадает в зависимость. Мы сейчас демонстрируем такое состояние – одна рука как бы вам не принадлежит. Это первые признаки зависимости.

Возьмите партнёра за левую руку. Вы теперь можете манипулировать человеком как марионеткой. Трудно ли вам вырваться?

(Ответы детей)

Ведущий: Садитесь, пожалуйста, на места. Мы с вами наглядно продемонстрировали зависимость организма от токсических веществ. Она может еще не осознаваться самим человеком, но на клеточном уровне уже происходят изменения.

Ведущий: Огромную роль играют положительные примеры и опыт других людей. Например, вдохновляют успехи известной русской певицы и актрисы Веры Брежневой. В свои 38 лет она прекрасно выглядит, радуется жизни и живет в гармонии с собой и окружающим миром. А своим опытом она делится в социальных сетях, вдохновляя своим примером, становится лучше и дорожит каждым прожитым мгновением.

Ведущий: Вот другой пример. Лионель Месси подписал первый контракт с клубом в Аргентине в 7 лет, а уже в 13 лет обсуждал контракт с «Барселоной» в Испании и ставил ей условия.

Он заметно выделялся среди своих друзей по команде. Маленький мальчик вырос и стал лучшим футболистом мира, героем целой футбольной эпохи. Любители футбола и не только, знают Лионеля Месси. Лучший бомбардир в истории «Барселоны» и сборной Аргентины. И многим известно, через какие преграды ему пришлось пройти, будучи ребёнком, и как этот футболист, несмотря на свой признанный успех, день ото дня становится лучше, работает над собой.

В десятилетнем возрасте у него обнаружили врожденный недуг – дефицит гормона роста. В 10 лет рост Месси был 1 м 27 см, а весил он около 30 килограммов. Денег на лечение брать было неоткуда – мальчик рос в бедной семье. Но именно поддержка родных, его упорство и сила воли помогали ему бороться. Лионель Месси в 14 лет подписал контракт с «Барселоной». Он получал ряд выплат – на потребности семьи и его лечение. Если бы он опустил руки, то не вырос бы более 140 см. и тем более, не

стал бы одним из величайших футболистов в истории. (Сейчас у него рост 164 см.)

Ведущий: Не правда ли, полезные привычки, способны сделать нас и нашу жизнь лучше. Бывает, на начальной стадии человеку приходится делать разного рода усилия над собой, соблюдая режим дня или правильное питание, человек тренирует свою силу воли, закаляет характер. Полезные привычки несут в себе большую пользу для человека, как большое могучее дерево.

Игра «Дерево жизни»

На стенде закреплено изображение большого дерева с почерневшей листвой. Каждый лист символизирует вредную привычку. Из учащихся нужна пара добровольцев, чтобы сорвать плохие листья с дерева.

Ведущий: Ребята, как вы видите, на этом дереве много почерневшей нездоровой листвы, дерево чахнет и погибает. Что послужило тому причиной?

(Ребята срывают листья с дерева, перечисляя вредные привычки).

Ведущий: Не менее сложно, чем избавиться от вредных привычек, выработать для себя полезные привычки. (Другие два добровольца читают надписи на зеленых листочках полезных привычек и закрепляют их на кроне дерева).

Ведущий: Теперь дерево жизни обрело здоровый естественный вид. Так и должно быть. Молодцы, ребята.

Ведущий: Дорогие ребята, пока есть люди, равнодушные к вашему здоровью и к вашей судьбе, вы будете слышать предостережения, наставления, рассказы и о вреде курения, алкоголизма и наркомании. У вас может быть свое мнение на этот счет, но будьте, пожалуйста, внимательными. Выбор за вами.

Список используемых источников

1. Бабушки-старушки: секреты преждевременного старения сестер Олсен. - Текст: электронный // marieclaire.ru. URL: <http://www.marieclaire.ru/krasota/kak-i->

- pochemu-postareli-sestryi-olsen/ (Дата обращения: 21.09.2020).
2. От Джоли до Пугачевой: вредные привычки российских и голливудских звезд. — Текст: электронный // 06.03.2019 ПопкорнNews: https://www.popcornnews.ru/news/ot_dzholi_do_pugachevoj_v_rednie_privichki_rossijskih_i_gollivudskih_zvezd (Дата обращения: 21.09.2020).
3. Секреты красоты Веры Брежневой. — Текст: электронный // PEOPLETALK.ru. URL: <https://peopletalk.ru/article/sekretyi-krasoty-veryi-brejnevoj/> (Дата обращения: 21.09.2020).
4. 10 фактов из жизни Лионеля Месси. - Текст: электронный // 24.06.2017 Спорт Экспресс. URL: <http://www.sport-express.ru/football/abroad/reviews/10-faktov-iz-zhizni-lionelya-messi-1273372/> (Дата обращения: 21.09.2020).
5. Методическое пособие по ЗОЖ: методическая разработка / М. А. Елисеева. — [23.01.2020]. - Текст: электронный // Образовательная социальная сеть. — <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2020/01/23/metodicheskoe-posobie-po-zozh> (Дата обращения: 21.09.2020).

Список сценарного материала по здоровому образу жизни

1. Анорексия — болезнь нашего века: сценарий внеклассного мероприятия / Е.Ашастова. — [06.01.2020]. - Текст: электронный // <https://nsportal.ru/nprospo/zdravookhranenie/library/2020/01/06/stsenariy-meropriyatiya-anoreksiya-bolezn-nashego-veka> (Дата обращения: 06.10.2020).
2. Борисенко, Г. Похититель рассудка: классный час о вреде алкоголя / Г.Борисенко. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. — 2015. - №2. — С.99-103.

3. Борушко, А. Сам себе помогу: сценарий для подростков о здоровом образе жизни / А.Борушко. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2015. - №6. – С.9-14.
4. Борушко, А. Жизнь без сигарет / А.Борушко. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2015. - №6. - С.15-24.
5. Галкина, Е. В будущее без вредных привычек / Е.Галкина. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2014. - №6. – С.85-88.
6. Калашникова, Л. В пользу здоровья: игровой марафон для учащихся средних классов / Л.Калашникова. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. - 2015. - №6. – С.3-8.
7. Кургина, Н. Семь заветных лепестков: какие правила надо соблюдать, чтобы расти здоровыми / Н.Кургина. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2019. - №6. – 108-110.
8. Лазарева, В. Никогда не кури / В.Лазарева. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2013. - №8. – С.56-61.
9. Лазарева, В. Физкульт – ура! В гостях у нас игра: правила сохранения своего здоровья / В.Лазарева. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2014. - №10. – С.106-111.
10. Лутай, А. Расследование ведет журналист: пропаганда борьбы с табакокурением / А.Лутай. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2015. - №2. - С.93-98.
11. Савушкина, Г. Как победить дракона / Г.Савушкина. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2016. - №11. – С.106-109.
12. Степушина, В. Нам лекарства не нужны: командная игра / В.Степушина. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. - 2016. - №11. - С.102-105.
13. Филипенкова, Т. Каждый день достойно нужно жить: формирование жизнелюбия, оптимизма /

Т.Филипенкова. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2014. - №9. – С.32-39.

14. Эркаева, Г. О серьезном с юмором / Г.Эркаева. - Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2014. - №1. – С.34-37.

15. Яковлева, Т. Иван-царевич на дискотеке: сказка для подростков. Профилактика наркомании / Т.Яковлева. - Текст : непосредственный // Библиополе. – 2014. - №2. – С.65-67.

16. Ясевич, Т. В здоровом теле: семейный спринт «Быть семье здоровой модно» / Т.Ясевич. - Текст : непосредственный // Праздник в школе. – 2014. - №10. – С.102-106.

Составитель: Цыганова Л.М.

Редактор: Пунтасова Н.П.