

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
муниципального образования Северский район
«Межпоселенческая библиотека»
Центральная районная библиотека
(методико-библиографический отдел)

**Серия: «Деловой блокнот
библиотекаря»**

Здоровье – жизни цвет поколения:

*воспитание культуры ЗОЖ
подростающего поколения*

**Сборник методических
рекомендаций**

ст. Северская, 2018

ББК 51.9:51.204.0

Здоровье – жизни цвет поколения: воспитание культуры ЗОЖ подрастающего поколения: Сборник методических рекомендаций / Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека»; методико-библиографический отдел; [сост. Е.Н.Коваленко, Л.М.Цыганова, Н.П.Пунтасова]. – ст. Северская, 2018. – 44с. – (Деловой блокнот библиотекаря).

Сборник включает методические рекомендации по профилактике асоциальных явлений, опыт работы по данному направлению российских библиотек и библиотек Северского района.

Методическое пособие подготовлено в помощь библиотечным работникам при организации и проведении мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни.

ББК
51.9:51.204.0
3 46

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека», 2018

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема его формирования является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых публичными библиотеками. Ориентировать детей и юношество на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды – одна из важнейших задач библиотеки.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодого поколения.

Методическая консультация подготовлена в помощь библиотечным работникам при организации и проведении мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни.

Антинаркотическая

информационно-просветительская акция «Наш выбор – Мир без наркотиков!»

Опыт работы библиотек

Балахнинского муниципального района

Нижегородской области.

Важным направлением работы МУК «ЦБС» является пропаганда здорового образа жизни, профилактика наркомании среди детей подростков и молодежи. Библиотекари ставят перед собой цель – расширить их информационный кругозор и системно вести профилактику вредных привычек.

В библиотеках, в целях организации досуга молодежи работают клубы и литературные объединения. Организуются книжные выставки, конкурсы рисунков и плакатов, встречи-беседы врачей-наркологов, психологов и терапевтов.

В большинстве библиотек регулярно проходят месячники правовых знаний. Так, например, в Публичном центре правовой и социальной информации состоялась встреча учащихся профессиональных училищ №23 с председателем Балахнинского городского суда Т.Г.Рассоловой, которая рассказала ребятам об уголовной ответственности несовершеннолетних, привела примеры происшествий из судебной практики.

В библиотеках МУК «ЦБС» прошла антинаркотическая информационно-просветительская акция «Наш выбор – Мир без наркотиков!». В рамках акции повсеместно проводилась профилактическая работа через книгу, другие источники информации по предотвращению вредных привычек (алкоголизм, наркомания, курение). В библиотеках района прошло свыше 60 массовых мероприятий.

Для всех учащихся первого курса Балахнинского политехнического колледжа сотрудниками Центральной библиотеки им. А.С. Пушкина был проведён Урок

нравственного здоровья «Не отнимай у себя завтра». После вступительной беседы, учащиеся посмотрели видеофильм «Право на жизнь». По окончании фильма библиотекарь провела беседу, представила литературу по теме мероприятия.

В читальном зале Центральной библиотеки им. А.С.Пушкина была организована встреча с оперативным сотрудником Госнаркоконтроля И.А.Стрелковой и подготовлена книжная выставка-альтернатива: «Лицо беды» - с одной стороны и «Здоровый дух – здоровое тело» - с другой стороны.

Книга всегда была лучшим средством воспитания души, познания жизни. «Ориентир для старшеклассников» - так называлась книжная выставка-совет, где была представлена литература по психологии общения, о здоровом образе жизни, по профориентации, художественные произведения Б.Васильева, В.Кондратьева, А.Лукияненко, Л.Улицкой, Д.Рубиной и др.

Для старшеклассников состоялся показ фильма «Право на жизнь». В нем звучали рекомендации для подростков, оказавшихся перед выбором: попробовать наркотик, или сказать им твёрдое «Нет». Ребята осмысленно восприняли данную информацию, которая произвела на них сильное впечатление.

Работа с молодежью в Б.Козинской поселковой библиотеке во время акции была направлена на воспитание умения противостоять всякому злу, обращенному против человека: моральному разложению, бездуховности, пьянству, наркомании и т.д. С этой целью для молодежи проводили Дни информации: «День без табака» - к Всемирному дню отказа от курения; «Всем миром против страшного зла» - к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом.

К Всемирному дню борьбы со СПИДом в библиотеке прошла неделя «За здоровый образ жизни во имя спасения

семьи и детей». В рамках мероприятия были оформлены: папка «Родители! Это вы обязаны знать», обращение к молодежи «Предлагаем вам пять заповедей, как не стать жертвой наркомании», рекомендательный список литературы «Знать, чтобы не быть обреченными». В библиотеке была оформлена постоянная книжная выставка «Наваждение века. Актуальная трибуна», картотека «Наркомания – болезнь молодых». По всем этим материалам для старшеклассников был проведен классный час «SOS: Наркомания». На базе М.Козинской поселковой библиотеки прошел цикл мероприятий с молодежью и подростками по профилактике наркомании: час общения «Мир иллюзий», тематическая беседа «Знай закон смолоду», час информации «Откажись навсегда» с обзором литературы с книжной выставки «Осторожно! Наркотики!».

В Коневской сельской библиотеке была оформлена книжная выставка «SOS на молодежной волне» с представлением библиографической продукции:

- «Нет! – добровольному безумию» - рекомендательный список литературы для молодежи о вреде алкоголизма;
- «У опасной черты» - рекомендательный список литературы для молодежи о вреде наркомании;
- «Береги здоровье смолоду» - рекомендательный список литературы об основах здорового образа жизни.

Тематическая беседа с подростками «Заботься о будущем» и обзор книжной выставки «Прекрасное слово жизнь» прошли на базе Кочергинской сельской библиотеки.

Для старшеклассников 10-11 классов Первомайская библиотека подготовила литературно-музыкальную композицию «Уж, сколько их упало в эту бездну...» о музыкальных группах и их лидерах, которые когда-либо подвергались наркотической зависимости. Рассказы о знаменитых исполнителях сопровождались песнями,

мелодиями и музыкальными композициями. В рамках мероприятия была подготовлена книжная выставка «Наваждение века».

Городская библиотека провела со старшеклассниками беседу–диалог «Мифы и правда о наркотиках», на котором обсудили вопросы: «Как наркотики действуют на организм», «Почему подростки начинают употреблять наркотики, зная, чем это грозит и др.». В конце мероприятия ребята познакомились с обзором литературы книжной выставки «Эпидемия дурмана».

Для старшеклассников при Чернораменской поселковой библиотеке функционирует клуб «ЗОЖ». Его задача – предоставить молодежи исчерпывающую информацию о восстановлении и сохранении телесного и душевного здоровья, воспитать у ребят негативное отношение к вредным привычкам и бережное отношение к самим себе и окружающим их людям. В программу клуба входят мероприятия с привлечением специалистов, лекции и беседы о личной гигиене, закаливании, о любви и дружбе, о вреде табака и наркотиков. На базе клуба «ЗОЖ» во время акции был проведен ряд мероприятий: Час информации «Горькие плоды сладкой жизни» с приглашением специалиста, Час информации «Нет дороги в ад!» с просмотром фильма «Дневник наркоманки», «Забавы для дураков» - встреча – беседа с врачом Макеевой Т.В. В летние каникулы прошел конкурс рисунков «Все краски мира против наркотиков». В течение года в библиотеке работали книжные выставки: «Болевые точки поколения», «Дорога в никуда», «На краю пропасти не окажись».

На базе Правдинской городской библиотеки для старшеклассников прошел устный журнал «Путеводитель по взрослой жизни» со следующими страницами: «Скромное обаяние дурных привычек», «Беда зовется наркоманией», «В будущее с надеждой». Тематическая

беседа «Остановись! Наши вредные привычки» сопровождалась просмотром слайд – фильма. Сотрудники Городской библиотеки создали для молодежи электронный продукт «Что случается, когда ломка начинается», книжную выставку «Шаг в бездну».

В работе библиотек по профилактики наркомании уделяется большое внимание информационной составляющей: изданию различных видов библиографических пособий (рекомендательных списков литературы, указателей, дайджестов, закладок, памяток), тематических пресс-досье, папок сценарного материала по пропаганде здорового образа жизни. Имеющаяся в библиотеках современная техника позволяет создавать на достаточно высоком уровне библиографические пособия.

Примеры некоторых изданий, вышедших за время проведения акции:

- специалисты информационно - библиографического отдела Центральной библиотеки им, А.С. Пушкина выпустили памятки: «Смертельный аромат» и «Четыре правила СТОП».

- Кочергинская сельская библиотека - рекомендательный список литературы «Слагаемые здоровья» по молодежным периодическим изданиям.

- Чернораменская поселковая библиотека - рекомендательный список литературы «Выбери здоровый образ жизни». Регулярно пополняется тематическая папка - накопитель «Сигнал бедствия».

- Правдинская городская библиотека - памятку для родителей «SOS! Смертельно опасные смеси», пресс - релиз «Слагаемые здоровья», листовку–предупреждение «SOS! Остановись!», листовку–совет «Сам себе хозяин, или как курить бросить», дайджест «Здоровье – мудрых гоним».

- сотрудники Городской библиотеки – рекомендательный список литературы «Я выбираю сам

себе дорогу к свету» по периодическим изданиям и многие другие.

Итогами антинаркотической информационно - просветительской акции «Наш выбор – мир без наркотиков!» стало проведение свыше 60 массовых мероприятий, которые посетили 1850 человек; было выпущено около 100 видов библиографических пособий (2760 экз.) по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании.

На орбите спорта

Опыт работы Централизованной библиотечной системы г. Сыктывкара

Сотрудники ЦБС г.Сыктывкара провели «Библиоспортивный квест». Отчёт об этом событии можно увидеть на странице сайта библиотеки (<http://www.cbs-sykt.ru/novo-sti/173>). В нём приняли участие студенты Технологического лицея.

Ребята разделились на три команды, у каждой из которых было своё название и девиз. Им выдали маршрутные листы с обозначением «станций». Участникам на каждой «станции» задавали вопросы о спорте, предлагали отгадать загадки. А команда, не нашедшая правильный ответ, выполняла штрафные задания - подтянуться на турнике, пронести на бадминтонной ракетке мячик, пробежать на ходулях и пр.

Все с азартом участвовали в эстафете, выполняя задания на скорость и смекалку. Участники конкурса прыгали в длину, занимались спортивной ходьбой, перебирались по болотным кочкам, быстро передавали друг другу книжку, старались удержать воздушный шарик на ракетке, рисовали эмблемы, отвечали на вопросы спортивной викторины.

Квест-ориентирование «Затонский забег» было подготовлено совместно с Центром дополнительного

образования. Для участия в нём пригласили семейные команды старших и подготовительных групп детских садов пос. Краснозатонский. Организаторы заранее определили маршрут каждой из них.

В фойе библиотек-филиалов оформили настенную панораму «С днём рождения, Краснозатонский!». На ней можно было увидеть рисунки ребятишек и фотографии поселка, а также узнать исторические факты о нём. Эти сведения помогли участникам квеста в поиске ответов к заданиям.

Каждая команда получила маршрутный лист и карту местности. Ребята должны были преодолеть заданную дистанцию не дольше, чем за 30 минут. В определённых точках пути - «Музыкальная школа», «Спортзал детского дома», «Памятник погибшим воинам», «Площадь имени Е.В. Чепыгина» - находились «этапы». Там участникам пришлось ответить на вопросы или выполнить задания. За неверные ответы полагался штраф: приседания, прыжки через скакалку и на одной ноге, отжимания, надувание воздушного шарика. Победителей наградили дипломами и призами.

Отдел новых информационных технологий ЦГБ сумел заинтересовать своих читателей встречей с *«живыми книгами»*. В их роли выступали интересные люди, которые могут рассказать много занимательного и полезного. Ребята «прочли» увлекательное издание «Спорт в моей жизни», повествующее о рукопашном бое и кроссфите. Его авторами стали тренеры-инструкторы школы рукопашного боя «Витязь» Павел и Денис Першины.

«Преодоление себя» - книга о физической выносливости и самоопределении. Она была создана с помощью экстремальной литературно-спортивной эстафеты. Коллективным автором выступили учащиеся Технологического лицея. Помощниками и редакторами

стали сотрудники Республиканского центра детско-юношеского спорта и туризма. «Прочтение» сопровождалось иллюстрациями, видеозарисовками и элементами тренинга.

Мероприятие завершилось *интеллектуальной игрой «Литературный кроссфит»*. Первый этап эстафеты назывался «Мозговой штурм». Команда, быстрее всех ответившая на его вопросы, отправилась для прохождения спортивного маршрута дальше. Ребятам ждали скалодром, переправа по бревну и натянутому канату, стрельба из пневматического оружия, бег на ходулях и лыжах. Задания требовали немалых усилий и многие в этот день преодолели страх, испытали себя на прочность и почувствовали героями приключенческих романов. С дистанции никто не сошёл. Завершающей строкой, написанной книги стали слова, собранные на финише командами: «Быстрее. Выше. Сильнее».

«*Большой шахматный день*» на приз Остапа Бендера состоялся в ЦГБ. Мероприятие было организовано совместно с шахматным кружком «Этюд». На встречу пришли читатели, увлечённые этой интеллектуальной игрой. Сотрудники подготовили для них книжную выставку «Игра царей, царица игр». Здесь была представлена литература по истории шахмат, учебники и самоучители, сборники задач и этюдов, книги о мастерах.

Тема шахмат присутствует в творчестве многих писателей мира. Страстными их любителями были Л.Н.Толстой, В.В.Набоков, Фирдоуси, Дж.Боккаччо, М.Сервантес, Л.Кэрролл. Работник читального зала познакомила гостей с произведениями, где главные герои являются заядлыми шахматистами. Эта игра служила и источником поэтического вдохновения. Ей посвящали стихи О.Хайям, В.В.Высоцкий, А.А.Вознесенский, В.В.Набоков.

А потом была игра... Её участники вели яростные

сражения на досках, а в перерывах отвечали на вопросы викторины.

Живи на светлой стороне
Опыт работы Губкинской централизованной
библиотечной системы Белгородской области

В рамках реализации социальных проектов и программ «Город без наркотиков», «Губкинская школа здоровья», «Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ» Губкинская библиотека Белгородской области активно занимается популяризацией здорового образа жизни и спорта, формированием общественного мнения в плане негативного отношения к вредным привычкам.

В этом направлении библиотека активно взаимодействует с организациями и учреждениями социальной сферы (Управление образования и молодёжной политики, общеобразовательные школы, учреждения здравоохранения и социальной защиты населения, Губкинское благочиние, дома культуры, музей, спортивный комплекс.

Мероприятия всегда проходят с использованием нетрадиционных форм. С внедрением новых информационных технологий появилась возможность использовать на мероприятиях видеоматериалы, которые помогают лучше усваивать представленный материал. Так, рассказывая ребятам о вредных привычках, работники библиотек параллельно ознакомили их с видеолекцией профессора В.Г. Жданова «Вредные привычки: алкогольный и наркотический террор против России», фильмами «Чижик-Пыжик, где ты был?», «Давайте выпьем», «Минздрав предупреждает», «Русский крест».

В качестве альтернативы вредным привычкам подросткам предлагалось заниматься спортом, читать книги, играть на музыкальных инструментах. Очень убе-

длительными оказались медиабеседа-предупреждение «Привычки, ведущие в бездну. Курение» и шок-урок «Привычки, ведущие в бездну. Алкоголизм».

Библиотеки стараются охватить все категории населения города и района. Так, к занятиям физкультурой и спортом привлекают дошкольников и учащихся начальных классов. Для младших ребят организуют литературно-спортивный поход «В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!», спортивно-правовую эстафету «Свет зелёный всем мигает - в путь-дорогу приглашает», литературно-спортивную игру «Библиотека + стадион: территория здоровья».

С учащимися средних классов, старшеклассниками и студентами проводятся более серьёзные мероприятия по профилактике вредных привычек и популяризации здорового образа жизни: беседа-предостережение «Опасные заблуждения», видеоурок-предупреждение «Сделай свой выбор», шок-урок «Между нами, девочками». Диспут-тренинг «Не отнимай у себя «завтра» проходил при бурном обсуждении, в котором прозвучали убедительные аргументы против пагубных пристрастий.

Цель таких мероприятий - не только рассказать об опасности вредных привычек, но и предложить им замену. На таких встречах, как «Альтернатива улице - спортзал!», «Золотые россыпи Губкинского спорта», присутствовали знаменитые спортсмены города, некоторые из которых - сверстники наших читателей.

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».

Ещё одной инновационной формой работы сектора здоровья стал библиотечный *антитабачный десант* «*Мы видим мир некурящим*», в котором приняли участие библиотекари ЦБС. Первая «высадка» была совершена в школу № 13 во Всемирный день здоровья. Ненавязчиво, в доступной и игровой форме коллеги постарались донести до подрастающего поколения простую истину: «Курить вредно для здоровья и опасно для жизни». К антитабачному десанту школьники отнеслись с интересом.

В летний период библиотека активно продолжает популяризацию спорта и здоровых привычек. Задача в данный период - напомнить об опасности негативного поведения, рассказать о страшных последствиях увлечения алкоголем или табакокурением, занять чтением или другим интересным увлечением.

Летом мероприятия проводятся не только в стенах библиотеки, но и на территории спорткомплекса, где проходит акция «*С книжкой на стадионе*». На стадионе для подростков проводятся различные литературно-спортивные конкурсы, что позволяет привлекать их одновременно и к чтению, и к спорту.

Итогами этой работы стала действующая модель взаимодействия библиотеки и других субъектов профилактики и практической помощи по вопросам здоровье-сбережения в Губкине, возможность для объединения усилий по формированию социума, в котором здоровый образ жизни становится условием для успешной деятельной среды. Когда в обществе есть понимание, что «яд, действующий медленно, не становится от этого менее опасным», принцип профилактики воспринимается как главный залог качества жизни.

Популяризация здорового образа жизни. Опыт работы МБУК МО Северский район

«Межпоселенческая библиотека»

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является само охранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало модно и престижно. Активизируя работу в этом направлении, библиотеки района проводят акции, беседы, дискуссии, уроки-обсуждения, месячники по профилактике асоциальных явлений и формированию здорового образа жизни. Мероприятия проходят с участием сотрудников ОПДН, врачей-наркологов, психологов, участковых уполномоченных и специалистов ФСНК.

В рамках киноакции «Кинематограф против наркотиков» библиотеки Северского района подготовили и провели ряд киномероприятий с использованием тематических видеороликов «О спорте», «Губительная смесь», «Убереечь от беды» и фильма антинаркотической направленности «Среда обитания. Табачный заговор»: час диалога «Подросток: стиль жизни - здоровье», информационно-познавательная программа «Спортивная панорама», час диалога «Сделать выбор не поздно!», беседа-диалог «Дурман трава или обман судьбы», дискуссионный час «Путешествие по дорогам здоровья», беседа-диалог «Здоровому все здорово!» и др.

В Центральной районной библиотеке прошла акция «Антитабак». Мероприятие началось с раздачи буклетов и проведения мини-опроса «Курить или не курить», желающим бросить курить предлагали поменять сигарету на конфету. Затем с учащимися и студентами была проведена беседа-диалог «Вредные привычки» с презентацией «Человек себе часто самый злейший враг», показом видеоролика «Табачный заговор». Студенты приняли участие в флеш-мобе «Скажи курению -Нет!»,

изготовили плакат – призыв «Некурящая молодёжь - здоровая Россия». В заключение проведена игра «Забей на сигарету».

В рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконного оборота наркотиков в библиотечных учреждениях района прошел ряд мероприятий. Цель проводимых мероприятий: сформировать у детей и подростков правильное представление о здоровом образе жизни, уберечь от пагубного влияния вредных привычек, закрепить мысль о том, что здоровье- главное условие счастливой жизни.

Акцию «*Остановись, пока не поздно*» подготовили работники Центральной районной библиотеки. Для участников акции провели беседу, подвижные познавательные игры: «Перчатки» (на скорость одевания и снятия перчатки), «Мяч» (на повышение самооценки), конкурс рисунка на асфальте «Мы за здоровый образ жизни», представили пособия малых форм (памятка «Скажи «нет!» наркотикам», «Жизнь прекрасна не губите её», дайджест «Наркотики, алкоголизм – в чем опасность», листовка-реклама «ЗОЖ – твой выбор»), оформили экспозицию литературы «Книга на службе здоровья».

Центральная детская библиотека организовала *игровой спорт-круз* «*Всем, кто хочет быть здоров!*», конкурсная программа которого была насыщена и интересна: викторины, загадки, кричалки сменялись одна за другой. Ребята активно, а главное, правильно отвечали на задания и вопросы ведущих, участвовали в конкурсах «Самый точный стрелок» и «Силачи». Юные знатоки расширили свои знания о том, как рационально тратить время, ознакомились с историей развития спорта в России, узнали о некоторых веселых соревнованиях, которые проходят в разных странах мира.

Акция «*Умей сказать: «НЕТ*» была проведена Афипской городской библиотекой. Цель акции: пропаганда

здорового образа жизни, формирование антинаркотического мировоззрения среди юношества и молодежи, информирование о негативных последствиях употребления наркотических веществ. В рамках мероприятия экспонировалась выставка-информация «Россия без наркотиков», проведен актуальный диалог «Реальная опасность». Вниманию участников представлен просмотр социальных видеороликов «Уберечь от беды»; организован мини-тренинг «Ассоциации» (участники представляли слова, ассоциации которых вызывает слово «наркомания», например, «беда», «опасность», «преступность» и др.). Участвуя во флэш-мобе «Я выбираю жизнь!», в знак согласия с лозунгом, помещали разноцветные стикеры со своими именами на стенде.

В библиотеках Северского района прошли и другие интересные мероприятия: диалог-рассуждение «Вертикаль или Горизонталь. Свобода времени», беседа-диалог «Привычки, ведущие в бездну», просветительская акция «Наваждение века», час откровенного разговора «Скажем порокам нет», беседа-предупреждение «Опасные заблуждения», час проблемного разговора «Дурман-трава - обман судьбы» и др.

В целях формирования необходимости ведения спортивного и здорового образа жизни, информирования учащихся о спортивных достижениях спортсменов России, Кубани в Афипской городской библиотеке прошла *информационно-познавательная программа «Спортивная панорама»*. В рамках мероприятия было представлено *информационное досье: «Быть здоровым – здорово»*, факты о роли спорта в жизни выдающихся людей, информация о знаменитых молодых спортсменах-афипчанах. В целях интерактива проведен аукцион знатоков спорта «Держать и не сдаваться». Просмотр мотивационного видеоролика «Я выбираю спорт» усилил эмоциональное восприятие.

Разговор о здоровье прошел в Центральной районной библиотеке во время *часа-диалога «Подросток - стиль жизни - здоровье»*. Гостями мероприятия стали врачи Александр и Валентина Зебревы. В ходе мероприятия ребята прошли несложный тест о здоровье; просмотрели видеоролик «О спорте», получили памятки-закладки «Трансгенная пища: джин на свободе» и «Будьте здоровы!»).

В рамках краевого «Марафона здоровья», организаторами которого стала Краснодарская краевая детская библиотека имени братьев Игнатовых, Центральная детская библиотека провела *театрализованную спортивную игру-путешествие «Спортом занимайся весь год – это к здоровью тебя приведет»*. В ходе мероприятия ребята приняли участие в эстафете «Весёлый зонтик», спортивном конкурсе «Меткий стрелок», игре «Полянка здоровья» и др. Ребята получили заряд энергии и бодрости.

В рамках Всемирного Дня борьбы с наркоманией в Афипской городской библиотеке прошла *медиа-акция «Мир против наркотиков»*. В рамках мероприятия экспонировалась выставка-протест «Этот мир лучше без наркотиков». Для привлечения внимания к проблеме наркомании, участникам было представлено информ-досье: «Искушение любопытством», а также организован блиц-опрос: «Мое личное мнение». В течение акции были показан видеофильм и социальные видеоролики, что усилило эмоциональное восприятие представленной информации.

В Афипской детской библиотеке прошел *обмен мнениями «Я выбираю жизнь»*. В ходе мероприятия не осталась без внимания проблема табакокурения, развенчаны мифы о том, что курение способствует снижению веса и успокаивает человека. Видеоролик «Лицо курильщика» наглядно продемонстрировал как курение

влияет на внешность человека. Мероприятие продолжил разговор о занятиях спортом, увлечениях и интеллектуальном развитии. Ребята просмотрели видеоролик «О спорте». Завершением стал обзор выставки «Жить- увлекательное дело!».

В Афипской городской библиотеке прошла медиа-акция «Мир против беды». В программе мероприятия экспонировалась выставка-протест: «Этот мир лучше без наркотиков», представлено информ-досье: «Искушение любопытством», а также организован блиц-опрос: «Моё личное мнение». В течении акции были показаны видеофильм и социальные видеоролики, что усилило эмоциональное восприятие участников.

Спортивный калейдоскоп «Будущей России - здоровую молодёжь» прошел в Ильской поселковой библиотеке. В ходе мероприятия ребята узнали об истории возникновения различных видов спорта и спортивных играх, об отношении к спорту в Австралии, Индии, Персии, России. Отвечая на вопросы викторины, учащиеся показали свои знания о разных видах спорта, высказывали своё отношение к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни. Их вниманию были представлены видеоролики о спорте.

В Центральной детской библиотеке им. Ю.В.Сальникова прошла акция *«Чтобы воля стала твердой – нужно всем дружить со спортом»*. Стартом встречи стала веселая зарядка «Начинаю утро бодро». С удовольствием показали свои знания в конкурсах «Доскажи словечко» и «Спорт - наш лучший друг», участвовали в играх «Полезное-неполезное», «Кенгуру», «Разноцветный калейдоскоп». Психолог Северской ЦРБ Савельева Татьяна Станиславовна рассказала ребятам о вредных привычках и их последствиях.

В библиотечных учреждениях района по данной тематике проводятся и другие мероприятия: акции «Или

идут в ногу со временем или со временем сходят с ума», «Чтобы воля стала твердой – нужно всем дружить со спортом», «Больше знаешь – меньше риск», «Быть спортивным - это стильно!», «Ставка на здоровый образ жизни», «Без вредных привычек жить на свете здорово», «Пять слагаемых здоровья», «Я, ты, он, она... Мы выбираем жизнь!»; час информации «Хочешь быть здоровым? Будь! Это правильный путь»; актуальный диалог «Цена зависимости – жизнь»; литературно-познавательная программа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и др.

По популяризации здорового образа жизни используются следующие формы и темы мероприятий:

➤ час диалога «Простые правила здоровья» (Центральная районная библиотека);

➤ диспут «Здоровый образ жизни – что это?» (Афипская детская библиотека);

➤ акция «Спорт – это жизненной силы рассвет! Спорт – это жизнь и лекарство от бед!» (Центральная детская библиотека);

➤ День информации «Твори свое здоровье сам!» (Афипская городская библиотека);

➤ откровенный разговор «Здоровье, самочувствие и вредные привычки»,

➤ спортивный коктейль «Яркий вкус жизни» (Ильская поселковая библиотека);

➤ устный журнал «Спортивные звезды Кубани» (Смоленская сельская библиотека Ф13) и др.

Планомерное проведение мероприятий, привлечение специалистов, активное использование видеотехники позволяет достичь значительных результатов. Так, по итогам 2017 года количество мероприятий антинаркотической направленности составило 283, число участников 3991 человек. Число показов фильмов в рамках

краевой акции «Кино против наркотиков» 2017 года составило 193, зрителей - 3784 человека.

Информационные формы профилактики асоциальных явлений (методические рекомендации)

Система библиотечной работы в помощь преодолению и профилактике асоциальных явлений традиционно базируется на литературе, в которой убедительно излагается их пагубность. Сегодня формировать осознанное неприятие порочных пристрастий помогают и материалы Интернет.

Как информационный центр, библиотека предлагает новые книги и периодические издания по теме, выпускает печатную продукцию, распространяет различные информационные материалы: информационные списки, листки, книжные закладки, буклеты и т.п. В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями, организациями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности: УФСНК, Управлением по молодежной политике, учреждениями здравоохранения, правоохранительными органами, школами, комиссией по делам несовершеннолетних.

Предлагаемые *темы информационных буклетов, листовок*: «Курение - угроза здоровью», «Бич цивилизации», «Алкоголь и алкоголизм», «Азбука твоего здоровья», «Великая сила спорта» и т.д. Библиотеками возможно издание информационных и рекомендательных списков литературы по таким темам, как: «Имя беды - наркотик», «Осторожно - сигарета!», «Мир опасных пристрастий», «Что нужно знать о проблемах ваших детей», «Помогите Вашему ребёнку сказать «НЕТ!»., Такие наглядные формы информации помогают читателям вооружиться знанием о сущности асоциальных явлений, о

формах их воздействия, способах и профилактике их распространения в подростковой и молодёжной среде.

Проведение профилактической работы должно систематически сопровождаться экспресс-опросами, анкетированием и другими видами социологических исследований. Это позволяет чутко улавливать изменения в современной молодёжной среде, изучать проблему со всех сторон. На основе таких исследований библиотека может разработать специальную целевую программу, общей концепцией которой будет создание в молодёжной среде ситуации, препятствующей распространению асоциальных явлений, формирование установки на здоровый образ жизни. Здесь следует отметить, что библиотечные программы, рассчитанные на продолжительное время - от года до пяти лет - способствуют положительному результату, привлечению молодёжи и подростков в библиотеку, их длительному общению и формированию молодёжных групп, созданию клубов по интересам. Тем самым обеспечивается занятость ребят и признание ими библиотек как социально значимого института. Название программы выбирается в зависимости от обозначенной библиотекарем тематической направленности профилактической, просветительской деятельности. Например, библиотечную программу по пропаганде ЗОЖ можно назвать так: «Контакт», «В будущее - с надеждой», «ЗОЖ - путь для всех», «Быть здоровым - это стильно», «Оградить от беды», «За полноценную жизнь», «Быть молодым - значит быть здоровым» и т.д. Выбор форм и методов профилактической работы в первую очередь зависит от степени участия в ней библиотеки, от уровня координации с организациями и учреждениями, ведущими работу с молодёжью.

Организация полноценного досуга - одно из направлений деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни. Вовлечение подростков и

молодёжь в клубы и кружки по интересам оберегает их от попадания в группы социального риска. Клубы по интересам дают возможность реализовать потребность каждого человека в общении и развитии. Несут радость познания, удовольствия общения, расширения кругозора.

Эффективной формой работы стали ток-шоу. С участием учащихся, студентов, педагогов возможно проведение ток-шоу на темы: «Молодое поколение выбирает здоровье», «Умей сказать: «НЕТ», «Счастье - быть здоровым», «Вычисли формулу здоровья» и т.д.

Также популярны в информационно-профилактической работе диалоговые формы мероприятий: час компетентного мнения, беседа-диалог, беседа-диспут, спор-беседа, обзор-размышление, час-размышление и т.п. Предлагаемые названия для мероприятий таких форм: «Диагноз горя - наркотики», «Иллюзия рая», «Пивной алкоголизм - ворота к пьянству», «Доза маленькая - беда большая», «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья» и др.

К Международному Дню борьбы с наркоманией, который отмечается 26 июня, ко Дню без табака (31 мая) в библиотеке следует оформить книжные выставки, провести тематические обзоры литературы, уроки-обсуждения, устные журналы, выставки-предупреждения и т.д. по темам: «Есть выбор: жизнь без табака», «Свободное падение», «Добровольное падение», «Вверх по лестнице, ведущей вниз», «Помни о будущем!», «Выбери себе жизнь», «Губительная сигарета», «Если курит человек, то коротким будет век», «Спасибо - НЕТ!», «Косая жизнь: разговор начистоту», «Дым, уносящий здоровье», «Коварство зеленого и голубого змия», «Курить или жить». К мероприятиям можно оформить выставку-диалог «Совершенно не секретно», «Запрет не решает проблемы», «Сто вопросов самому себе», выставку-вопрос «Здоровье сгубишь, а новое купишь?», «Личное дело?», «Станешь ли

ты долгожителем?», «Задумайся, что ждёт тебя впереди» и т.п.

Интересными для молодежи могут стать такие массовые мероприятия, как:

шок-урок «Вредными привычками прославиться нельзя», «Темнота тоже распространяется со скоростью света»;

час любопытных фактов «Погасите сигарету»;

урок здоровья «Здоровье сгубишь - новое не купишь», «Остановись, подумай!»;

диалоговая площадка «Ориентир - здоровый образ жизни», «Будущее принадлежит трезвым нациям»;

конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»;

урок нравственности или час откровенного разговора «Проблемы молодых с точки зрения молодых»; «ЗОЖ: мода на здоровье», «ЗОЖ: норма жизни» и другие.

Многие библиотеки широко используют в своей работе различные тренинги, ролевые игры.

Нельзя упускать из виду просветительскую работу с родителями, т.к. результаты социологических исследований говорят о том, что причины обращения подростков и молодёжи к пагубным пристрастиям кроются в семейных проблемах. Особое внимание родителей следует обратить на причины семейных конфликтов. Библиотечным работникам следует помнить, что подростки в силу психологических особенностей лучше воспринимают наглядные формы информации - плакаты, фильмы, телепередачи.

Кроме того, следует иметь в виду, что пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т.д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением молодёжи и подростков в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием

аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации. В любое, проводимое библиотекой мероприятие, возможно включение презентации по теме мероприятия. Конечная цель таких мероприятий - вовлечение подростка и молодого человека в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение.

Библиотеки как самые доступные учреждения культуры должны стараться вселить в молодого читателя уверенность, что личность с богатой внутренней жизнью, духовно зрелая, заполнит свой мир литературой, спортом, т.е. смыслом, а не призрачным, одурманенным существованием.

Предлагаем обсудить с подростками следующие проблемные вопросы:

1. Некоторые утверждают, что вред от курения, алкоголя и наркотиков преувеличен. А как считаешь ты?

2. Говорят, что алкоголь, никотин и наркотики помогают творческим людям создавать шедевры. Докажи или опровергни.

3. Надо ли бороться с вредными привычками? Приведи аргументы «за» и «против».

4. Как вы считаете, каким именно методом надо бороться с распространением наркотиков?

5. Нужно ли помогать людям, принимающим наркотики? И чем?

6. Почему я никогда не буду принимать наркотики?

Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни – одна из важных составляющих профилактической работы. Но разовыми акциями остроту проблемы не снять. Знания, полученные из книг, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в признании взрослых и друзей, в общении, в новых

ощущениях и переживаниях. Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодёжи не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Самое важное в воспитательной работе библиотек – духовно пробудить ребёнка, подростка, воспитать личность, перед которой будут бессильны все соблазны и искушения современных пороков.

Рекомендуемые формы и названия мероприятий по профилактике асоциальных явлений:

профилактический месячник «Я в здоровом мире»,
акция «Не откажи себе в жизни»,
шок-урок «Новому веку – здоровое поколение»,
день здоровья «Спорт вместо наркотиков»,
проблемный час «Вредным привычкам – спортивный заслон»,
диспут «Горькие плоды сладкой жизни»,
урок-проблема «Чтобы сберечь свою жизнь»,
электронная презентация «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»,
пресс-час «Антинарко: итоги «необъявленной» войны» (статистические данные о масштабах наркомании),
профилактические беседы «Знать, чтобы не оступиться», «Пагубные привычки», «Факторы риска» (о последствиях употребления наркотиков и сигарет),
тематическая папка-досье «Ставка на здоровый образ жизни»,
беседа с викториной «Пристрастия, уносящие жизнь»,
устный журнал «Искушение любопытством»,
беседа «Умей соблазну сказать: «Нет»,
беседа с родителями «Наши дети на линии жизни»,
«У опасной черты», «Наваждение века» и др.

Работая с самой мобильной социальной категорией, библиотекари должны быть очень инициативны, держать руку на пульсе молодежных проблем. Среди других направлений деятельности пропаганда здорового образа жизни занимает не последнее место. Как правило, в планы работы включаются мероприятия, не только раскрывающие пагубные действия вредных привычек, но и ориентирующие на здоровый образ жизни.

При организации и проведении профилактических мероприятий необходимо придерживаться следующих основных принципов: информация должна быть, в целом, позитивной и не нести оттенки безысходности; негативная информация должна содержать сведения о трагических последствиях употребления наркотиков; резюме любого мероприятия должно содержать четкую, всем понятную рекомендацию по профилактике наркомании.

Содержание социокультурных мероприятий по противодействию распространения наркомании для молодых людей разного возраста должно строиться с учетом накопленных ими знаний о наркотиках и формирования отрицательного отношения к ним:

Дети 10-12 лет. Эту возрастную группу интересует все, что связано с наркотиками: действие, способы употребления. О последствиях злоупотребления ими дети уже слышали, но всерьез угрозу не воспринимают. Сами чаще не употребляют наркотики, с наркоманами знакомы единицы. Знания о наркотиках и их действии отрывочны, ошибочны, получены с чужих слов.

Подростки 12-14 лет. О наркотиках знают немало, в основном из опыта знакомых; многие сведения недостоверны; пробовали наркотики немногие, в основном из любопытства; многие знакомы с потребителями зелья. Опасность злоупотребления недооценивается. Основной интерес проявляют к легким наркотикам; говорят о

проблеме между собой, о ее глобальности задумываются немногие.

Подростки 14-16 лет. В этой возрастной группе по отношению к наркотикам выделяются три подгруппы:

- употребляющие и сочувствующие - их интересуют вопросы, связанные со снижением риска, с возможностью и продолжительностью употребления без формирования зависимости. Принятие наркотиков в их среде считается признаком независимости. Среди членов группы много лидеров;

- радикальные противники - «сам никогда не буду и другу не дам гибнуть», большинство членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности;

- группа, не определившая своего отношения к наркотикам. Значительная ее часть может приобщиться к их употреблению под влиянием друзей.

Подростки 16-18 лет. Группы сохраняются, но число неопределившихся по отношению к наркотикам значительно уменьшается. Качественно изменяются знания о наркотиках, они детализируются, становятся более объективными. Группы употребляющих и сочувствующих пожинают первые горькие плоды, в связи с этим наибольший интерес вызывают криминальные последствия и скорость процессов, отрицательно влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие. Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий по преодолению детской, подростковой и молодежной наркомании.

Профилактическая работа в библиотеке должна основываться на ценностях конкретных возрастных групп подрастающего поколения, а не на декларациях взрослых, вести к эффективной социализации. Действуя в области антинаркотического просвещения в библиотеке, следует

избегать тактики запугивания, поскольку она неэффективна. Нецелесообразны разовые антинаркотические мероприятия, поскольку такой подход не дает возможности развивать навыки противостояния наркотикам. Каждому специалисту библиотеки, занимающемуся профилактикой наркомании, необходимо придерживаться стойкой антинаркотической позиции, позволяющей пресекать любые попытки аудитории оправдывать немедицинское употребление наркотических средств.

Назовем некоторые типичные ошибки антинаркотической работы:

- проводить информационные мероприятия, посвященные психоактивным веществам, для больших молодежных аудиторий. Удержать внимание зала на протяжении такой лекции не сможет ни один лектор;
- пользоваться специальными медицинскими терминами при описании клинических проявлений наркотической зависимости, а также жаргоном или же излишне романтизировать наркотизм (например, фраза «торговцы белой смертью» может вызвать ненужный интерес к наркотикам);
- приводить описание путей получения, изготовления и применения наркотических средств, так как это может послужить дополнительным справочным материалом;
- говорить о распространителях наркотиков, то есть не следует описывать схему вовлечения в наркоманию. Информация сводится к тому, что наркотики распространяются на дискотеках;
- не учитывать социально-психологические и возрастные особенности читателей;
- неподготовленность библиотечных кадров к такой работе;
- отсутствие специализированной методической литературы.

Задача библиотек, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы, с помощью книги, информации, раскрыть пагубное действие наркотических средств на организм человека; осветить социальные последствия употребления наркотиков; указать на меры, связанные с уголовной ответственностью в этой области.

*Рекомендации организации работы
по формированию здорового образа жизни:*

- постоянно актуализировать тематическую папку «Антинарко», собирая в нее планы работы, сценарные материалы, интересные факты, записанные на диски видеоматериалы, информацию и фото о проделанной работе, опыт работы других библиотек, методические рекомендации;

- пополнять тематическую выставку по пропаганде здорового образа жизни;

- по возможности пополнять фонд библиотеки новыми книгами и справочниками по ЗОЖ;

- все профилактические мероприятия должны быть направлены на формирование позитивных жизненных установок, активной гражданской позиции и негативного личностного отношения к различным проявлениям асоциального характера;

- необходимо внимательно подходить к выбору темы мероприятия. В названии не должно быть устрашающих выражений таких как: «Прогулка по аду», «Смерть на конце иглы», «Шаг за шагом к гибели» и т.д. Используйте названия, вызывающие положительные эмоции;

- приглашать на мероприятия по формированию здорового образа жизни несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете, либо класс, в котором они учатся;

- включать в профилактическую работу демонстрацию видео роликов, видео презентаций, тематических фильмов и мультфильмов;

- к проводимым мероприятиям разрабатывать и выпускать листовки, буклеты, закладки, брошюры, библиографические пособия, рекомендательные списки литературы. При разработке информационного материала необходимо учитывать возрастные особенности целевой группы;

- налаживать тесное сотрудничество со всеми заинтересованными организациями и ведомствами: школами, правоохранительными органами, медициной, администрацией сельского поселения. На мероприятия необходимо приглашать медиков, сотрудников полиции, сотрудников по делам молодежи, молодежных лидеров, спортсменов, депутатов, председателей ТОС (квартальных), общественных деятелей, сотрудников домов культуры, домов детского творчества, музыкальных, спортивных и художественных школ, которые смогут рассказать аудитории о кружках, секциях и мероприятиях, проводимых на базе их учреждения. Это поможет слушателям подобрать для себя наиболее интересное занятие.

В работе по данному направлению можно использовать такие формы как: анкетирование, тестирование, интервьюирование, блиц-опросы и др. Предлагаем вашему вниманию Анкету, которую вы сможете использовать в своей работе.

Анкета

Еще недавно слово «наркомания» употреблялось не иначе как для обозначения одного из многочисленных чуждых нам пороков. Сегодня наркомания – бич нашей страны, угрожающий здоровью нации. Мы предлагаем поделиться вашим мнением об этой проблеме.

1. Считаешь ли ты наркоманию- проблемой века?

Да Нет

2. Употреблять наркотики или нет – это Ваш выбор?

Да Нет

3. Согласны ли Вы с утверждением: «В этой жизни все надо попробовать»?

Да Нет

Почему? _____

4. Вам говорят: «Это легкие наркотики, которые не вызывают привыкания». Согласитесь ли Вы с этим?

Да Нет

5. Вам говорят: «Наркотик откроет перед тобой дверь в другой мир. Он насытит твою жизнь новыми красками». Что Вы можете ответить на это?

6. «За употребление наркотиков тебе ничего не будет. Рискует только продавец. Наркотик и криминал стоят рядом». Ваши мысли по этому поводу?

7. Что Вы сделаете, если узнаете, что Ваш друг употребляет наркотики?

ПОМНИТЕ! НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ ВЗЯТЬ У ПРИРОДЫ
ИСКУССТВЕННО.

ЗНАЙТЕ! СЧАСТЛИВЫХ НАРКОМАНОВ НЕ БЫВАЕТ.

Ваш возраст _____ Род занятий _____

Сценарий беседы – рассуждения
«Сделать выбор не поздно»
(разработка Центральной детской библиотеки
им. Ю.В. Сальникова)

ВЕДУЩИЙ 1: Здравствуйте, ребята!

Здравствуйте – какое хорошее и доброе слово. Здравствуйте, - говорим мы друг другу, желая здоровья. Здоровье – это бесценный дар, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его трудно.

Чтобы быть здоровыми, мы с вами должны быть физически активными, как можно больше проводить времени на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться.

Сегодня у нас пойдет разговор о вредных привычках. Как вы думаете, что относится к вредным привычкам? *(ребята отвечают)*

ВЕДУЩИЙ 2: Ребята, а у вас есть вредные привычки? Какие? *(ребята отвечают)*

Спасибо, за честные ответы. Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то из-за них возникают серьезные проблемы.

ВЕДУЩИЙ 1: Есть люди, которым в ситуации стресса надо обязательно **что-то грызть**.

Кто-то грызет кончик карандаша или ручки, а кто-то собственные ногти.

С возрастом обычно эта привычка исчезает, так как мы становимся увереннее. Но, тем не менее, даже среди взрослых людей может отыскаться человек, безжалостно «кромсающий» себе ногти зубами.

Каждый раз, когда вы хотите погрызть ногти, должны помнить, что под ногтями находится большое количество

разных паразитов, которые легко проникают в организм, вызывая различные инфекционные заболевания.

ВЕДУЩИЙ 2: И, конечно же, нельзя не сказать о такой ужасной привычке, как *сквернословие*.

Считается, что сквернословие - оружие неуверенных в себе людей. Откуда же оно свалилось на наши головы?

Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания. Наши предки произносили эти слова, призывая на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуны использовали сквернословие в своих наговорах, посылая проклятия.

На Руси примерно до XIX века сквернословие являлось уголовно наказуемым. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. Потому, что за это налагалось жесткое наказание вплоть до смертной казни.

Ученые доказали, что бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.

Поэтому уважающий себя человек должен следить, что и как он говорит.

ВЕДУЩИЙ 1: Как вы думаете, для чего человеку нужна пища? (*ребята отвечают*)

Действительно, без пищи человек не смог бы жить. Пища – строитель. Она как бы строит тело человека, помогает ему расти. А еще пища – это наше топливо, она снабжает нас энергией, благодаря которой человек может двигаться, играть, трудиться.

Гамбургеры, хот-доги, чипсы, кока-кола – эти слова звучат для детей как прекрасная музыка. Для многих из вас, ребята, отношение к еде определяется понятием «вкусно» или «невкусно». Ну и конечно, не последнюю роль играет внешний вид еды: красиво, аппетитно она выглядит или нет.

ВЕДУЩИЙ 2: Никто не спорит – и вкусно, и красиво! А родители запрещают своим детям питаться этой чудесной едой. Давайте же выясним, почему фастфуд стал таким популярным и так быстро распространился по всему миру.

Как индустрия он возник в Америке в начале прошлого века, в годы бурного промышленного роста. Работающим людям не хватало времени заниматься своим питанием, а тут быстро, на ходу или сидя в машине, можно сытно и дешево перекусить. К тому же производители шли на разные хитрости.

Например, хозяева сети быстрого питания нанимали молодых людей, которые ежедневно, надев белые халаты, приходили в кафе и заказывали гамбургеры. Посетители, принимая их за медработников, успокаивались. Раз гамбургеры едят даже доктора, значит, вреда от них нет.

ВЕДУЩИЙ 1: Но, увы, это не так! Вред, наносимый фастфудом здоровью людей, уже давно перестал быть личным делом каждого и требует активных действий со стороны государства. Ожирение, болезни желудка, сердца, сосудов вплоть до возникновения раковых опухолей – вот результат непомерного употребления вредной пищи.

Врачи уже давно бьют тревогу, повторяя, что для детей, чей организм ещё только формируется, неправильное питание в сто крат опаснее, чем для взрослых. Жирная, не содержащая никаких витаминов еда приводит к нарушениям умственного и физического развития.

(Над этой информацией стоит задуматься: на первом месте по количеству людей, страдающих от ожирения, стоит Испания - 40% населения. Россия на 19-м месте.)

ВЕДУЩИЙ 2: Что же содержат эти аппетитные булочки с кунжутом под своей корочкой? Огромное количество консервантов и всевозможных добавок. Но

каких именно и в каких дозах – производители не разглашают. Представьте себе: вкус и запах гамбургеров и другой быстрой еды делается на химических заводах и никакого отношения к пище не имеет!

Надо знать своего врага в лицо. Но враг этот иногда коварно прячется за яркими упаковками якобы полезных продуктов: творожных сырков, йогуртов и сухих завтраков. Производители обязаны указывать состав продукта, но и тут они стыдливо обозначают вредные добавки буквой «Е». Что же это за буква и что за ней скрывается?

ВЕДУЩИЙ 1: Буквой «Е» обозначаются пищевые добавки. Не все из них – изобретения нашего века.

Соль, специи и пряности, которые тоже являются пищевыми добавками, известны с древних времен. Но расцвет их использования начался в XX столетии – веке пищевой химии.

На добавки были возложены большие надежды, и они оправдались в полной мере. Колбасы стали нежно-розовыми, йогурты – свежими и фруктовыми, а кексы – пышными и не черствеющими. «Красоту» и «молодость» этим продуктам обеспечили именно эти добавки, которые используются в качестве красителей, загустителей, эмульгаторов, уплотнителей и т.д. Конечно, не все из них наносят вред нашему здоровью, но ...

ВЕДУЩИЙ 2: Например, банка сладкой газировки содержит шесть чайных ложек сахара, а небольшая порция мороженого – три с половиной ложки. Производители фастфуда добавляют сахар даже в булочки и соусы для гамбургеров.

Между тем суточная норма потребления этого продукта для взрослого человека составляет лишь пять чайных ложек.

Помните, что потребление сладостей в большом количестве ведёт к нарушению работы поджелудочной

железы и может спровоцировать развитие сахарного диабета.

Диетологи советуют, не есть фастфуд чаще, чем раз в месяц.

Ребята питайтесь правильно и будьте здоровы!

ВЕДУЩИЙ 1: И, конечно же, нельзя не сказать о такой вредной привычке как **табакокурение**.

Но, прежде, чем начать наш разговор о табакокурении, хочу вас спросить, что вы знаете о Христофоре Колумбе?

(Знаменитый мореплаватель руководил экспедицией для поиска кратчайшего морского пути в Индию, западный путь считал короче восточного; на трёх каравеллах пересёк атлантический океан; открыл Америку).

Молодцы, хорошо знаете историю.

В поисках золота Колумб 27 октября 1492 г., высадился на побережье Кубы. Жители встретили пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую называли «сигаро».

В книге 1535 г. «О нравах и обычаях жителей Америки» испанский путешественник де Овьедо писал: «Индейцы, живущие на острове Испаньола, имеют очень вредный обычай. Они вдыхают в себя через нос дым, происходящий от сжигания травы, похожей по своим свойствам на белену, и делаются от этого пьяными. Обычай этот они называют табаго... Сжигаемую ими траву они ценят высоко и сажают ее в садах».

ВЕДУЩИЙ 2: На эти привычки краснокожих европейцы смотрели с отвращением, так как почти все краснокожие после нескольких затяжек теряли сознание и падали как мертвые. Европейцы не понимали, какое удовольствие находят индейцы в этом занятии. Ведь дым от этого растения имеет отвратительный запах, индейцы становятся психически ненормальными.

Несмотря на такие качества, растение, которое получило название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало своё победное шествие по странам и континентам. Европейцы всё же попробовали это «адское зелье» и ... научились курить. Так семена табака были завезены в Испанию.

ВЕДУЩИЙ 1: В то время все привезенное из-за океана рассматривалось как ценное и полезное, так же отнеслись и к табаку.

В Средние века медицина располагала весьма скудным арсеналом лечебных средств. Привезенный табак стали применять как новое лечебное средство.

Быстро ему распространению способствовало и быстрое привыкание, и тяга к курению, с которой очень трудно совладать. Теперь мы знаем и о наркотических свойствах никотина, а раньше считалось, что табак целебен, его дым отпугивает злых духов, успокаивает зубные страдания, прогоняет вшей, лечит застарелые раны, нарывы.

ВЕДУЩИЙ 2: В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 г. (Спустя 93 года после открытия Колумбом).

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В Италии он был объявлен «забавой дьявола», и пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

В Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России в царствование царя Михаила Федоровича (1613–1645 гг.) уличенных в курении первый раз наказывали 60-ю ударами палкой по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого

оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того он склонил к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив правда большие пошлины.

ВЕДУЩИЙ 1: Вы все, наверное, слышали такое выражение: «Одна капля никотина убивает лошадь». Если быть точнее, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы убить трёх лошадей массой до полутоны каждая.

Так почему же человек переносит употребление табака? Во-первых, происходит быстрое привыкание, к тому же он довольно скоро выделяется почками из организма. Таким образом, страдают почки и надпочечники. Во-вторых, в каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной, и только, при выкуривании нескольких сигарет сразу наступает шоковое состояние, приводящее к смерти.

Случаи смерти от больших доз никотина уже не редкость: к примеру, люди по глупости выкуривают «на спор» большое количество сигарет. Во Франции произошёл такой случай, на конкурсе юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодой человек выкуривший больше всех табака, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его, так как после выкуривания трёх пачек сигарет он скончался, а все члены жюри были доставлены в больницу в тяжелейшем состоянии. И врачам несколько дней пришлось бороться за их жизнь.

ВЕДУЩИЙ 2: Никотин вызывает сильное привыкание – человек постепенно от слабых сигарет переходит к более крепким.

Курящие школьники более рассеянны, у них снижается успеваемость, потому что никотин действует на центральную нервную систему; к тому же желание курить может появиться во время урока, и в этом случае внимание ученика полностью отключается от занятий. Он думает лишь о том, когда же прозвенит звонок, и он бросится опростелью в туалет или за угол школы, чтобы сделать там первую затяжку.

Делая выводы, можно сказать, что курение вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

ВЕДУЩИЙ 1: Врач-терапевт профессор С.П. Боткин, умирая в возрасте 57 лет, говорил, что если бы он не курил, то прожил бы ещё лет 10-15.

Когда академика И.П. Павлова спросили, как он сохранил до такого преклонного возраста бодрость, отличную память, жизнерадостность, он говорил: «не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживёте столько, сколько жил Тициан», а великий итальянский живописец прожил почти 100 лет.

Ежегодно в нашей стране от причин, связанных с курением умирает около 300-450 тысяч человек. Ежегодно табак убивает более 4 миллионов человек в мире. И, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году число жертв увеличится в два раза.

ВЕДУЩИЙ 2: В нашей стране государство приняло некоторые меры для улучшения положения некурящих граждан. Президент Российской Федерации 10 июля 2001 года подписал Федеральный закон «Об ограничении курения табака». Запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа. Увы... оно редко выполняется.

Но борьба с курением продолжается, потому что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую

жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

Выкуривая пачку в день, человек получает дозу облучения в 3,5 раза больше принятой международным соглашением по защите от радиации. Курение сокращает жизнь на 8-10 лет.

Перед тем как открыть пачку сигарет задай себе вопрос: «Что я делаю? Зачем я собираюсь отравлять свой организм? Неужели я такой безвольный, что стану зависим от сигареты? »

Вы, юное поколение XXI века должны избежать этой пагубной привычки. Курящими не рождаются, ими становятся, потому, что кто-то не предупредил, не удержал вовремя, не протянул руку помощи.

ВЕДУЩИЙ 1: Мы надеемся, что сегодняшний наш разговор заставит вас хоть немного задуматься о себе, своем здоровье. Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. В нашей стране уделяется большое внимание развитию спорта. Строится много спортивных площадок и стадионов. Открываются новые спортивные секции.

И в нашей станице построили замечательный стадион. В Клубе загородного отдыха в станице Северской построили бассейн, каток, на котором занимается наша хоккейная команда «Северские волки». Мы вам желаем заниматься физкультурой, играть в футбол, баскетбол, записаться в различные секции, вести здоровый и активный образ жизни. Живите творчески.

Список используемых источников:

- ✓ Колегова, И. На орбите спорта – Сыктывкарские школьники / И.Колегова // Библиополе. – 2015. - №5. – С.54-58.
- ✓ Степанченко, Л. Живи на светлой стороне: популяризация здорового образа жизни / Л.Степанченко // Библиополе. – 2013. - №10. – С.42-43.

Список дополнительных источников:

- ✓ Бондарь, Ю. Сегодня нормативы сдал, а завтра чемпионом стал: Спортивно-краеведческая эстафета / Ю.Бондарь // Библиотека. – 2016. - №10. – С.21-24.
- ✓ Бондарь, Ю. Талантливые начинают и выигрывают: Участие библиотеки в муниципальном проекте по привлечению детей к интеллектуальной игре / Ю.Бондарь // Библиополе. – 2017. - №6. – С.27-29.
- ✓ Гришина, Е. На зарядку становись: XXI веку – здоровое поколение / Е.Гришина // Библиотека. – 2013. - №4. – С.48-52.
- ✓ Запашикова, Л. Мы за здоровую Россию. Присоединяйтесь! / Л.Запашикова // Библиополе. – 2014. - №5. – С.60-61.
- ✓ Ласкателева, О. Сам себе я помогу / О.Ласкателева // Библиополе. – 2014. - №12. – С.23-26.
- ✓ Сидорова, Е. Здоровье – жизни цвет: Воспитание культуры ЗОЖ подрастающего поколения в детской библиотеке / Е.Сидорова // Ваша библиотека. – 2014. - №17. – С.32-37.
- ✓ Степанова, В. Вперед к здоровью: Диапазон идей / В.Степанова // Библиополе. – 2015. - №1. – С.41-44.

Список сценарных материалов:

- ✓ Авчинник, Ю. Планета здоровья: устный журнал для учащихся начальных классов / Ю.Авчинник // Праздник в школе. – 2015. - №6. – С.24-32.

- ✓ Акулич, Т. Путешествие в мир здоровья: игра-путешествие для детей / Т.Акулич // Праздник в школе. – 2015. - №6. – С.55-60.
- ✓ Борисенко, Г. Похититель рассудка: о вреде алкоголя / Г.Борисенко // Читаем, учимся, играем. – 2015. - №2. – С.99-103.
- ✓ Борушко, А. Жизнь без сигарет: урок для подростков / А.Борушко // Праздник в школе. – 2015. - №6. – С.15-24.
- ✓ Галкина, Е. В будущее без вредных привычек: познавательный материал о вреде табакокурения / Е.Галкина // Читаем, учимся, играем. – 2014. - №6. – С.85-88.
- ✓ Калашникова, Л. В пользу здоровья: Игровой марафон об изучении и принятии позитивного отношения к здоровью / Л.Калашникова // Праздник в школе. – 2015. - №6. – С3-8.
- ✓ Лутай, А. Расследование ведет журналист: Пропаганда борьбы с табакокурением / А.Лутай // Читаем, учимся, играем. – 2015. - №2. – С.93-98.
- ✓ Мухутдинова, Н. Суд над наркотиками: сценарий / Н.Мухутдинова // Читаем, учимся, играем. – 2014. - №1. – С.99-103.
- ✓ Степушина, В. Нам лекарства не нужны: Командная игра, посвященная спорту, правильному питанию и борьбе с вредными привычками / В.Степушина // Читаем, учимся, играем. – 2016. - №11. – С.102-105.
- ✓ Филипенкова, Т. Каждый день достойно нужно жить: Формирование жизнелюбия, оптимизма / Т.Филипенкова // Праздник в школе. – 2014. - №9. – С.32-39.
- ✓ Шестерикова, Т. Передача...гол: интеллектуально-футбольный турнир / Т.Шестерикова // Читаем, учимся, играем. – 2017. - №6. – С.107-111.

- ✓ Ясевич, Т. В здоровом теле: Семейный спринт «Быть семье здоровой модно» / Т.Ясевич // Праздник в школе. – 2014. - №10. – С.102-106.
- ✓ Эркаева, Г. О серьезном с юмором: развлекательная пьеса о здоровом образе жизни / Г.Эркаева // Читаем, учимся, играем. – 2014. - №1. – С.34-37.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
муниципального образования Северский район
«Межпоселенческая библиотека»
Центральная районная библиотека

(Методико-библиографический отдел)

**серия: «Деловой блокнот
библиотекаря»**



Здоровье - жизни цвет поколения

***Воспитание культуры ЗОЖ
подростающего поколения***

**Сборник
методических рекомендаций**

ст. Северская, 2018 г.

Содержание

Антинаркотическая информационно-просветительская акция «Наш выбор – Мир без наркотиков!» <i>(Опыт работы библиотек Балахнинского муниципального района Нижегородской области)</i>	4
На орбите спорта <i>(Опыт работы Централизованной библиотечной системы г.Сыктывкара)</i>	9
Живи на светлой стороне <i>(Опыт работы Губкинской централизованной библиотечной системы Белгородской области)</i>	12
Популяризация здорового образа жизни <i>(Опыт работы МБУК МО Северский район «Межпоселенческая библиотека»)</i>	15
Информационные формы профилактики асоциальных явлений <i>(методические рекомендации)</i>	21
«Сделать выбор не поздно» <i>(Сценарий беседы – рассуждения)</i>	33
Список дополнительных источников	42
Список сценарных материалов	42

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

Редактор: Н.П.Пунтасова