

МУК Матвеево Курганского района  
«Межпоселенческая Центральная Библиотека»  
Методико-библиографический отдел  
2015 г.

# **«Формирование здорового образа жизни у детей и подростков средствами библиотек» (консультация)**



## «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков средствами библиотек» (консультация)

Характерной особенностью последних десятилетий в России является существенное ухудшение духовного и физического здоровья детей, подростков и молодёжи, что угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи около 90% детей школьного возраста имеют нарушения физического и психического здоровья. Минздравсоцразвития РФ отмечает, что при поступлении в школу 30–35% детей уже имеют отклонения в состоянии здоровья, а по окончании школы их процент увеличивается до 70.

Эта проблема стала объектом пристального внимания со стороны государства и общества, и, как следствие этого, разработаны и приняты новые правовые и законодательные акты, направленные на сохранение и укрепление здоровья населения путём формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества медицинской помощи.

Состояние здоровья человека, по мнению учёных, зависит на 20% от состояния окружающей среды, на 20% от генетических факторов, на 10 % от развития медицины (служб здравоохранения) и на 50% от образа жизни. Образ жизни — это понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что **«здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».**

Таким образом, здоровый образ жизни — это мировоззрение, определённая система ценностей, направленная на поддержание, развитие и сохранение духовного и физического здоровья; то есть установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное.

Что может сделать библиотека как информационное учреждение по формированию здорового образа жизни детей и подростков? Это может быть:

- создание информационных (в т.ч. электронных) баз данных о здоровье и здоровом образе жизни, спорте;
- содействие формированию у детей и подростков понятия ценности здоровья и жизни, мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, могущими привести к стойкой утрате здоровья детей и подростков, их асоциальному поведению;

- оказание информационной помощи семье в профилактике вредных привычек у детей;
- заключение партнёрских связей с учреждениями, занимающимися пропагандой ЗОЖ, профилактикой и искоренением вредных привычек у детей и подростков.

Поэтому работу библиотеки по формированию здорового образа жизни условно можно разделить на два этапа, в котором первый — это сбор, обработка и хранение информации, а второй — непосредственное доведение накопленной информации до читателя (пользователя).

В работе с читателями могут быть использованы как традиционно библиотечные (книжные выставки, беседы, обсуждения, громкие чтения, обзоры, утренники, викторины, игры, Недели (уроки) здоровья, устные журналы, Дни информации, конференции), досуговые (конкурсы на лучший плакат (рисунок) о пользе здорового образа жизни и вреде алкоголя, табака, наркотиков; конкурсы чтецов, театральные постановки (инсценировки сказок, театрализованные шоу), праздники, так и инновационные формы работы (проекты, акции, ролевые игры, тренинги, пресс- конференции, привлечение молодёжных волонёрских организаций).

К отмечаемым ежегодно знаменательным и памятным датам – Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом (1 марта) и Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков (26 июня), Всемирному дню здоровья и Всемирному дню здоровья детей (7 апреля), Всемирному дню без табака (31 мая), Международному дню защиты детей (1 июня), Дню молодёжи России (27 июня) и Международному дню молодёжи (12 августа), Всемирному дню молодёжи (10 ноября), Дню физкультурника в России (вторая суббота августа), Всемирному дню детей (20 ноября), Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря) – можно приурочить проведение крупных массовых мероприятий.

Работу по воспитанию культуры и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике вредных привычек необходимо начинать с самыми юными читателями — дошкольниками и младшими школьниками. Важно, чтобы с самого раннего возраста у ребёнка формировалось понятие о здоровом образе жизни, чтобы он понимал, почему необходимо самому заботиться о своем здоровье и как это делать; что это не только отказ от вредных привычек, занятия физической культурой и спортом, но и правильно организованное, качественное питание, умелое распределение умственной и физической нагрузок и т.д. Очень важно убедить ребёнка, что здоровье — это его путь к успеху и процветанию.

Формы и методы проведения мероприятий необходимо выбирать с учётом возрастных особенностей этой категории читателей. В первую очередь, это познавательные мероприятия с элементами игры и театрализации, кукольные представления, громкие чтения, беседы (об анатомии человека, гигиене, вредных привычках, культуре поведения и общения).

Например:

час здоровья **«В гостях у доктора Градусника»**;  
инсценировка **«В гостях у Айболита»**;  
цикл занятий по здоровому образу жизни **«Уроки Мойдодыра»**;  
игра-путешествие **«Советы доктора Айболита»**;  
урок-путешествие **«Путешествие на остров здорового образа жизни»**;  
цикл занятий **«Твоё здоровье»** - в цикл входят такие беседы как **«Что представляет собой сердце человека?»**, **«Глаз»**, **«Для чего человеку нос?»**, **«Язык. Я чувствую вкус»**, **«Зачем нам кожа»** и др.  
день здоровья в библиотеке **«Как Болейку перевоспитали»**;  
инсценированная беседа **«Как мыло грязь победило»**;  
игра путешествие к Всемирному дню здоровья **«Не болей и будь красив»**;  
познавательная программа о личной гигиене **«Береги себя»**;  
праздник к Всемирному дню мытья рук **«Да здравствует мыло душистое»**;  
познавательный час по гигиене **«Чудодейственный метод»**  
спектакль об опасностях инфекционных заболеваний **«Происки колдуньи Инфекции»**;  
праздник здоровья и чистоты **«Азбука здоровья для малышей – крепышей»**;  
познавательная игра **«Приключение в царстве чистоты»**;  
литературно-музыкальная композиция **«Поликлиника доктора Нехворайкина»**;  
театрализованная программа **«Отмоем грязь!»**;  
праздник здоровья **«Растите богатырями»**  
игра-путешествие **«В гостях у королевы Зубной Щётки»** (по книге В. Коростылёва «Королева Зубная Щётка»)

Используя особенности эмоционально-эстетического восприятия, соответствующего жизненным наблюдениям младших школьников и адекватные их возрасту методические приёмы, проведите: цикл бесед **«Хорошо ли это или плохо и почему?»** о вреде алкоголя и курения, опираясь в качестве примеров на образы известных литературных персонажей (положительных и отрицательных); громкие «чтения с остановками» и обсуждения книг; конкурсы рисунков и чтецов, викторины, игры-путешествия, праздники на эти темы.

Начать знакомство юных читателей с основами гигиены и медицины помогут книги из серии учебных изданий по валеологии для детей **Г.З. Зайцева «Уроки Мойдодыра»** и **«Уроки Айболита. Расти здоровым»**. Эти книги — первый разговор с ребёнком об организме человека и основных правилах гигиенического поведения, о том, как предупредить болезнь и как избежать несчастного случая, как оказать себе и окружающим первую медицинскую помощь. Также в работе с младшими школьниками стоит обратить внимание на книгу **В.А. Крутецкой «Правила здоровья и оказания первой помощи»**, в которой автор даёт полезную информацию не только о том, как бороться с самыми распространёнными вредными (грязные руки, плохая осанка, компьютер и сотовый телефон, нездоровое быстрое питание и т.д.) и пагубными привычками (табак, алкоголь, наркотики), но и о том, как оказать первую медицинскую помощь, как нужно

себя вести, чтобы не произошло несчастного случая. Следующие книги, о которых не стоит забывать, - это книги **Н. Коростелёва «50 уроков здоровья»** и **И. Семёновой «Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой»**.

Книга Н. Коростелёва — это краткий учебник здоровья не только для детей, но и их родителей, который в доступной и занимательной форме даёт юному читателю советы по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать своё учебное и свободное время.

С книгой И.И. Семёновой юный читатель, отправляясь в путешествие за Здоровьем, с пользой для себя узнает, что в жизни человека ждут опасности, которых нужно не бояться, а остерегаться или избегать; следуя за героями книги, отмечая для себя их ошибки и удачи, выполняя несложные задания, ребёнок закрепит имеющиеся у него гигиенические навыки и приобретёт новые.

Данные пособия могут быть использованы как для коллективных мероприятий в библиотеке (громкие чтения, беседы), так и для семейного чтения.

Очень важно уже в этом возрасте рассказать ребятам о правильном питании, познакомит читателей с полезными для здоровья человека растениями и веществами. В работе по этой теме помогут книги:

- **А. Лопатиной и М. Скребцовой «Сказочный справочник здоровья»**, где её героини Фруктовые Феи, кроме того, что расскажут интересные сказки и стихи о фруктах, поделятся вкусными и полезными рецептами здоровья;
  - **С. Мартынова «Овощи + фрукты + ягоды = здоровье»**, в которой врач-педиатр расскажет о том, как сделать, чтобы пища ребёнка была не только полезной, но и целебной, а кулинар Всезнайка научит ребят готовить.
- Также можно подготовить и провести для детей следующие мероприятия:
- Лирическая композиция **«Волшебные витамины»**;
  - Познавательный час о значении витаминов **«Вовка в яблочном царстве»**;
  - Библиографическая игра **«Витаминка»**;
  - Развлекательно-познавательная игра **«Как питаешься, так и улыбаешься»**;
  - Урок здоровья **«Витаминная семья»**;
  - Викторина **«Энциклопедия витаминов»**;
  - Час полезной информации **«Кладовая витаминов»**;
  - час здоровья **«Мёд – природный целитель»**;
  - Театрализованное представление о лекарственных растениях **«Операция «Аптека»**;
  - Театрализованный урок **«Аптека под ногами»**;
  - Эко-праздник **«Что такое фитотерапия»**;
  - Познавательная прогулка **«Зелёная аптека доктора Айболита»**;

Кроме того, следует обратить внимание детей на то, что не все продукты, которые продаются в магазинах и рекламируются в СМИ, полезны для здоровья - иногда они бывают даже опасны. Наглядно продемонстрировать это поможет классный час о пользе здорового питания **«Съедобное – несъедобное»** (авт. А.Зинина), а также

**Праздник «Азбука правильного питания»**  
Театрализованный праздник **«Разговор о правильном питании»**  
Познавательный час с элементами театрализации **«Кушай правильно и организовано»**

На занятиях по теме «Вредные привычки», кроме рассказа о вреде табака и алкоголя следует остановиться и на таких «новых» вредных привычках, как зависимость от телевидения и компьютера (игромания), мобильного телефона. (Наглядно продемонстрировать это поможет: инсценировка сказки С. Михалкова **«Как Медведь трубку нашёл»**; чтение стихов о вредных привычках)

классный час **«Компьютер: вред и польза»**;  
беседа с элементами дискуссии **«Компьютер - друг или враг?»**;

В работе с читателями среднего и старшего школьного возраста (подростками и юношеством) по формированию культуры здорового образа жизни и профилактике аддиктивного поведения необходимо выделить такие темы, как: **«Здоровье и еда» (питание, пища)**, **«Здоровье и компьютер»**, **«Здоровье и музыка»**, **«Здоровье и мода»**, **«Территория риска»**, **«Здоровье физическое и духовное»**

- оформите для этой группы пользователей следующие книжные выставки  
**«Право на здоровье»**;  
**«В здоровом теле – здоровый дух»**  
**«Здоровье дороже богатства»**  
**«Здоровье – это здорово!»**  
**«Здоровью надо помогать»**  
**«Для всех, кто хочет быть здоров»**  
**«Что нужно знать, чтобы быть здоровым»**  
**«Не сломай свою судьбу»**,  
**«Знать, чтобы жить»**  
**«На краю пропасти»**  
**«Остановись и подумай!»**  
**«Вредным привычкам – бой!»**  
**«Жизнь стоит того, чтобы жить!»**  
**«Выбери жизнь»**

**«Дурман – трава, или Обманутые судьбы»**- (литература по проблемам наркомании)

**«Глоток беды»** - (литература о вреде алкоголя)

**«Когда растаял сигаретный дым»** - (литература о вреде курения)

**«Новое поколение на игле – будущее страны во мгле»**

**«Наркотики: путешествие туда без обратно!»**

**«Наркомания: тупик или здоровье?!»**

Выставка – предупреждение **«Добровольное сумасшествие»** с разделами

1. «К гибели за шагом шаг»
2. «Выбирает каждый за себя: подружку, сигарету или...»
3. НаркоАзбука»

Выставка - призыв **«Умей сказать НЕТ!»** с разделами

1. «Объятия табачного змия»
2. «НЕТ – алкогольному безумию»
3. «На краю бездны: наркотики – путь в никуда»

Предложите этой группе читателей мероприятия по следующим темам:

1. **«Здоровые потребности и потребность в здоровье»:**

#### **Мода на здоровье**

Игровая программа **«Не болейте никогда»**

Беседа **«Здоровым будешь — всё добудешь»;**

Тренинг **«Хочешь быть здоровым — будь им»**

Беседа **«Без особого труда, но не детская еда»**

Театрализованная программа **«Кто умён, тому не лень чистить зубы каждый день»**

Беседа о сохранении здоровой дыхательной системы **«Как дышится легко»**

Час здоровья **«Берегите зрение смолоду»**

Празднично-игровая программа **«Спортивно – оздоровительный калейдоскоп»**

Конкурсная программа **«Чемпион скакалки»**

Спортивный праздник **«Хорошо спортсменом быть»**

Беседа **«О пользе зарядки»**

Игровая программа **«Жаркий день в Спортландии»**

#### **Вредным привычкам – бой!**

Театральная постановка **«Без привычек вредных жить на свете здорово!»**

Классный час **«Пагубные привычки»**

Классный час **«Путеводитель по взрослой жизни»**

Беседа **«Если разум не одобряет»**

Конкурсная программа **«Курить? Нет, не буду!»**

Театрализованное представление о вреде курения **«Прислушайся к своему сердцу»**

Беседа **«Курение: как всё начинается»**

литературно-музыкальная композиция **«Я презираю сигарету»**

Час здоровья **«Курить – не МОДНО»**

Викторина **«Я никогда не буду курить»**

Беседа **«Никотиновый воздушный замок»**

Беседа о вреде курения **«Дым отечества»**

Табак-шоу **«Спасибо, не курю»**

Классный час **«Курить или не курить»**

Литературно-музыкальная композиция о вреде курения **«Горькая мода на яд»**

Беседа **«Стоит ли идти за «Клинским?»»**  
Классный час **«Зелёный змей – миф и реальность»**  
Классный час **«Пивной фронт. За кем победа?»**  
Беседа **«Рюмка – не для подростка!»**  
час здоровья **«Антипиво»**

Ролевая игра **«Суд над наркотическими средствами»**  
Классный час, посвящённый проблемам наркомании **«Остановись и подумай!»**  
Конкурсная программа **«Наркотики – суррогат счастья и источник бед»**  
Диспут **«Умей сказать «Нет!» дурману»**  
Беседа о вреде наркотиков **«Пожизненный плен»**  
КВН **«Нет наркотикам и СПИДу!»**  
Беседа **«За мир без наркотиков на планете»**  
Беседа **«Токсикомания - это что?»**  
Тренинг **«Умей сказать — нет, или Как отказать и не потерять друзей»**

Конференция **«СПИД – смертельная угроза человечеству»**  
Беседа о профилактике СПИДа **«Зловещая тень над миром»**  
Эрудит-лото **«День профилактики СПИДа»**

В целях профилактики асоциальных явлений можно провести различные акции: Среди них:

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

**«Здоровье как мудрость и мера жизни»:**

- диспут, дискуссия **«В здоровом теле — здоровый дух?!»** (о том, что является ли здоровое тело гарантом высоких духовных (душевных) качеств), **«Исцеляющая сила мысли»** (о влиянии психического состояния на здоровье, когда слово, создающее позитивный настрой, лечит)
- нравственный урок, урок-размышление **«Слово, которое калечит...»** - о нецензурной лексике, разрушающей здоровье; **«Главная ценность — жизнь человека»**, **«Драгоценное и бесценное»** - о том, как нужно жить, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь;
- **«Я такой же, как и вы, только другой»:** обсуждение повести Е. Мурашовой  
«Класс коррекции» (для среднего школьного возраста)

**«Душа обязана трудиться, или Литература учит»** - это ещё одно направление деятельности библиотеки по формированию ценностей здоровья, профилактики наркомании, алкоголизма, нравственной

распушенности средствами художественной литературы. Ведь в русской культуре именно литература была и остаётся одним из источников духовного здоровья нации, её здорового образа жизни. Она даёт уникальную возможность посредством художественных образов наиболее ярко запечатлеть в сознании читателей категории добра, чести, справедливости, милосердия, долга, любви, верности. Опираясь на произведения, которые изучают на уроках литературы в школе, составьте цикл мероприятий и посмотрите на известные классические произведения с точки зрения их возможности формирования ценностей здоровья школьников. Так, например, даже небольшое путешествие по страницам произведений М.Горького «На дне», В.Г. Короленко «Река играет», Н.В.Гоголя «Мёртвые души», В.Г. Распутина «Последний срок» - способно убедить читателей, что с помощью алкоголя не решаются никакие проблемы и что пристрастие к нему приводит литературных героев к трагическим последствиям.

Нужно убедить молодое поколение, что чтение является лучшей альтернативой пьянству, наркомании, социальной распушенности. Работа библиотек по привлечению подростков и молодежи к чтению должна отличаться многообразием форм и методов. Нужно акцентировать внимание подростков и молодежи на роли русского языка и чтения в сохранении культурной и духовной самобытности России.

**«Время читать»,  
«С книгой по жизни»,  
«Молодое поколение выбирает чтение»,  
«Праздник читательских интересов»,  
родительское собрание «Что читают наши дети: как? когда? и почему?»,  
«Библиотека – территория NEXT»,  
«Пришло время для чтения»,  
«Прочитал... И вам советую»,  
«Эта книга лучше всех, у нее большой успех!»,  
«Классная классика»,  
читательский рейтинг «Мой личный Букер»,  
пропаганда художественной литературы «ЧИТАЙмер: знак качества!»,  
«Если вы не читали, мы идем к вам».  
«Читать модно, немодно не читать»,  
«Эта книга – книга твоей мечты? Прочитай и узнаешь!».**

**Акция «Время читать»:**

- «Время читать стихи»;
- «Время читать вслух»;
- «Время читать перед сном»;
- «Время читать классику»;
- «Время читать вдумчиво»;
- «Время читать веселые книжки»;
- «Время читать всей семьей»;
- «Время читать с друзьями».

Выставка-рекомендация **«ЧИТАЙмер успеха», «Человек читающий», «Раскрывая книгу – открываешь мир!», «Лица "читающей национальности"»** (размещаются фотографии самых активных читателей библиотеки и информация об их любимых книгах).

Оформите выставку-игру. Она может называться **«Памятник литературному герою»**, где рядом с любимой книгой будет представлен проект памятника литературному герою (форма может быть произвольной: рисунок, поделка).

Или предложите молодому читателю самому поставить на выставку книгу в соответствии с предложенной ситуацией: **«Эту книгу я возьму...»** (на необитаемый остров, в космическое путешествие, оставлю в наследство далеким потомкам).

Организуите **«День повышенного книжного аппетита»**, состоящий из дегустации литературных новинок, блиц-конкурса **«Книжное бистро»**.

Представьте перед молодыми читателями в новом ракурсе уже хорошо известные произведения мировой литературы в литературной слайд-галерее **«Книжные красавицы»**. Какие они, книжные красавицы, знаменитые героини знаменитых произведений – Елена, спровоцировавшая своей неотразимой красотой Троянскую войну, неукротимая Кармен Проспера Мериме или красивейшая женщина русского романа Анна Каренина?

Можно оформлять мини-выставки из цикла **«Литературный календарь»**, который будет информировать читателей о юбилеях года.

Подготовьте цикл мероприятий под названием **«Чтение с восхищением»**. Ее цель – развитие интереса к чтению у старшеклассников на основе синтеза трех видов искусств – музыки, литературы и кино, а основная идея – воспитание и развитие интереса к чтению у современных старшеклассников, подростков и молодежи с помощью всех средств пропаганды, включая новые носители информации. Например, **«Экранизация литературной классики», «Популярные литературные герои в книгах и на экране», «Нет повести печальнее на свете...»:** литературные и музыкальные образы трагедии В. Шекспира «Ромео и Джульетта», **«Роман А.С. Пушкина "Евгений Онегин" и опера Чайковского», «Музыка на страницах романа Л.Н. Толстого "Война и мир"».**

Чтобы помочь молодому читателю сориентироваться в общем потоке литературы, стимулировать читательскую активность подготовьте серии буклетов и рекомендательные пособия: **«"Вкусное" чтение для библиогурманов: Аромат книг», «Современная поэзия», «"Горячие" новинки», «Память о завтрашнем дне: Фантастика», «В этом мире много миров, или Размышления о женской литературе...».** Аннотированный список художественной литературы **«Ровесницы, ровесники, девчонки и мальчишки»,** рекомендательные списки **«Книги дарят надежду», «История любви, подаренная книгой».**

Формирование и привитие навыков здорового образа жизни у детей, безусловно, не является деятельностью только библиотеки. Библиотека, школа и другие социальные институты, занимающиеся проблемами детства, должны объединить свои усилия для успешного решения задач, связанных с воспитанием здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Немаловажную роль в этой работе отводится семье. Ведь именно в семье происходит огромная каждодневная работа по сохранению и улучшению здоровья детей, начиная с их рождения. Сотрудничество библиотеки с семьёй может проходить не только в стенах библиотеки на различных библиотечных мероприятиях, но и в школе (детском саду) при посещении родительских собраний, педсоветов.

Мы можем составлять для родителей (рекомендательные и информационные списки, дайджесты по ЗОЖ (профилактике вредных привычек, физкультуре и спорту), оформлять в библиотеке книжные выставки, проводить обзоры и беседы.

Например, в библиотеке можно организовать встречу родителей с психологом **«Не допустите беды»**, которая познакомит родителей с особенностями подростковой психологии, межличностного общения. Совместно с медработником провести встречу родителей **«Вредные привычки наших детей»**; врач объяснит, какие способы борьбы с этими привычками существуют в настоящее время, провести круглый стол для родителей: **«Это должен знать каждый родитель»**. Темой круглого стола может стать обсуждение проблемы употребления алкоголя, наркотиков, курения среди подростков.

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, чтение и т. д

*Автор: методист по работе с детьми Штыб Л.П.*