

Муниципальное районное бюджетное учреждение культуры
«Сальская межпоселенческая центральная библиотека»
МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Серия «Методические консультации»



Молодёжь в формате ЗОЖ

Сальская межпоселенческая центральная библиотека
347631, г. Сальск, ул. Ленина, 104.
Телефон: 7-35-62.
E-mail: biblio@salsk.donpac.ru
<https://biblio-salsk.ru/>

Сальск
2023

**Молодежь в формате ЗОЖ / МРБУК «СМЦБ» ;
Методический отдел ; сост. Н. В. Ермолова ; ред. В. Н.
Гладкова. - Сальск, 2023. – 14 с. – (Методические
консультации).**

Методические рекомендации подготовлены для библиотекарей, где представлены материалы в помощь при проведении мероприятий по здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В формировании у молодёжи убеждения здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни огромная роль принадлежит библиотекам, особенно тем, кто целенаправленно работает с подрастающим поколением.



Отв. за вып.: директор МРБУК «СМЦБ» Е. И. Евсеенко

36. Селезнёва, Т. В. Опомнись, курильщик! : час здоровья // Читаем, учимся, играем. – 2018. – № 2. – С. 107-110.
37. Суворова, Е. Вредным привычкам – нет! : урок здоровья // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 57-72.
38. Топорищева, О. Н. Олимпийская мозаика для сильных и смелых : интеллектуальная игра // Читаем, учимся, играем. – 2021. – № 11. – С. 89-93.
39. Черныш, И. Планета здоровья : час здоровья // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 17-23.
40. Шершова, А. С. Твёрдо скажем – Нет! : театрализованная программа // Читаем, учимся, играем. – 2018. – № 11. – С. 107-111.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Преобладает мнение, что здоровье людей на 60% определяется образом жизни, на 20% - экологическими; на 10% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% - медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде - потенциально наиболее активной части населения. От того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России. Организация здорового образа жизни подрастающего поколения является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Любая программа профилактики, в том числе, по формированию здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Во многих библиотеках уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но почти не ведётся, популяризация физической активности. А ведь это - важнейшая составная часть здорового образа жизни, а в системе профилактики - физическая культура играет главенствующую роль.

Анализируя отчёты работы библиотек по формированию здорового образа жизни - заявлена среди приоритетных направлений, иногда она ограничивается

несколькими стандартными мероприятиями, представляет собой хаотичное использование различных методик. Однако есть позитивные примеры комплексной работы библиотек в этом направлении. Отметим, что при разработке программы формирования здорового образа жизни обязательно следует учитывать, что она должна быть комплексной. Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существованием множества факторов, воздействующих на здоровье человека.

Календарь единых дней здоровья.

(Перечень Всемирных, Международных и Всероссийских дней здоровья).

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией.

7 апреля - Всемирный день здоровья.

19 мая (третье воскресенье мая) – Всемирный день памяти погибших от СПИДа.

31 мая - Всемирный день без табака.

2 июня - День здорового питания.

26 июня - Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

10 августа - День физкультурника.

11 сентября - Всероссийский День трезвости и борьбы с алкоголизмом.

27 сентября - Всемирный день туризма.

27. Лекомцева, С. А. Внимание, экстремальная ситуация : познавательный час // Читаем, учимся, играем. – 2021. – № 12. – С. 82-87.

28. Лисай, А. Будем первые! : спортивный праздник // Праздник в школе. – 2021. – № 5. – С. 77-82.

29. Лузько, Л. Полезные и вредные привычки : познавательный час // Праздник в школе. – 2023. – № 6. – С. 40-47.

30. Музычук, А. Азбука ЗОЖ : эстафетное соревнование // Праздник в школе. – 2022. – № 6. – С. 34-41.

31. Наумец, О. За семью печатями : интеллектуальная игра // Праздник в школе. – 2020. – № 4. – С. 29-41.

32. Петрова, В. Н. Стоп, коронавирус! История эпидемиологии // Читаем, учимся, играем. – 2021. – № 2. – С. 73-78.

33. Саковец, Р. Мы выбираем здоровье! : час здоровья // Праздник в школе. – 2022. – № 3. – С. 21-45.

34. Саковец, Р. Цветок здоровья : игровая программа // Праздник в школе. – 2022. – № 6. – С. 15-33.

35. Санюк, Е. Путешествие в страну Витаминов : праздник ко Всемирному дню здоровья // Праздник в школе. – 2023. – № 3. – С. 2-13.

18. Коршунова, И. Н. Если хочешь сильным быть : спортивная игра // Читаем, учимся, играем. – 2016. – № 1. – С. 99-101.
19. Котова, Н. Дается жизнь один лишь раз : тематический час // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 110-127.
20. Кулинич, Г. Веселые старты : развлекательно-познавательная игра // Праздник в школе. – 2018. – № 7. – С. 75-89.
21. Кулинич, Г. Кого мы судим, люди? : ролевая игра представление // Праздник в школе. – 2021. – № 6. – С. 18-27.
22. Кулинич, Г. Люди! Мы зависимости судим! : агитбригада // Праздник в школе. – 2021. – № 2. – С. 44-50.
23. Кулинич, Г. Осенние проблемы : агитбригада // Праздник в школе. – 2021. – № 9. – С. 63-72.
24. Кулинич, Г. Сектор «Спортивный» : спортивный праздник // Праздник в школе. – 2019. – № 7. – С. 62-66.
25. Кулинич, Г. Скажи порокам нет! : тематический час // Праздник в школе. – 2021. – № 2. – С. 50-65.
26. Куцко, В. Не кури... : урок-предупреждение // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 72-87.

3 октября - Всемирный день трезвости.

20 октября - Всероссийский день гимнастики.

21 ноября (третий четверг ноября) - Международный день отказа от курения.

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.

10 декабря - Всемирный день футбола.

19 декабря - Всероссийский день трезвости.

Современные подростки и учащаяся молодежь не обладают в полной мере системой знаний и представлений о неблагоприятных факторах, влияющих на состояние их здоровья, о последствиях вредных привычек. При формировании у подростков и молодежи правильного представления о здоровом образе жизни, необходимости соблюдения его основных норм и правил очень важны источники, из которых они могут почерпнуть нужную информацию по этой теме. Восполнить этот пробел в получении важной и нужной информации с помощью своих фондов как раз и могут библиотеки:

Индивидуальная работа:

- Анкетирование: «Твое отношение к пирсингу и татуировке»;
- Беседа - диалог: «Твое представление о здоровом образе жизни»;
- Пазл читательских предпочтений: «Книга и здоровье»;
- Пресс - досье: «У опасной черты»;

- Откровенный разговор «Внимание, экстремальная ситуация»;
- Рекомендательный список «Если хочешь быть здоров»;
- Откровенный разговор «На краю пропасти» и др.

Информационно - библиографическое обслуживание:

- Обзор «Наркомания и токсикомания - путь в никуда»;
- День информации «Вредным привычкам - книжный заслон»;
- Информационный час «Формирование здорового образа жизни»;
- Час здоровья «Посеешь привычку - пожнешь характер»;
- Дискуссия «За шаг до наркотиков»;
- Диалоги о здоровье «Пять слагаемых здоровья»;
- Дискуссия и интерактивная игра «Курить - здоровью вредить»;
- Навигатор «Пусть беда минует тебя»;
- Пресс-конференция «Здоровая молодежь - здоровая нация»;
- Круглый стол «Право на жизнь»;
- Литературный суд «Наркотики: миф или реальность»;
- Ринг эрудитов «Заповеди здоровья»;
- Перекрёсток мнений «Нужен ли нам здоровый образ жизни?» и др.

9. Гутько, Т. О здоровье знаю всё, но... // Праздник в школе. – 2020. – № 2. – С. 73-77.
10. Евсеева, В. Здоровье есть богатство : театрализованный праздник // Праздник в школе. – 2021. – № 9. – С. 47-62.
11. Ерохина, Т. Л. Группа крови, или твой секретный код : познавательный час // Читаем, учимся, играем. – 2021. – № 3. – С. 91-95.
12. Засульская, И. А вы ещё курите? : час предупреждения // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 101-110.
13. Касьмина, О. И. Вырвись из табачного плена : викторина // Читаем, учимся, играем. – 2021. – № 6. – С. 77-79.
14. Климец, Д. В поисках здоровых приключений : квест // Праздник в школе. – 2022. – № 1. – С. 37-44.
15. Ковальская, М. В. Кто правильно питается, с болезнями не знается : час здоровья // Читаем, учимся, играем. – 2022. – № 10. – С. 86-91.
16. Ковальчук, Т. Витамины в школе : турнир знатоков // Праздник в школе. – 2021. – № 3. – С. 85-95.
17. Конопенко, Т. Наедине со спортом : спортивный праздник // Праздник в школе. – 2016. – № 12. – С. 10-17.

**Сценарии мероприятий
по здоровому образу жизни в профессиональных
журналах:**

1. Атрахимович, Н. Здоровью дай пять : праздник // Праздник в школе. – 2021. – № 7. – С. 45-53.
2. Бухаркина, Е. С. Футбольная феерия : интеллектуально-спортивный турнир // Читаем, учимся, играем. – 2018. – № 11. – С. 100-102.
3. Васелюк, И. Мы выбираем здоровье : праздник // Праздник в школе. – 2022. – № 3. – С. 21-45.
4. Галдина, Е. В. В будущее без вредных привычек : познавательная программа // Читаем, учимся, играем. – 2014. – № 6. – С. 85-88.
5. Главан, Л. А В «весёлом городке» снова праздник у ребят! // Читаем, учимся, играем. – 2023. – № 5. – С. 50-60.
6. Гладун, Д. Пути-дороги в мир здоровья : познавательная игра // Праздник в школе. – 2021. – № 6. – С.28-36.
7. Гутько, Т. Всем миром против табака : театрально-музыкальное мероприятие // Праздник в школе. – 2020. – № 2. – С. 61-65.
8. Гутько, Т. Нет наркотикам! : урок предупреждение // Праздник в школе. – 2020. – № 2. – С. 66-72.

**Современные креативные формы массовых
мероприятий:**

✓ **Айстоппер** (от англ. eye stoper - дословно «то, что останавливает глаза») - яркий, неординарный, выделяющийся элемент, панно, привлекающее внимание. Айстоппер - название, используемое в рекламе, призванное привлечь внимание людей к объявлению. Например, сильнейший айстоппер - это цвет, особенно яркий, ведь именно цвет предмета человеческий глаз различает быстрее всего. Также используются разнообразные нестандартные и смешные изображения животных, людей. Такой приём применяется в библиотеках для оформления книжных выставок. Главная функция айстопера на выставке - привлечь аудиторию к конкретному стенду. Как правило, для этого на выставках используются ростовые фигуры, которые одновременно служат указателями. Кроме того, на стенде может быть размещен необычный объект, не позволяющий пройти мимо.

✓ **Библио-кросс** - акция, направленная на привлечение к чтению книг по определённой теме за определённое время, выигрывает тот читатель, который прочитает наибольшее количество книг.

✓ **Брейн-ринг** - игра между двумя и более командами в ответы и вопросы. Их преимущества в том, что предполагают элемент соревновательности и коллективного мышления, развивают быстроту реакции.

✓ **Дилижанс литературный** - мероприятия в игровой форме, стилизация дороги или путешествия с обязательными остановками - станциями.

✓ **Библиотечный бульвар** - мероприятие, проводимое на улице с целью рекламы книги и чтения.

✓ **Библиотечный журфикс** - это встречи с интересными людьми самых разных профессий в определенный, заранее установленный день недели, сопровождаемые широкой рекламой.

✓ **Библиофреш** - (от англ. fresh - «свежий») - библиографический обзор новинок.

✓ **Информ – релиз** - «выпуск в свет», публичная демонстрация, публикация, сообщение, возможно - сам демонстрируемый объект. В СМИ (пресс-релиз, интернет - релиз - сообщение о какой-либо новости, точке зрения).

✓ **Информина** - это специально организованное мероприятие, обеспечивающее информирование пользователей о содержании одного или группы изданий, чаще как увлекательная интеллектуальная игра, раскрывающая и закрепляющая полученные знания участников, часто проводится по закреплению библиотечно-библиографических занятий. Особенность данной формы является тот факт, что информаторами выступают сами читатели. Краткие информационные сообщения посвящены отдельным публикациям журнала, альманаха, сборника.

✓ **Коллаж** - мероприятие - смесь разнородных элементов, яркое и выразительное сообщение из обрывков других текстов.

✓ **Комментированное чтение** - форма устного знакомства с произведениями литературы, предусматривающая чтение текста вслух с комментариями читающего и обсуждением прочитанного.

✓ **Компас литературный** - библиографическая игра на любую тему, посвященная поиску какой-либо информации, как правило, с практическими заданиями.

✓ **Марафон** - цикл массовых мероприятий, объединенных общей тематикой. Спортивное название оправдывает преодоление некоего маршрута от старта к финишу, наличие препятствий, состязательный характер. Интеллектуальные вопросы и творческие задания, разнообразные конкурсы составляют программу библиотечного марафона, который может длиться несколько дней. В марафоне принимает участие большое количество читателей.

✓ **Турнир библиотечный** - это состязание, бой между «рыцарями», где побеждают благородство, интеллект, находчивость. Данная форма соединяет в себе особенности викторины и конкурса, потому и схема проведения может быть следующей - чередование вопросов и практических заданий. Действия соревнующихся оценивает коллегиальный орган.