**ФОРМИРОВАНИЕ здорового образа жизни: опыт работы Библиотечно-информационного центра**

*Е.Н. Гавриличева, ведущий библиотекарь*

*МКУК ЦБС г. Орла*

*Библиотечно-информационный центр*

Здоровье нужно каждому человеку, чтобы быть красивым, счастливым, получить интересную профессию и создать свою семью. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог ценностей и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В понятие «здоровый образ жизни» входит: отказ от вредных привычек, поддержание морального, эмоционального и физического состояния человека; соблюдение правил личной гигиены и т.д. Поддержание здорового образа жизни сложная и трудоёмкая задача, которую должен поставить перед собой каждый человек. С вредными привычками можно и нужно бороться. Избавиться от одних возможно потребуется больше времени, на другие меньше. Именно от того, есть они или нет, зависит наше здоровье, здоровье окружающих нас людей. Наше здоровье – это здоровье, от которого зависит целая нация.

Данные официальной статистики, результаты специальных научных исследований свидетельствуют о том, что в последние годы для подростков и молодёжи стала характерна не только широкая распространённость вредных привычек, но и более раннее приобщение к ним.

В связи с этим, возрастает роль библиотек как социального института, способствующего формированию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

В настоящее время здоровый образ жизни признан социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого можно судить о благополучии общества - это важная социальная государственная задача, требующая консолидации всех социальных институтов, использования широкого спектра средств, возможностей и ресурсов, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья нации. На современном этапе развития российского общества формирование здорового образа жизни осуществляется не только в рамках профессиональной деятельности сферы здравоохранения, значительная роль в этом процессе отводится библиотекам.

В этом направлении осуществляет свою деятельность БИБЛИОТЕЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР, который несет свою долю ответственности за пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений в обществе.

«Через чтение к спорту!» - под таким девизом начал свою работу в Орле библиотечно-информационный центр нового типа, торжественное открытие которого состоялось 10 апреля 2014 года в год культуры и в год проведения XXII зимних олимпийских игр в Сочи и феерической победы России в них.

Одним из основных направлений работы БИЦ стало продвижение спорта в молодежную и подростковую среду, здорового образа жизни.

Библиотечно-информационный центр – это центр для развития творчества, интеллекта, интереса, где создано единое информационное пространство: книги, пресса, медиа - ресурсы, компьютерные технологии, встречи, общение для любого жителя города, независимо от возраста и социального статуса.

Главная цель работы БИЦ – соединение книги и спорта в единое целое, а также предоставление информации по полезному времяпрепровождению, заострение внимания на альтернативе вредным привычкам: занятие любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общение с друзьями.

Основные задачи БИЦ: формировать здоровый образ жизни среди всех категорий населения и ценности здоровья, ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привить стойкий иммунитет к негативным влияниям среды, научить тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

Благодаря разнообразным библиотечным мероприятиям и информационной работе БИЦ старается формировать устойчивый интерес к чтению, к здоровому образу жизни, возродить престиж нравственных идеалов и ценностей. Обладая определенной ресурсной базой по формированию здорового образа жизни, центр стал эффективным институтом культивирования ЗОЖ города Орла при взаимодействии с учебными, спортивными и социальными учреждениями, с которыми заключены договоры о сотрудничестве.

Деятельность по популяризации здорового образа жизни осуществляется не только в стенах БИЦ, но и за её пределами: на территориях молодёжных площадок, зеленых зон города.

Фонд центра включает документы на различных носителях. Располагает научно-познавательной литературой о здоровом образе жизни, о великих спортсменах, известных научных и политических деятелях, в жизни которых важное место сыграли физкультура и спорт, а также книги и статьи о тренировках, правильном питании и опыте успешных людей из мира спорта.

Библиотекари в первую очередь привлекают к чтению книг данной направленности, создавая установки на здоровый образ жизни, расширяя знания о пагубном влиянии на организм вредных привычек.

Сотрудники ведут работу по сбору, систематизации и популяризации источников спортивно-ориентированной информации, направленной на профилактику социально опасных явлений. Пользователям центра предоставлена возможность работать с электронным каталогом, базой данных «Спортивный мир», где можно найти статьи и книги о спорте, интервью со спортсменами. Большую помощь в работе БИЦ по пропаганде здорового образа жизни играют библиографические пособия: буклеты, памятки, закладки информационные листы.

Проблема здорового образа жизни очень актуальна сегодня не только среди взрослого населения, но и среди детей, подростков, молодых людей. Данный вопрос не просто интересует людей, более того, занимает одно из лидирующих мест по степени значимости. Поэтому одним из приоритетных направлений работы библиотек является продвижение здорового образа жизни.

Успешнее эта работа проходит там, где она ведется целенаправленно, систематически, внедряется программная и проектная деятельность.

Библиотечно-информационный центр проводит большую просветительскую работу по формированию здорового образа жизни. И эта работа носит системный характер. В первую очередь эта долговременная, целенаправленная деятельность строится на основе планов работы, а также на *основе комплексной программы «Книга и спорт в едином информационном пространстве города»* по формированию у молодежи позитивного отношения к жизни и здоровью.

Целью программы является воспроизводство культуры чтения, качества физического воспитания населения г. Орла.

В рамках её реализации библиотекари проводят мероприятия с разнообразными формами подачи материала: литературно-спортивные часы «О, спорт, ты - мир», конкурсы рисунков на тему здорового образа жизни; мероприятия в рамках марафона «Здоровым модно быть всегда!»; конкурс «Самый читающий спортсмен»; Видео-академия «Спортивные курьезы», а также мероприятия в рамках Спортивно-литературной акции «Спорт - для здоровья. Книга - для души»; мероприятия в весенне-летний период в рамках акции «Минуты спорта во дворе и чтение в любой игре» и т.д.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни — такова цель мероприятий, проводимых в библиотеках. Очень важно прививать навыки здорового образа жизни детям с ранних лет, поэтому частыми гостями в нашем центре стали воспитанники из детских садов. Так во время мероприятия *Игра-путешествие «Секреты здоровья»* вместе с библиотекарем дети оправились в игровое путешествие на ярком паровозике в «Страну Здоровья». На станции «Что ты знаешь о себе?» дети узнали, что такое скелет, а также об основных органах человека. На станциях «Режим дня» и «Спортивная» — что такое режим и спорт, для чего они нужны. В завершение мероприятия ребята сделали вывод, что здоровье — это самое главное богатство человека. Также с малышами проводятся уроки-развлечения «В гостях у Мойдодыра», уроки здоровья «Царевна Гигиена и ее друзья», «В поисках страны здоровья».

Библиотечно-информационный центр способствуют формированию здорового образа жизни, чтобы сегодняшние подростки стали в будущем духовно и физически здоровыми личностями. Таким образом, библиотечные мероприятия нацелены на формирование антинаркотического мировоззрения детей и молодежи, основными ценностями которого являются: достоинство, ответственность и благополучие.

Поэтому в мероприятиях сочетаются разные формы библиотечной работы – игры, дискуссии, творческие задания, элементы диспута, викторины сочетаются с беседой, элементами лекции, и все это подкрепляется аудиовизуальным рядом.

Так в рамках *Акции «Спорт – для здоровья. Книга – для души»* сотрудниками библиотеки были проведены такие мероприятия как: *Литературно-спортивный час «Спорт любить – здоровым быть!»* (дети, участвуя в спортивных конкурсах «Бег спиной назад», «Срочное донесение», «Тяни-толкай», «Перетягивание каната», в эстафетах с мячами и скакалками, доказали, что спорт они любят, поэтому ловко и умело добывали победу своей команде); *Спортивно-литературный калейдоскоп «ФизкультУРА – ЛитератУРА!»*, который напомнил ребятам о пользе спорта, об утренней зарядке и активном образе жизни; *Медиа-час «Здоровьем надо дорожить»* и др.

Мероприятия *Спорт-час «Будь спортивным и здоровым!», Библио-кросс «Чтобы лучше развиваться, надо спортом заниматься», Литературно-спортивный час «Мир моих спортивных увлечений»* и другие, проходимые в рамках *акции «Быстрее, выше, сильнее»*, вызывают живой интерес у детей. И этому способствует вовлечение их в диалог, дискуссию в ходе мероприятия.

К Дням здоровья и в рамках *акции «Минуты спорта во дворе и чтение в любой игре»* проходят такие мероприятия: *Занимательный урок «Золотые правила здоровья», Урок здоровья «Со здоровьем по жизни!»*, на которых ребятам предлагается порассуждать на тему «Что такое здоровье?».

В течение года сотрудники Библиотечно-информационного центра традиционно проводят мероприятия к Всемирному дню здоровья, Всемирному дню борьбы со СПИДом, Всемирному дню без табака, Международному дню борьбы с наркоманией.

Главная цель профилактической работы – повысить ценность собственной жизни в глазах подростка и молодежи. Для этого библиотекари оформляют тематические полки, уголки здоровья, книжно-иллюстративные выставки, направленные не только на формирование здорового образа жизни, но и на нравственный поиск своего «Я». Например, книжные выставки *«Если хочешь быть здоров», «Будь здоров! Всегда здоров!», «Молодежь и книга против наркотиков», «Спорт, здоровье, настроение», «Брось сигарету, возьми книгу!», «Спорт – это жизнь, это радость, здоровье», «Коварные разрушители здоровья»* и др.

Для самых маленьких, у которых идёт только формирование здоровых навыков жизни, создаются наглядные выставки с иллюстрациями, плакатами о пользе и вреде здоровью в доступной для понимания их возрасту форме. А включение в мероприятия оздоровительных физминуток влияет на формирование эмоциональной сферы ребёнка, релаксацию.

После ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы третьей угрозой для современного человечества является наркомания. Наркотики распространились в размерах, тревожащих российскую и мировую общественность. Попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно. Найти выход из создавшейся ситуации пытаются правоохранительные органы, медицинские, образовательные, общественные и другие организации. Задача библиотеки - дать предостерегающую информацию и уберечь от беды подрастающее поколение.

В последние годы заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, профилактики алкоголизма, курения, наркомании. Лечить наркотическую зависимость библиотека не умеет, бороться с наркобизнесом тем более, но зато имеет огромную информационную базу, большой опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере.

С целью популяризации ценностей здорового образа жизни среди детей и подростков, выработки негативного отношения к наркотикам, алкоголю и курению библиотекари проводят различные мероприятия: дни информации, медиа-часы, часы полезной информации, устные журналы, беседы, обзоры и др.

Так, были проведены: Урок здоровья «Табачный туман обмана» (ко Дню отказа от курения), Информационный час «СПИД не спит», День информации «Если хочешь быть здоров», День здоровья «Мы – за здоровый образ жизни», Урок здоровья «Дорога, ведущая в пропасть», Час-предостережение «Наркомания – знак беды», Урок-предупреждение «Наркотики: им не должно быть места в нашей жизни», Шок-урок «Пристрастия, уносящие жизнь» и др.

С наркоманией трудно бороться в одиночку, поэтому библиотекари координируют свою работу с учреждениями образования, медицины, отделом по делам несовершеннолетних. *Час информации «Остановись и подумай!»* заставил подростков задуматься над тем, насколько вредны и опасны наркотики. В популярной форме специалисты рассказали детям о природе наркотиков, о том, что, принимая одну дозу за другой, человек раз за разом все больше и больше привыкает к нему и все меньше и меньше становится похожим на человека. В ходе мероприятия демонстрировался фрагмент из видеофильма «Это опасно». Собравшиеся сделали вывод, что здоровье и счастье каждого — в его собственных руках.

Анализ проведённых мероприятий говорит о том, что главное в работе библиотекарей по проблемам формирования здорового образа жизни – это тесное общение с читателем, особенно с детьми. Именно во время таких мероприятий можно постепенно прийти к пониманию, что алкоголь, курение, наркотики наносят непоправимый вред организму человека, и победить их можно только сообща.

Работая с подростками и молодежью по данному направлению, сотрудники центра выбирают интересную форму, которая не является скучным наставлением, а активно включает ребят в сложные и неоднозначные вопросы, возникающие в этом возрасте. Такой формой, например, стала традиционной акция «Мы против наркотиков», к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. К этой дате были приурочены дискуссионные качели «Дорога к беде». Участникам предлагалось ответить на вопросы: Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам? Как поступить, если тебе предложат покурить «травки»? Какие существуют наказания за распространение наркотиков? В ней приняли участие более 30 человек, среди которых были обучающиеся школ, молодёжь города.

В результате профилактической деятельности в условиях библиотечного пространства у детей и подростков формируется информационная грамотность, интерес к самому себе, признание себя как личности, управление собой, уважение чужого мнения, любознательность и вовлечённость в деятельность, эмоциональная устойчивость, мотивация на позитивные действия и поступки.

Организация детского отдыха в летнем оздоровительном лагере — прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни. Цикл мероприятий на свежем воздухе ежегодно организовывают сотрудники Библиотечно-информационного центра. Это игра-экспедиция «В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся», Летний час здоровья «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно», Литературно-спортивная игротека «Олимпийские забеги», «Встреча на цветочной поляне», час полезных советов «Путешествие в мир безопасности и здоровья».

Знания о необходимости серьёзного отношения к своему здоровью сотрудники Библиотечно-информационного центра пытаются донести до ребят всеми доступными им формами и методами. При всей широте диапазона библиотечных идей конечной целью таких мероприятий является вовлечение ребенка в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение о здоровом образе жизни. Правильно расставленные нравственные приоритеты помогают детям и подросткам противостоять асоциальным явлениям, ориентируют их на здоровый образ жизни.

Сотрудники библиотеки в своей работе открывают путь книги к сердцу ребёнка, превращают чтение в жизненно значимую для него деятельность, питают его ум и душу. Дети и юношество, увлечённые книгой, влекомые жаждой знаний, всегда найдут себе занятие по душе и лучше займутся полезным делом, чем будут совершать противоправные поступки. Библиотекари стараются сделать общение с детьми и юношеством искренним, интересным и полезным.

Таким образом, работа БИЦ направлена на предоставление комплекса услуг по профилактике и противодействию вредным привычкам, популяризации здорового образа жизни. Эта деятельность имеет большую социальную значимость. Она заметна и востребована обществом. Сотрудники центра не только формируют отрицательное отношение к табакокурению, алкоголю и наркомании, но и способствуют организации здорового досуга, чтения, популяризации занятий физкультурой и спортом и развитию духовно-нравственных ценностей и идеалов.

**Библиографический список литературы:**

1. Библиотека - местный центр по пропаганде здорового образа жизни : метод. рекомендации / Нижегор. гос. обл. науч. б-ка им. В. И. Ленина ; [сост. И. А. Василевская]. – Нижний Новгород : [б.и.], 2005. – 28 с.
2. Кононова, Е. Быть в движении - это просто! : как привить подросткам любовь к кн. и спорту / Е. Кононова // Библиополе. – 2018. – № 1. – С. 56-60: фот.
3. Кубракова Т. Пусть всегда будет завтра. Работа библиотек по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни // Библиополе. – 2010. – № 12. – С. 51-53.
4. Родионова, А. Мы сами не курим и вам не советуем : улич. акции для жителей села / А. Родионова // Библиополе. – 2017. – № 9. – С. 67-69.
5. Тихонова, Е. «Жизнь без наркотиков. Кто за?» : правовое просвещение детей и подростков / Е. Тихонова // Библиополе. - 2015. - № 4. - С. 56-58.