

Государственное учреждение культуры «Полоцкая районная
централизованная библиотечная система»

Отдел библиотечного маркетинга



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полоцк, 2025

Составитель: И.К. Халява
Редакционная коллегия: Т.М.Марцулевич
Компьютерный набор: И.К. Халява

Мы за здоровый образ жизни : методические рекомендации / Государственное учреждение культуры «Полоцкая районная централизованная библиотечная система»; отдел библиотечного маркетинга ; [сост. И.К. Халява]. – Полоцк, 2025. – 15 с.

Введение

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 популяризируют 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.



Основной целью работы библиотеки является приобщение к здоровому образу жизни, преодоление негативных явлений среди детей и молодежи.

Задачи работы:

- формирование у подрастающего поколения сознательного отношения к собственному здоровью как главной ценности жизни;
- повышение уровня информированности о пагубном действии вредных привычек на организм;

- организация досуга, осуществление профилактических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками.

Участие детей и подростков в разнообразных мероприятиях по здоровому образу жизни, направленных на формирование и развитие культуры души через культуру тела – это один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. При этом важно смещение акцента в сторону положительного отношения к жизни, укрепления семейных, общечеловеческих ценностей, связи поколений.

Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно рекламируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Библиотеки должны предоставить молодежи информацию о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Традиционно библиотеки разрабатывают программы, проводят циклы мероприятий к Единым дням здоровья.

Позитивная мотивация на здоровый образ жизни проводится библиотеками на протяжении всего года посредством оформления книжных выставок:

- выставка-обзор «Ты и твое здоровье», «Сохрани себе жизнь», «Не попади в замкнутый круг»;

- выставка-предупреждение «Наркотик – это не полет, а жалкое существование»;
- информационная забор-газета «Дело табак?»;
- выставка-плакат «Молодёжь и книга против наркотиков!», «Если курит человек, то коротким будет век»;
- выставка-предостережение «Болезням образа жизни – СТОП!», «Вредные привычки – угроза здоровью»;
- выставка-размышление «Бесценный дар здоровья береги», «Знать сегодня, чтобы жить завтра».

Можно организовать серию книжных выставок «Добрые вести для нашего здоровья»:

- выставка справочной литературы «На твой вопрос дадим ответ!»;
- выставка-совет «Как стать здоровым и сильным», «Здоровье – это ценный груз»;
- выставка-исследование «Страна здоровья, силы, красоты»;
- выставка-совет «Книга и спорт – движение вперед»;
- выставка-призыв «Будь здоров без докторов», «Здоровым быть – полезная привычка».

Мощным средством воздействия на молодежь являются социальные акции в поддержку здорового образа жизни. Они направлены на привлечение внимания общества к

злободневной проблеме, оказывают воздействие на общественное мнение. Профилактические акции рассказывают о необходимости внимательного отношения к своему здоровью, вреде алкоголизма, наркомании, курения, токсикомании, последствиях потребления психоактивных веществ.

Символом акции **«Здоровью – зелёный свет!»** служит зеленая ленточка. Принято считать, что зеленый цвет – цвет здоровья, жизни, цвет гармонии с природой, символ свободы, радости, надежды и возрождения. По условиям акции библиотекари повязывают на запястье посетителям ленточку, символизирующую здоровье.

В ходе акции **«Письмо курильщику»** подростки могут обратиться ко всем людям, имеющим вредную привычку – курение. В своих письмах они должны объяснить «курильщикам» о страшных последствиях никотиновой зависимости. Этой тематике могут быть посвящены акции **«Bez@табака»**, **«Я голосую обеими ладошками за мир без дыма от сигарет!»**

В библиотеке можно организовать **«Уголки здоровья»**: **«Советы доктора Градусника»**, **«Неболейки»**, где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

Популяризация здорового образа жизни в библиотечной работе должна носить профилактический характер: нужно 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 – занятия спортом, увлечение музыкой и т. д.

Викторина на тему ЗОЖ

Ведущий: Сейчас команды пройдут жеребьевку и мы начнем нашу викторину, которая состоит из 7 станций.

Станция 1 «Знакомство» (представление команд).

Станция 2 «Разминка».

Ведущий: ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).

4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).

6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).

7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).

11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

14. Она является залогом здоровья (Чистота).

15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

Станция 3 «Органы чувств» За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 6.

1. Почему крокодилы плачут во время еды? (железы глаз так выводят соли)

2. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)

3. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)

4. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)

5. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)

6. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость)

Станция 4 «Спорт и питание»

Проходить его команды будут поочередно, отвечая на вопросы. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 12)

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)

2. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)

3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)

4. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)

5. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

6. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)

7. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)

8. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные

растворители. Какой орган, значит, страдает первым?
(Печень)

9. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)

10. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)

11. Незаразная болезнь? (кариес)

12. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

Станция 5 - «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Ведущий:

Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток — везде вам рады.

За старание в награду -

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши твёрды!

Только помните: спортсмены,

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки!

Предлагаю командам провести зарядку «Круг здоровья».

Станция 6 «Конкурс пословиц о здоровье»

Ведущий: На самом деле пословиц о здоровье множество. Сейчас вы должны её закончить. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 10.

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
5. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
10. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Станция 7 «Ромашка»

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.

Ведущий подводит итоги: итак, здоровый образ жизни составляют: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств); оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; личная гигиена; положительные эмоции.

Жюри подводит итоги. Оглашает баллы и объявляет победителей. Награждение команд: капитанам команды вручается грамоты.

Ведущий: Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках! До свидания, до новых встреч!



«Здоровье – это ещё не всё,
но всё ничто без здоровья»

Сократ

