

## МКУК «Оричевская районная ЦБС» «По дороге к доброму здоровью»

Одним из направлений в работе МКУК «Оричевская районная ЦБС» является пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. В годовом плане работы отдельно выделен цикл мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Профилактическая работа библиотек состоит в том, чтобы донести правильную информацию для своих читателей через различные формы массовой работы. Работниками библиотек проводятся уроки здоровья, часы размышлений, беседы, тематические вечера, обзоры литературы и многие другие мероприятия.

Проводятся мероприятия к Всемирному дню здоровья, Всемирному дню без табака, Дню борьбы с наркотиками, Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом, Всемирному дню борьбы со СПИДом. В библиотечных учреждениях оформлены уголки тематической направленности по пропаганде здорового образа жизни, организуются информационно-профилактические выставки: «Здоровым быть – век долгий жить», «Без привычек вредных жить на свете здорово», «Книги убеждают в пользу ЗОЖ», «Я не курю! И это мне нравится!» и другие. Материалы выставок постоянно обновляются.

В течение года информация по данному направлению работы пополняется.

В рамках «Корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте» работники МКУК «Оричевская районная ЦБС» третий год сотрудничают с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики (ЦОЗМП). В 2022 году мы прошли анкетирование в онлайн и офлайн режиме.

В читальном зале **ОЦРБ им. Л. Ишугиновой** оформлена выставка «Молодежь за ЗОЖ!», на которой представлены книги и периодические издания о здоровом образе жизни, лечебной физкультуре, правильном питании, режиме труда и отдыха, гигиене. Выдано 14 экземпляров.



Библиотечные работники **ОЦРБ им. Л. Ишугиновой** приняли участие в районном конкурсе «Мы за ЗОЖ». Конкурсная работа – челлендж «Движение – кладовая жизни», в котором его участники рассказали об известных писателях – приверженцах ЗОЖ. Таких, например, как М. Горький, Л. Толстой и др. Получилось красочно и информативно.



В Быстрицкой СБФ оформлена выставка «Тайна личности».



В Гарской СБФ оформлена книжная выставка «Без привычек вредных жить на свете здорово». На выставке представлены книги, закладки, буклеты, статьи из периодических изданий, посвященные проблемам курения, алкоголизма и наркомании, как глобальной угрозе здоровью населения страны.



В Истобенской СБФ оформлена книжная выставка «Отдых + игра= Здоровье». Девиз этой выставки: «Активный отдых – лучшее лекарство для здоровья». Представлены книги, журнальные публикации по теме. После прочтения этих книг можно сделать вывод: «У кого



есть здоровье, у того есть надежда, у кого есть надежда, у того есть всё». Выдано 4 экземпляра.

**В Коршикской СБФ** состоялся познавательный час «Вредные и полезные привычки» с ребятами 2 класса. В начале мероприятия ребята посмотрели мультфильм «Полезные привычки» из цикла «Уроки тетюшки Совы».



Библиотекарем были зачитаны фрагменты из сказок о поступках того или иного героя. Ребята подумав, отвечали, какая это привычка: вредная или полезная?

На практическом занятии ребятам были выданы красные и зеленые кружочки. Библиотекарь называет привычку, а ребята поднимают кружки. Если это вредная привычка, то кружок красный. Если привычка полезная, кружок зеленый. Таким образом, ребята закрепили свои знания о полезных и вредных привычках. На мероприятии присутствовало 19 детей.

Информационная минутка «Что значит быть здоровым?» прошла в **Лугоболотной библиотеке**. О самом основном общем понятии, о здоровом образе жизни в нескольких словах библиотекарь **Л. Ю. Рассохина** поделилась со своими читателями. Прежде всего, здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.



Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). Была представлена книжная выставка «Твое здоровье – в твоих руках».

**ВК на странице Лугоболотная сельская библиотека** <https://vk.com/club195569728> **представлен информационный пост** «День зимних видов спорта в России в 2022 году» [https://vk.com/wall-195569728\\_2237](https://vk.com/wall-195569728_2237)

Лугоболотная сельская библиотека и ученики 4 и 5 классов Лугоболотной школы приняли участие во Всероссийской акции «Освободим Россию от табачного дыма!», которая проходит с 28 по 31 мая 2022 года. Организатор Акции: Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний. Библиотекарь рассказала ребятам, что ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. Так же была представлена книга «Серьезный разговор», в которой рассказывают именно подросткам о вреде курения, далее с ребятами сфотографировались, и фотографии отправили на сайт организатора, по одному из условий акции, на мероприятии присутствовало 24 человека [https://vk.com/wall-195569728\\_2582](https://vk.com/wall-195569728_2582)





17 ноября – Международный день отказа от курения. Ежегодно, в третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. В 2022 году эта дата приходится на 17 ноября. Целью Международного дня отказа от курения является привлечение внимания всех групп общества к негативным последствиям курения табака, снижение распространения табачной зависимости. Если вы или ваш близкий человек курите, подумайте о том, чтобы навсегда бросить курить. Каждая сигарета, которую вы курите, вредна! Хотя процесс отказа от курения не всегда легок, преимущества для физического и психического здоровья того стоят. Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с курением. Выбирайте здоровый образ жизни без табачного дыма! <https://www.youtube.com/watch?v=FYXpz-YqzQo>



**Кучелатовская СБФ** провела час информации «Зоркие глазки и их помощники», для учащихся 3-5 классов. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Библиотекарь Лидия Васильевна Смирнова рассказывала детям, как человек общается с окружающей средой /с помощью зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса – 5 органов чувств/.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных» /жираф – круговые движения; осьминог, птица, обезьяна, лошадь/.

Знакомство с правилами бережного отношения к зрению /не читать лежа, не читать в транспорте, не читать в темноте, свет должен падать слева, чтобы тень от руки не падала на тетрадь. Быть внимательными и осторожными при действии с острыми предметами. Регулярно правильно питаться. Быть аккуратными при вязании и шитье /.

Гимнастика для глаз /выполняли упражнения: посмотреть в окно в даль.../.

Рекомендации, если вы носите очки /хранить в футляре, регулярно мойте теплой водой с мылом.../.

Игра «Полезно – вредно» /что полезно для глаз – хлопаем в ладоши; если вредно – топаяем ногами/.

Объяснить фразеологизмы /глаза на лоб лезут; глаза разбежались.../.

Объяснить смысл пословиц /Честные глаза в бок не глядят. Правда, как оса – лезет в глаза/.

В заключение мероприятия ребята выучили простую формулу хорошего зрения: спасибо вам, глаза мои, за то, что я вижу! Будем беречь своё зрение!

В **Мирнинской ГБФ** состоялась беседа-презентация «Питание и здоровье», в женском клубе «Общение». Здоровым быть здорово – это знает каждый, но, к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового питания и шла речь на мероприятии. Самый главный секрет здорового питания – важнейшая часть любого рациона это овощи и фрукты, а ещё лучше, если они



выращены у себя саду и огороде. Здоровое питание – это верный путь к сохранению молодости, долголетия, хорошего самочувствия, здоровья и духовного развития. Ведь, как отмечали греки в древние времена, в здоровом теле – здоровый дух.



В Мирнинской ГБФ оформлена книжная выставка «СПИД опасно не знать!», для взрослых [https://vk.com/wall-196182458\\_796](https://vk.com/wall-196182458_796)

С 15 февраля в Монастырщинской библиотеке проходил конкурс по дартс. Вначале он планировался только на один день, да и то для дам женского клуба «Рябинушка». Но потом в нём приняли участие и дети, и мужчины. Для многих было неожиданностью, что женщинам предлагают такой вид развлечения. Но мы народ азартный, любим, пробовать новое! В результате – 17 участников в возрасте от 10 до 70+! Было интересно!



ВК на странице Монастырщинская сельская библиотека-филиал <https://vk.com/public195760359> опубликован информационный пост «Турниру по дартс для женщин клуба «Рябинушка» [https://vk.com/wall-195760359\\_174](https://vk.com/wall-195760359_174)



Великая ценность для каждого человека – здоровье! Зимние развлечения – необыкновенная радость и польза для здоровья человека. С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно.

Пищальская СБФ пригласила своих читателей на час здоровья «Лыжная прогулка».

В зимнем лесу стояла необычайная тишина, на деревьях шапкой лежал снег, в воздухе царил чистота и свежесть. Дышали свежим воздухом, любовались красотой природы.

Зимний лес так красив, что время пролетело незаметно. В хорошем настроении, получив заряд бодрости мы, вернулись домой. По румяным лицам читателей было видно, что час удался на славу.

ВК на странице Пищальская сельская библиотека-филиал [https://vk.com/kniga\\_pisschalie](https://vk.com/kniga_pisschalie) опубликованы информационные посты:

«Лыжня прогулка» [https://vk.com/kniga\\_pisschalie?w=wall-196608511\\_716](https://vk.com/kniga_pisschalie?w=wall-196608511_716)

«Лыжня зовёт» [https://vk.com/kniga\\_pisschalie?w=wall-196608511\\_728](https://vk.com/kniga_pisschalie?w=wall-196608511_728)





В Пищальской СБФ состоялся час общения «Без вредных привычек жить на свете здорово». С ребятами размышляли о простом человеческом счастье, вели разговор о смысле жизни и все пришли к выводу – не стоит из-за вредных привычек ломать себе и своим близким жизнь. Единодушно решили – что здоровье, в первую очередь, зависит от нас самих и просто необходимо вести правильный образ жизни.



31 мая отмечается Всемирный день без табака. В этот день Пищальская СБФ провела час размышления «Нет табачному дыму».

Библиотекарь  
В. Н. Лапина  
читателям

рассказывала, какой вред курение наносит здоровью человека и призывала курильщиков, хотя бы на один день, воздержаться от пагубной привычки, а тех, кто не курит, – никогда не брать в руки сигарету. Читатели узнали о том, что в настоящее время курение является самой распространённой из всех вредных привычек населения. Никотин – один из самых опасных ядов, он наносит вред не только самому курильщику, но и окружающим его людям, которые становятся пассивными курильщиками. Подвели итоги часа выводом о том, что необходимо вести здоровый образ жизни. Обязательно нужно заниматься спортом и,



конечно же, читать книги.



15 июня в СБФ п. Зеленый прошел урок здоровья «Если хочешь быть здоров...». Можно ли привить ребенку любовь к спорту и чтению одновременно? Конечно, можно... Если уроки здоровья проходят в библиотеке. На мероприятии ребята вспомнили о правильных привычках и пользе физкультуры для здоровья, а также зарядились энергией, выполнив зарядку на свежем воздухе! [https://vk.com/zelenoteca?w=wall-134190252\\_599%2Fall](https://vk.com/zelenoteca?w=wall-134190252_599%2Fall)

С целью повышения осведомлённости об эпидемии СПИДа, вызванной распространением ВИЧ-инфекции, а также как день памяти жертв этого заболевания в Пустошенской сельской библиотеке был оформлен информационный стенд «1 декабря – День борьбы со СПИДом». На стенде была представлена информация о том, что такое ВИЧ/СПИД, приведена статистика по России, пути передачи ВИЧ-инфекции и методы профилактики и др.





В Пустошенской библиотеке оформлена выставка «Интересное о футболе», посвящённая Дню футбола. Выставка оформлена с целью – заинтересовать читателей литературой о здоровом образе жизни,

Ежегодно 10 декабря в мире неформально, но традиционно отмечается Всемирный день футбола (World Football Day). Таким образом, международное сообщество отдает дань



этому виду спорта, который для многих миллионов не просто игра, а стиль жизни.

Когда впервые появилась эта игра, точно никто не знает. Первое упоминание о футболе как «об игре в мяч ногами» историки нашли в китайских источниках, датируемых вторым тысячелетием до нашей эры. Называлась игра Цу Чю, что означает «толкать ногой». Игра в футбол позволяла китайским воинам поддерживать хорошую физическую форму.

Суводской библиотекой совместно с администрацией Суводского сельского



поселения организовано спортивно-развлекательное мероприятие «Лыжная прогулка». Целью, которой было привлечь детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой и спортом.



А зимний лес завожжил участников. Участники лыжной прогулки получили огромное удовольствие. Но, конечно же, главный приз спортивных зимних праздников на селе – это огромное спортивное удовольствие, заряд бодрости, хорошее настроение и ощущение праздника.

Для привлечения внимания людей к здоровому образу жизни в Усовской СБФ оформлена книжная выставка «Книги убеждают в пользу ЗОЖ». На выставке представлены книги о здоровье, о правильном питании, о воспитании детей здоровыми, о лечебной физической культуре, о гигиене и экологии человека и др.



Шалеговская СБФ провела беседу «Витамины на нашем столе». Вот уже совсем скоро наступит весна, заканчивается витаминный запас у людей, а как его можно правильно пополнить, всё это можно было узнать из беседы «Витамины на нашем столе», для детей. Путешествуя на поезде здоровья по станциям «Знайка», «Вредные привычки», «Зелёная аптека», «Фруктово-ягодная», ребята пополнили запасы своих знаний о ЗОЖ и витаминах и

сейчас им не страшны не микробы, ни авитаминоз. Как говорится, кто предупреждён, тот вооружён.



В Шалеговской библиотеке оформлен информационный стенд «Олимпиада праздник спорта».

ВК на странице Шалеговская Сельская-Библиотека <https://vk.com/shalegovskaya> опубликованы информационные посты: «Всемирный день без табака» [https://vk.com/shalegovskaya?w=wall601663121\\_437](https://vk.com/shalegovskaya?w=wall601663121_437)



«1 декабря во всем мире отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Памятная дата приобрела статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией» [https://vk.com/shalegovskaya?w=wall601663121\\_527](https://vk.com/shalegovskaya?w=wall601663121_527)

В Шалеговской библиотеке оформлен информационный стенд «1 декабря день борьбы со СПИДом».



Библиотекарь Шалеговской СБФ Т. В. Носкова приняла участие в



Проведён информационный час «Береги здоровье смолоду» для детей разного возраста.

Как быть здоровым и активным и не навредить себе вредными привычками. Такую важную тему мы обсудили с ребятами.





профилактической онлайн-викторине «Знать, чтобы жить», приуроченной ко Всемирному дню борьбы со СПИДом. Организатор викторины: ГУ ЛНР «Центральная библиотека города Алчевска» Библиотека-филиал № 4.

Сегодня библиотеки Оричевского района обладают достаточными информационными ресурсами по пропаганде здорового образа жизни и правильно их используют. Огромное будущее – за профилактической работой, которую помогает осуществлять умная книга, слово специалиста, содержательная информация. Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых в библиотеках.

*Г. Г. Варанкина,  
зав. отделом методико-библиографической работы  
МКУК «Оричевская районная ЦБС»*