

МБУК «Центральная библиотека Ровеньского района»
Методико-библиографический отдел

(Методические рекомендации)



Деятельность
муниципальных
библиотек
по формированию
**здорового
образа
ЖИЗНИ**
в молодежной
среде

Ровеньки, 2016

ББК 78.3

Составитель: Л.В.Удовидченко – методист по работе с молодежью методико-библиографического отдела МБУК ЦБ

Деятельность муниципальных библиотек по формированию здорового образа жизни в молодежной среде : методические рекомендации / МБУК «ЦБ Ровеньского района» ; сост.: Л.В. Удовидченко. – Ровеньки, 2016. – 16 с.

ББК 78.3

3. СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ!

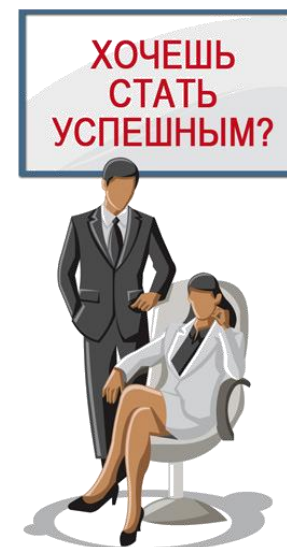
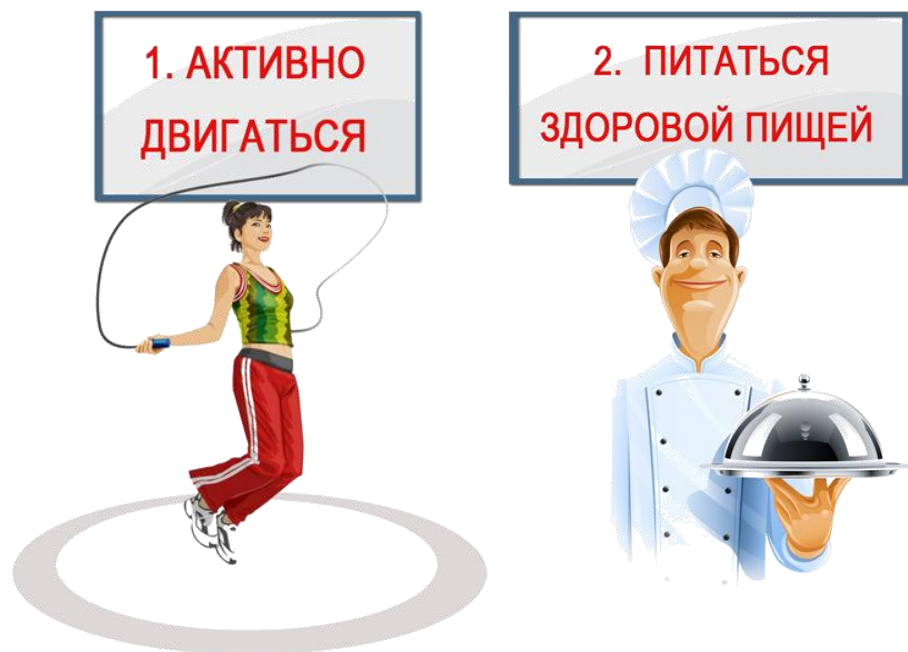


4. РАЗВИВАТЬ СИЛУ ВОЛИ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ



5. СТРЕМИТЬСЯ К ПОЛУЧЕНИЮ НОВЫХ ЗНАНИЙ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ





В современных социально-экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей. В условиях быстро меняющегося общества происходят изменения социальных функций библиотеки. Она выступает не только как информационный центр и досуговое учреждение – активно расширяется социально-педагогическое содержание её работы.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. В современной литературе под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание, отсутствие пагубных привычек, положительное восприятие жизни. Особую актуальность эти факторы приобретают в подростковой и молодёжной среде – потенциально наиболее активной части нашего общества. От того, насколько здорова молодёжь, зависит и наше будущее.

Проблема здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании молодежи. Причиной такой проблемы является отсутствие личной заинте-



ресованности у молодежи в ЗОЖ. В этой связи заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, профилактики асоциальных явлений. Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, антинаркотической направленности – одна из важных составляющих профилактической работы.

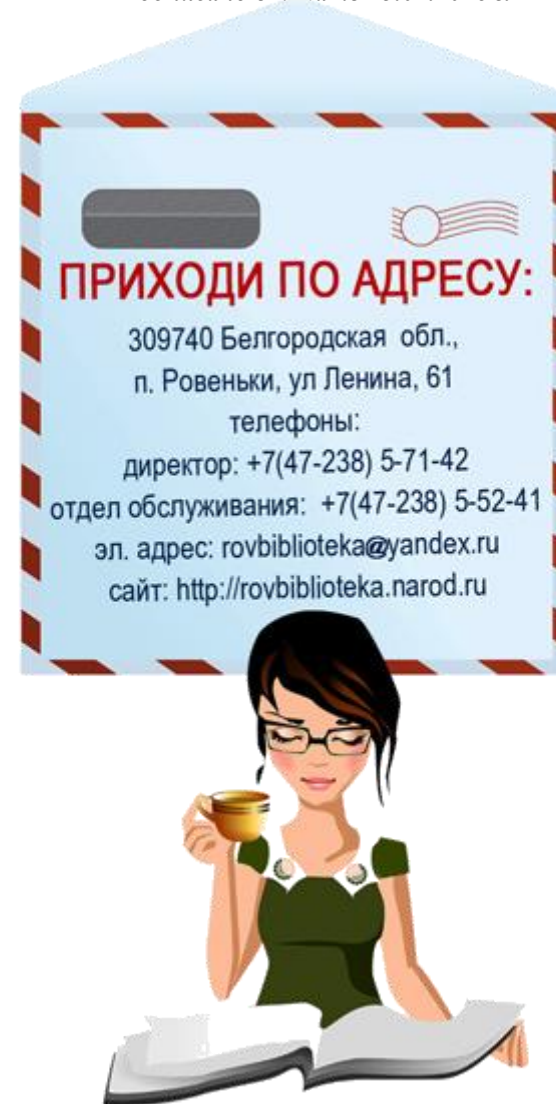
Как информационный центр, библиотека предлагает новые книги и периодические издания по теме, выпускает печатную продукцию, распространяет различные информационные материалы: информационные списки, листки, книжные закладки, буклеты и т.п. В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями, организациями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Предлагаемые темы информационных буклетов, листовок: «Нам со здоровьем по пути», «К здоровью – через книгу», «Азбука твоего здоровья» и др. Такие наглядные формы информации помогают читателям вооружиться знанием о сущности асоциальных явлений, о формах их воздействия, способах и профилактике их распространения в подростковой и молодёжной среде.

Занимаясь профилактической работой библиотеки должны систематически проводить экспресс-опросы, анкетирование и другие виды социологических исследований. Это позволит чутко улавливать изменения в современной молодёжной среде, изучать проблему со всех сторон. На основе таких исследований библиотека может разработать специальную целевую программу, общей концепцией которой будет создание в молодёжной среде ситуации, препятствующей распространению асоциальных явлений, формирование установки на здоровый образ жизни. Здесь следует отметить, что библиотечные программы, рассчитанные на продолжительное время - от года до пяти лет - способствуют положительному результату, привлечению молодёжи и подростков в библиотеку, их длительному общению и формированию молодёжных групп, созданию клубов по интересам. Тем самым обеспечивается занятость ребят и признание ими библиотеки как социально значимого института. Название программы выбирается в зависимости от

Составитель: Л.В.Удовидченко
Ответственный за выпуск: Н.П. Полтавцева
Компьютерный дизайн и вёрстка: Е.Ю. Саенко

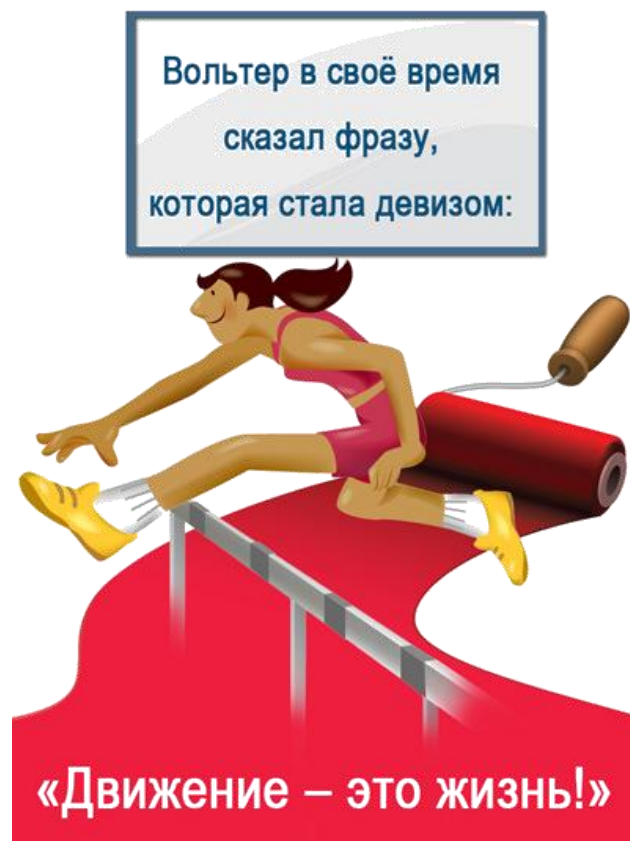
Тираж 24 экз.

Подписано в печать 15.02.2016 г.



Использованный материал:

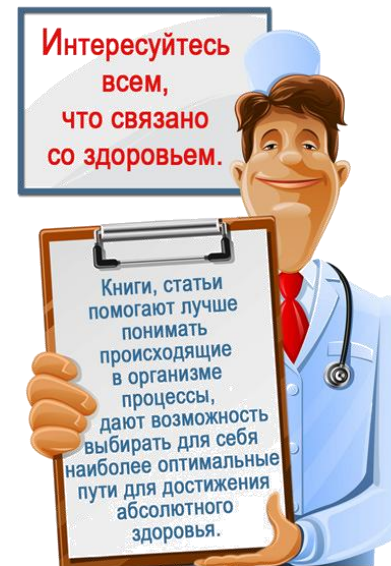
1. http://klncbs.krd.muzkult.ru/files/bibliotekari_za_zdoroviy.pdf
2. <http://cbs.zhelezinka.kz/ru/kollegam/metodicheskie-materialyi/metodicheskie-rekomendaczii-k-seminaru-zozh>
3. <http://gigabaza.ru/doc/93014.html>



«Деятельность муниципальных библиотек по формированию здорового образа жизни в молодежной среде»

Методические рекомендации

обозначенной библиотекарем тематической направленности профилактической, просветительской деятельности. Например, в библиотеках Ровеньского района разработана целевая программа «Молодое поколение – за здоровье» на 2016-2018 гг. Задачи программы:



- создание системной просветительской работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

- через систему библиотечных мероприятий повысить уровень информированности подростков и молодёжи по проблемам, связанным с употреблением психоактивных веществ;



Откажись от вредных привычек!

Многие учёные признают, что человек создан для движения, и чем больше он двигается, тем дольше и счастливее будет жить.



- сформировать навыки сохранения и укрепления здоровья.

Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни позволит повысить уровень информированности молодежи Ровеньского района, создать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, выработать умения и навыки здорового образа жизни.

Выбор форм и методов профилактической работы в первую очередь зависит от степени участия библиотеки, от уровня координации, которого удаётся достигнуть с организациями и учреждениями, ведущими работу с молодёжью и которым не безразлично будущее нашего общества.

Организация полноценного досуга - одно из направлений деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни. Вовлечение подростков и молодёжь в клубы и кружки по интересам оберегает их от попадания в группы социального риска. Клубы по интересам дают возможность реализовать потребность каждого человека в общении и развитии. Несут радость познания, удовольствия общения, расширения кругозора.

Эффективной формой работы с подростковой и молодёжной аудиторией стали ток-шоу. С участием учащихся

признании взрослых и друзей, в общении, в новых ощущениях и переживаниях. Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодёжи не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Подобрать литературу, узнать больше о здоровом образе жизни всегда помогут специалисты Ровеньской центральной библиотеки



Библиотечный опыт показывает, что многие библиотеки уделяют пристальное внимание работе по профилактике асоциальных явлений и широко используют в этой работе различные тренинги, ролевые игры. Также, нельзя упускать из виду просветительскую работу с родителями, т.к. результаты социологических исследований говорят о том, что многие причины обращения подростков и молодёжи к пагубным пристрастиям кроются в семейных проблемах. И кто, как не сами родители лучше всех смогут помочь своему оступившемуся ребёнку. Особое внимание родителей следует обратить на причины, повлекшие употребление алкоголя, курение, наркотики, которые сложно и тесно связаны с семейно-психологическими, социальными факторами, формирующими личность человека. И библиотечным работникам, и родителям следует помнить, что подростки в силу психологических особенностей лучше воспринимают наглядные формы информации - плакаты, фильмы, телепередачи.

Кроме того, следует иметь в виду, что пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т.д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением молодёжи и подростков в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации. В любое, проводимое библиотекой мероприятие, возможно включение презентации по теме мероприятия. Конечная цель таких мероприятий - вовлечение подростка и молодого человека в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение.

Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, антинаркотической направленности – одна из важных составляющих профилактической работы. Но разовыми акциями остроту проблемы не снять. Знания, полученные из книг и уст библиотекарей, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в

школы, педагогами, молодёжью села возможно проведение ток-шоу на темы: «Молодое поколение выбирает здоровье», «Счастье - быть здоровым», «Вычисли формулу здоровья», «Быть здоровым - это стильно» и т.д.

Также популярны в информационно-профилактической работе диалоговые формы мероприятий. Например, час компетентного мнения, беседа-диалог, беседа-диспут, спор-беседа, обзор-размышление, час-размышление и т.п.

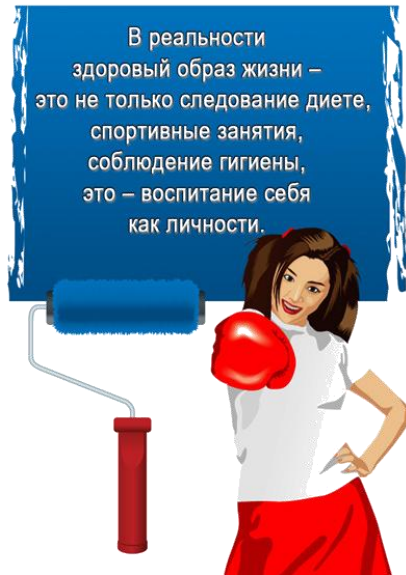
Пропаганда здорового образа жизни является эффективной в том случае, если она ведётся постоянно. Формы её разнообразны: викторины, конкурсы, вечера вопросов и ответов, игры. В очень интересной и увлекательной форме можно организовать тренинги по формированию навыков здорового образа жизни. Тренинги способствуют выработке умения отстаивать свою жизненную позицию, учит преодолевать трудности: «Поверь в себя – найди свой путь», «Мое здоровье – основа моей жизни», «Будь в курсе. Правила уверенного отказа».



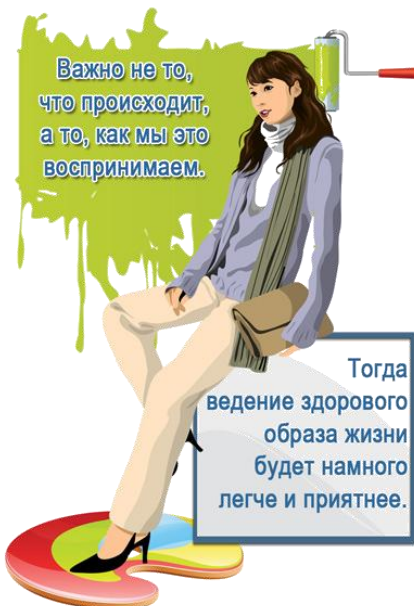
К Международному Дню борьбы с наркоманией, который отмечается 26 июня, в библиотеке следует оформить книжные выставки, провести тематические обзоры литературы, уроки-обсуждения, устные журналы, выставки-предупреждения и так далее по темам: «Вверх по лестнице, ведущей вниз», «Помни о будущем!», «Выбери себе жизнь». Можно оформить выставку-диалог «Совершенно не секретно», «Запрет не решает проблемы», «Сто вопросов самому себе» и др.

Рекомендуем провести
такие массовые мероприятия, как:

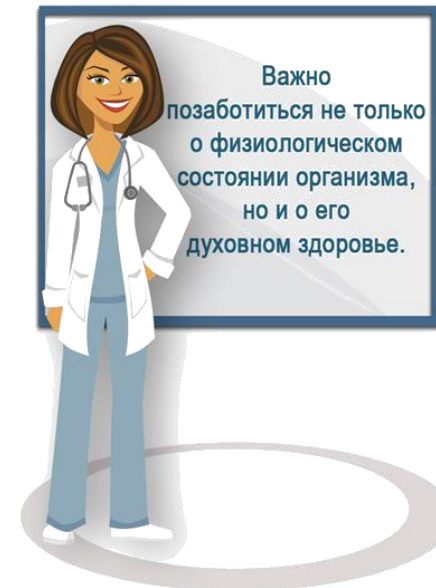
- диалоговая площадка «Ориентир - здоровый образ жизни», «Будущее принадлежит трезвым нациям»;



- конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»;



- урок нравственности (или час откровенного разговора) Проблемы молодых с точки зрения молодых»; «ЗОЖ: мода на здоровье», «ЗОЖ: норма жизни» и другие.



Полная подборка сценариев представлена на сайте центральной библиотеки Ровеньского района.

Режим доступа: <http://rovbiblioteka.narod.ru/scenarii.htm>

