

Здоровье – смолоду

методические рекомендации
по формированию
здорового образа жизни у молодежи



Здоровье – смолоду

методические рекомендации по формированию
здорового образа жизни у молодежи

Ровеньки, 2023

Здоровье – смолоду: методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у молодежи ; сост. В. В. Баева. – Ровеньки, 2023. – 32.

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем говорить о работе библиотек по продвижению здорового образа жизни среди молодежи, предлагаем вам небольшое погружение в тему. Итак, несколько слов о здоровом образе жизни и об актуальности вопросов, с ним связанных.

Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. Сегодня, в XXI веке, эта проблема приобретает глобальный характер. Это объясняется целым рядом причин, среди которых – высокий уровень развития цивилизации, повлекший за собой такие проблемы, как гиподинамия, неправильное питание, перегруженность информацией, все это ведет к хроническим болезням, истощению нервной системы, эмоциональной нестабильности, вредным привычкам. Неблагоприятные экологические условия, нестабильность экономической и политической ситуации также провоцируют сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования у молодежи установки на здоровый образ жизни становится все острее. Состояние здоровья молодежи с каждым годом ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала больше курить и употреблять алкоголь. Среди диагнозов, которые все чаще ставят молодым людям, лидируют заболевания костно-мышечной системы, нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем, психические расстройства. У многих молодых людей возникают проблемы с массой тела: юноши и девушки страдают избыточным весом, ожирением, дистрофией. Кроме того, у молодежи выявляют такие серьезные заболевания, как ВИЧ и наркомания, и количество таких диагнозов с каждым годом растет.

Почему молодежь не уделяет сегодня должного внимания своему здоровью? Молодые люди называют разные причины: нехватка времени, отсутствие желания; некоторые считают, что нет необходимости заниматься здоровьем, если нет явных проблем с ним. Многие говорят о том, что здоровый

образ жизни требует вложения денежных средств, а их зачастую недостаточно, чтобы правильно питаться, посещать фитнес-центры, спортивные секции, которые в большинстве своем платные.

Кроме того, надо учитывать и тот факт, что пропаганде здорового образа жизни в нашем обществе противостоит очень мощная антипропаганда. Молодыми людьми, поскольку их сознание находится в стадии формирования и легко поддается различным влияниям, очень часто манипулируют. Прилавки магазинов предлагают широкий ассортимент «нездоровых» продуктов. В СМИ много скрытой рекламы курения, алкоголя, наркотиков. Информация, получаемая с телеэкранов и некоторых интернет-сайтов, также очень часто не способствует ориентации молодежи на здоровый образ жизни.

Сегодня проблема здоровья человека становится не только личной, но и общественной, государственной проблемой, от её успешного решения зависит не только здоровье личности, но и здоровье общества. Здоровье сбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном, государственном.

Особенно важна популяризация здорового образа жизни среди молодежи. Во-первых, молодежь – это наше будущее. Во-вторых, молодые годы особо значимы для формирования личности, именно они в большей степени определяют, насколько успешным будет человек. В молодом возрасте человек должен уже самостоятельно делать шаги к здоровому образу жизни, и мотивировать его к этому может пропаганда основ ЗОЖ.

Задача формирования у молодежи ответственного отношения к своему здоровью выходит сегодня на первый план и становится одним из приоритетных направлений деятельности многих организаций – спортивных, образовательных, культурных.

Библиотеки должны показать, объяснить молодежи, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Составитель: В.В. Баева

**МБУК «Центральная библиотека Ровеньского
района»
Методико-библиографический отдел**

Здоровье – смолоду: методические рекомендации по
формированию здорового образа жизни у молодежи

Адрес:

309740 Белгородская обл.,

п. Ровеньки,

ул. Ленина, 61

тел: 8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41

e-mail: rovbiblioteka@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Основные направления и рекомендуемые формы продвижения здорового образа жизни среди молодежи.....	8
Список источников.....	25

Библиотеки должны в разных формах предоставлять молодежи *информацию* о том, что необходимо для поддержания здоровья. Для физического здоровья необходимо, чтобы организм человека хорошо функционировал, и большую роль здесь играют физическая активность, занятия физической культурой и спортом, сбалансированное питание, правильное сочетание труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Чтобы сохранить душевное здоровье, необходимо выработать высокую стрессоустойчивость, позитивное отношение к себе и окружающему миру. Чтобы достичь социального благополучия, надо научить молодого человека коммуникативным навыкам, умению выстраивать отношения с социумом.

Большую роль в сохранении здоровья молодежи играют библиотеки, занимаясь популяризацией спорта, физической культуры, основ ЗОЖ, профилактикой вредных привычек и продвижением литературы по этим темам.

Сегодня в библиотеках используются различные методы пропаганды здорового образа жизни. *Метод устной пропаганды* предполагает проведение в библиотеках бесед, лекций, дискуссий, конференций, других мероприятий.

Метод печатной пропаганды также широко используется библиотеками: сотрудники библиотек пишут статьи, заметки о мероприятиях по продвижению здорового образа жизни, размещают их в газетах и журналах, в том числе профессиональных, занимаются выпуском печатной продукции: готовят листовки, буклеты, закладки, библиографические списки. *Наглядный метод* предполагает оформление книжно-иллюстративных выставок, библиотечно-музейных экспозиций, инсталляций по теме ЗОЖ с использованием и натуральных объектов, и изобразительных средств (объемных, таких как макет, модель; плоскостных, таких как плакат, рисунок, фотография).

Библиотеки применяют и *комбинированный метод*, при котором происходит одновременное воздействие на слуховой и зрительный анализаторы. Примерами использования этого метода могут служить обзоры выставок, мероприятия с

элементами театрализации, просмотры и обсуждения просветительских фильмов о ЗОЖ.

Порассуждаем о том, какие традиционные и инновационные формы могут использовать библиотеки в продвижении здорового образа жизни, какие из них будут востребованы молодежью. Каким направлениям деятельности надо уделить наибольшее внимание? Какие пути наметить в решении этой проблемы?

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Библиотеки ведут работу по продвижению здорового образа жизни среди молодежи в нескольких направлениях. Одно из наиболее значимых направлений – *популяризация спорта, литературы о спорте*, ведь спорт – это обязательный элемент, основа ЗОЖ.

Привлекательной для молодежи формой работы по продвижению спорта как образа жизни может стать «живая книга» с участием известного спортсмена или «живая библиотека», в которой принимают участие несколько спортсменов.

Как появилась «живая книга»? Во времена Древнего Рима богатый торговец Ицелл собирал у себя во дворце именитых гостей, но не мог вести с ними содержательных бесед, потому что ему не хватало учёности. Ленъ родилась вперед торговца, и обучаться чему-либо он не желал. И решил Ицелл обучить своих рабов. По приказу торговца выбрали двести способных рабов и заставили каждого из них выучить наизусть какую-нибудь книгу. Этими «живыми книгами» Ицелл развлекал своих гостей во время приёмов. Весь Рим говорил о его «живой библиотеке».

«Живая книга» – форма мероприятия, где в роли книги выступает один человек. Когда в качестве «живых книг» приглашаются несколько участников, получается своеобразная «живая библиотека». Отличие «живой библиотеки» от библиотеки в привычном понимании этого слова в том, что книги «живой библиотеки» – это реальные люди, а чтение этих «книг» – это общение читателей с ними.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровье смолоду. – Текст : электронный // Красноярская краевая молодежная библиотека – Библиотека для молодежи : [сайт]. – URL: https://yarsklib.ru/doc/collegam/2020/Zdorovye_smolodu.pdf (дата обращения 20.02.2023).

2. Береги здоровье смолоду. – Текст : электронный // Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации : [сайт]. – URL: <http://www.fa.ru/fil/omsk/org/dep/biblio/Documents/выставка/Береги%20здоровье%20смолоду%21.pdf> (дата обращения 20.02.2023).

имеют большое влияние на формирование мировоззрения молодёжи, рекомендуем активно использовать их возможности для продвижения ЗОЖ в молодежной среде.

Еще одним перспективным направлением в работе библиотек может стать *создание электронных баз данных о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре и спорте.*

Актуальными формами работы остаются *блиц-опросы, анкетирование молодежи на тему ЗОЖ, организация конференций, семинаров для библиотечных специалистов* по этой теме.

Задача всего общества, в том числе библиотек, – сделать так, чтобы здоровый образ жизни стал для молодежи одним из основных личностных приоритетов. Надеемся, что достаточно широкий спектр разнообразных, в том числе инновационных, форм, предложенных в этом методическом пособии, поможет вам в решении этой задачи.

«Живая библиотека» сначала позиционировалась как своего рода социальная игра, в рамках которой легче осуществить общение, по тем или иным причинам невозможное в повседневной жизни. В традиционной «живой библиотеке» обычно принимали участие представители самых разных социальных групп, по отношению к которым в обществе существует множество стереотипов.

Но с течением времени эта форма подверглась трансформации. Можно организовать работу *профориентационной «живой библиотеки»* с участием успешных представителей разных профессий и *спортивной «живой библиотеки»*, в которой могут участвовать знаменитые местные спортсмены (такое мероприятие будет наиболее актуальным и востребованным в преддверии крупных спортивных событий, происходящих в мире, стране, в регионе).

Можно применить следующий *алгоритм общения* в формате «живой библиотеки». Для участия в «живой библиотеке» в качестве «живых книг» желательно пригласить известных спортсменов, которые занимаются разными видами спорта. Молодежь, пришедшая для общения с «живыми книгами», разделяется на небольшие группы – в зависимости от того, какой спортсмен или вид спорта их интересуют больше всего. «Живой библиотеке» необходим модератор, который представляет «живые книги» и направляет группы молодежи к тем участникам, которые их заинтересовали, для камерного общения. Обычно каждая группа общается с выбранной «живой книгой» в течение 15 минут, затем, по сигналу модератора, выбирает для разговора новую «живую книгу», и так – пока все группы не пообщаются с интересующими их «живыми книгами». Модератор должен получить обратную связь от «живых книг» и молодежи, подвести итоги мероприятия.

Особый формат общения, которое проходит по определённым правилам, позволяет собеседникам преодолеть естественную неловкость, возникающую при разговоре с незнакомым человеком. Приведем для примера несколько правил общения в «живой библиотеке», с которыми

необходимо ознакомить участников:

- с каждой «живой книгой» можно пообщаться только один раз;
- «живую книгу» можно «читать» не более 15 минут;
- если «живую книгу», которую вас заинтересовала, уже выбрала другая группа читателей, вы можете зарезервировать ее для себя на более позднее время или выбрать другую;
- читатели должны уважительно относиться к «живой книге»;
- «живая книга» имеет право не отвечать на вопросы, которые считает некорректными;
- «живая книга» может досрочно завершить разговор с читателями.

Если интересующая читателей «живая книга» занята, можно предложить молодежи скрасить минуты ожидания: поиграть в это время в спортивные игры, посмотреть видеоролики или короткометражные фильмы о спорте и здоровом образе жизни, в общем, организаторам необходимо придумать несколько спортивных и творческих занятий для посетителей, чтобы сделать ожидание встречи с «живой книгой» нескучным.

Бесспорные плюсы «живой библиотеки»:

общение имеет камерный характер и предполагает достаточно откровенный разговор;

общению происходит в небольшой группе, поэтому каждый читатель успевает задать книге несколько вопросов, причем эти вопросы могут быть острыми и «неудобными»;

в повседневной жизни у многих читателей просто нет возможности пообщаться с такими людьми;

«книги» готовы поделиться своей историей, опытом и знаниями, которые, возможно, могут кому-то помочь;

«живые книги» могут поделиться своими проблемами (личными, общественными, спортивными) – и быть услышаны, получить отклик от читателей, найти единомышленников; во всем мире «живая библиотека» – это некоммерческий проект: все участники, начиная от

обсуждение фильмов (документальных, художественных, научно- популярных), рассказывающих о влиянии вредных привычек на здоровье.



Традиционно библиотеки проводят мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом. В группах библиотек в социальных сетях посетителям можно предложить пройти *онлайн-тест «Я и спорт»* и оценить уровень своей физической подготовки, посмотреть обзоры фильмов, режиссёры которых затрагивают сложную тему отказа от вредных привычек.

Девизом Дней ЗОЖ может быть призыв: «Будь «на спорте» вместе с Молодёжкой!». Все желающие смогли принять участие во *флешмобе «В здоровом теле здоровый дух»*. Сотрудники библиотек могут выложить в социальных сетях фотографии с плакатами, посвящёнными ЗОЖ. Каждый может присоединиться к флешмобу, разместить свои плакаты под хештегом *#ЗОЖмолодёжь* и стать частью большого челленджа, рассказать, как удастся поддерживать спортивную форму, призвать своих друзей стать участниками движения за здоровый образ жизни.

Библиотечные сайты и группы в социальных сетях

спортсменом или сделать фотолокацию на фоне заранее оформленной *выставки-инсталляции «Галерея спортивной славы»*.



Следующий вариант организации фотозоны – фотография с книгами об известных спортсменах, разновидность такого фото – так называемое «лицо с обложки», когда участник прикрывает свое лицо книгой, на обложке которой – портрет известного спортсмена. Пробуйте различные варианты фотолокаций – лишь бы вашей молодежи было интересно!

Важное направление работы библиотек, способствующее продвижению здорового образа жизни, – *это профилактика вредных привычек в молодежной среде*. Рекомендуем организовать в библиотеке цикл мероприятий для молодежи, который включает *встречи с наркологом, встречи со специалистами СПИД-центра*.

Эффективными формами профилактики вредных привычек являются *протестные акции* с участием молодежи («Нет – наркотикам», «Брось сигарету», «СПИДу – нет!», «Нет – вредным привычкам»), а также такие формы, как *час откровенного разговора, час размышлений, демонстрация и*

организаторов и заканчивая «книгами», работают на волонтерских началах, то есть участвуют в проекте добровольно и бесплатно, как и читатели.

Неизменным успехом у молодежи пользуются различные квизы. Рекомендуем провести для молодых читателей *спортивный квиз «О спорт, ты – мир!»*, состоящий из трех раундов: «Блиц-разминка», «Интеллектуальная зарядка», «Олимпийский спринт». Вопросы первого раунда будут своего рода интеллектуальной разминкой для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые и короткие ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд. Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта. Третий раунд квиза посвящен истории олимпийского движения и спортсменам-олимпийцам. Во втором и третьем раунде командам для ответа предоставляется 1 минута. Если команды по итогам третьего раунда набирают одинаковое количество баллов, ведущий задает контрольный вопрос. Разработку вопросов спортивного квиза «О спорт, ты – мир!» можно найти в *приложении № 1* к данному методическому пособию. В течение года можно организовать в библиотеке *серию интеллектуальных игр «Спорт-Quiz»*, основными темами которых будут физическая культура и спорт.

Неожиданным вариантом совмещения тем гражданско-патриотического воспитания и популяризации спорта может стать *спортивно-историческая Эстафета Победы*. Мероприятие желательно провести в преддверии Дня Победы или иной памятной даты в истории Великой Отечественной войны.

Мероприятие должно быть организовано на открытой площадке, поскольку оно включает в себя эстафетный бег и интеллектуальные задания (вопросы, рассчитанные на знание истории военных лет). Для проведения мероприятия необходима карта с обозначением городов, освобожденных нашей армией от фашистов. Карту лучше разместить вертикально на каком-нибудь стенде.

В эстафете участвуют не менее двух команд. Ведущий раздает командам заранее подготовленные вопросы,

связанные с историей Великой Отечественной войны и освободительной миссией нашей армии. Например, один из вопросов может звучать так: «С освобождения какого города Советского Союза от фашистов началось победное шествие нашей армии на запад?». В вопросе могут содержаться подсказки: сведения о самом городе, о сражении, которое произошло при его освобождении, о значении этой победы в истории войны.

Вопросы, которые подготовлены, должны быть разными для всех команд (таким образом, каждая команда получает свой вопрос и ищет на карте «свой» город), но количество вопросов, заданных каждой команде, должно быть одинаковым. Команды располагаются на одинаковом расстоянии от карты, на линии старта эстафеты. Ведущий выдает командам по одному вопросу, командам надо оперативно обсудить вопрос и отгадать название города. Как только ответ найден, первый представитель команды должен как можно быстрее добежать до карты, найти на ней этот город и прикрепить рядом с его названием флажок своей команды (каждой команде выдаются флажки разного цвета). После этого участник команды бегом возвращается на линию старта и передает эстафету другому, а ведущий выдает команде второй вопрос.

Здесь имеют значение и знание истории Великой Отечественной войны, от этого зависит быстрота ответа, и физическая подготовка участников, которая влияет на скорость прохождения эстафеты, и знание географии, от которого зависит, насколько быстро будет найден город на карте. Подсказками для участников могут служить исторические книги о войне, размещенные на выставке рядом с точками дислокации команд. В конце мероприятия по флажкам разного цвета, прикрепленным к карте, можно будет проследить путь советских войск на запад до Берлина и Праги и увидеть все освобожденные города.

В ходе эстафеты так называемые «тренеры» каждой команды, которые выбираются из числа организаторов, выполняют роль жюри (это могут быть и сотрудники библиотеки, и читатели-волонтеры, которые принимали

Одна из разновидностей «ловушек» для глаза – люди в костюмах, привлекающие внимание к библиотеке, так называемые «живые манекены», сэндвичмены – «плакатоносцы», которые носят на груди и спине рекламные плакаты, афиши. Популярны также в этой роли ростовые куклы. Ими могут стать волонтеры, раздающие рекламные или информационные материалы. Они могут быть в униформе библиотеки, в костюмах с символикой конкурса, форума, акции, которые проводит библиотека. «Ловушка» для глаза могут служить полноростовые фигуры из картона, изображения логотипа библиотеки, которые позволяют задержать внимание читателя и, тем самым, выполняют роль ай-стопперов.

Главное вызвать любопытство, поразить, выделить из общего ряда и обеспечить, тем самым, интерес и запоминаемость. В библиотеках «ловушки» для глаза могут применяться при оформлении молодежных отделов и пространств, мест выдачи литературы, на ресепшене при входе в библиотеку, при оформлении выставочного пространства и выставок на тему здорового образа жизни.

Еще одной необычной формой продвижения ЗОЖ может стать *фотосушка*, на которой представлены фотографии, сделанные читателями во время личных занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований. Другой вариант: на фотосушке могут быть размещены фотографии известных спортсменов, фотографии, на которых запечатлены моменты спортивных рекордов и побед.

Можно создать в библиотеке *спортивную фотозону*, которая позволит сделать *фото в тантамареске* (тантамарески могут представлять собой ростовую фигуру хоккеиста, футболиста, лыжника, конькобежца). Другой оригинальной идеей оформления фотолокации может стать фотография знаменитого спортсмена, выполненная в полный рост, рядом с которой смогут сфотографироваться все желающие.

В рамках крупного мероприятия, посвященного спорту, можно устроить в библиотеке *фотосессию с известным*

интерактивные элементы выставки – решать вам, выбор интерактивных выставочных форм достаточно широк: *выставка-викторина, выставка-диалог, выставка-кроссворд, выставка-эдвайзер* («фишкой» выставки-эдвайзера могут быть советы-рекомендации молодых читателей по поводу того, как вести здоровый образ жизни, каким видом спорта они советуют заниматься своим сверстникам).

Привлечь внимание молодежи к теме здорового образа жизни могут также «ловушка» для глаза – яркий, неординарный, выделяющийся элемент визуальной рекламы, предмет, знак или необычный способ подачи информации, привлекающий внимание, визуальный раздражитель, дословно – то, на чем должен остановиться взгляд.

Обычно считается, что больше всего привлекают внимание зрительные образы женщин, детей, животных (именно в этой последовательности оценивается их привлекательность), яркие цветовые пятна, необычная композиция. Это могут быть необычные предметы, интригующие надписи.



участие в подготовке мероприятия и разработке вопросов). «Тренеры» оценивают правильность ответов своей команды, за каждый правильный ответ начисляют команде 5 баллов, если ответ получен с помощью книг-«подсказок» – не более 3 баллов. Команда, которая была быстрее всех, первой завершила эстафету и дала наибольшее количество правильных ответов, становится победителем.

Креативной идеей, которая привлечет молодежь в библиотеку, может стать проведение *литературно-спортивного стендапа «Спортивный код»*. Каждый участник стендапа представляет художественную, биографическую или документальную книгу о спорте (или известном спортсмене) и рассказывает о ней в увлекательной, зрелищной, нетрадиционной форме. Если есть такая возможность, можно пригласить к участию в стендапе автора книги (или спортсмена, которому посвящена книга) в качестве членов жюри, которые будут оценивать выступления участников.

Новой для молодежи формой мероприятия может стать *библиотечный спринт*. Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Конкурс может включать спринтерский бег на дистанцию 60 или 100 метров и блиц- вопросы об истории спорта. Можно провести библиотечный спринт на площадке перед библиотекой, в парке или на стадионе.

Интересной идеей представляется проведение в библиотеке *интеллектуального турнира «Олимпийское созвездие»*. Мероприятие проходит в несколько туров. Первый тур – «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена» – посвящен победам и достижениям великих спортсменов. По описанию и дате спортивного рекорда необходимо определить, какому спортсмену он принадлежит. Во втором туре под названием «Поэтическая азбука здоровья» необходимо отгадать авторов стихотворений, посвященных теме здоровья и спорта. В третий тур, который называется «Мелодии спорта», можно включить музыкальные вопросы:

по фрагментам звучащих песен о спорте необходимо определить авторов слов и музыки.

Можно организовать в библиотеке *литературно-спортивное многоборье*, сочетающее различные литературные вопросы и увлекательные командные спортивные соревнования: бег со скакалкой, ходьбу на корточках «паровозиком», эстафету с мячом, библиотечный *дартс-бол* (бросание мяча в круг, нарисованный на асфальте, разделенный окружностями на части: попадая мячом в разные части круга, участники зарабатывают разное количество баллов).

Привлекательная для молодежи форма мероприятия – *автограф-сессия знаменитого спортсмена*, организованная в библиотеке. Автограф-сессия (англ. autograph session) – раздача автографов (собственноручных подписей) создателем либо исполнителем произведения литературы, музыки, кино, театра в заранее назначенное время и в предварительно согласованном месте. Можно организовать автограф-сессию и с известными спортсменами – как с «авторами» и «исполнителями» спортивных рекордов. Рекомендуем провести цикл спортивных автограф-сессий, приглашая к участию в них представителей разных видов спорта.

Мастер-класс от известного тренера – еще одна актуальная форма популяризации спорта в библиотеке. Это форма предполагает передачу молодежи опыта занятий спортом, навыков тренировок, это актуальная форма обучения, которая даёт возможность познакомиться с новыми методиками, применяемыми в спорте, и даже с авторскими наработками. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Такая форма будет особенно востребована теми молодыми людьми, которые самостоятельно занимаются спортом.

Сегодня среди молодежи очень популярны квесты. Знаковым событием, способным привлечь молодежь в библиотеку, может стать *спортивный квест «Станция Здоровья»*. Для того чтобы попасть на Станцию Здоровья, участникам квеста надо будет пройти ряд испытаний и

дополнение ответов, разбор ошибок.

Названия «автобусных остановок» можно стилизовать в соответствии с заявленной темой. Желательно организовать «остановки» в разных углах помещения, чтобы в процессе обсуждения группы не мешали друг другу. Если команды не могут ответить на какой-нибудь вопрос, можно предложить им попытаться найти ответ в книгах о здоровом образе жизни, которые размещены на каждой «автобусной остановке».

Еще один из способов привлечения внимания читателей к основам здорового образа жизни – создание клубов, тематика которых связана со спортом и ЗОЖ. Можно организовать в библиотеке клуб здоровья, клуб вегетарианцев, клуб приверженцев здорового питания, клубы любителей хоккея, знатоков футбола, шахматно-шашечный клуб – в зависимости от круга интересов молодежи.

Непременным сопутствующим элементом любого мероприятия, посвященного продвижению спорта, физической культуры и здорового образа жизни, должна быть *книжно-иллюстративная выставка*.

В партнерстве с Музеем спорта можно, к примеру, подготовить *комплексную книжно-предметную экспозицию музейного типа*. Такая выставка представляет собой синтез библиотечной и музейной выставок: она включает в себя печатные издания, раритетные материалы, иллюстрации, музейные экспонаты, различные спортивные награды, медали, кубки, грамоты, дипломы, а также предметы и аксессуары, имеющее отношение к спорту.

Можно создать в библиотеке *инсталляцию* на тему спорта и здорового образа жизни. Инсталляция (англ. installation – установка, размещение, монтаж) – это форма современного искусства, представляющая собой пространственную композицию, созданную из различных элементов и являющую собой художественное целое. Можно подготовить, например, *книжную инсталляцию*.

Привлекут внимание молодежи *интерактивные выставки*, посвященные спорту и здоровому образу жизни. В чем будет заключаться интерактив, какими будут

правильное питание и т. д.). Еще одним направлением работы Школы здоровья могут быть *консультации психолога, психотерапевта* по вопросам сохранения психического здоровья и душевного равновесия.

У молодого поколения всегда есть кумиры, которым хочется подражать. Библиотекам надо в разной форме знакомить молодежь с *методиками и практиками сохранения здоровья*, которые применяют медийные личности: популярные артисты, певцы, спортсмены, долгожители. Это можно сделать, организовав в библиотеке *цикл встреч с творческими людьми под названием*

«Алгоритм здоровья от...». Образцом для подражания должны стать известные люди, ведущие активный образ жизни, имеющие свой опыт здоровье сбережения.

Эффективным методом вовлечения молодежи в разговор о здоровье является *использование диалоговых и дискуссионных форм*. Можно организовать *диалоги о здоровье* на тему *«Здоровый образ жизни: мода или необходимость?»* с участием двух поколений – «отцов и детей», где молодежь сможет высказать свое мнение и узнать взгляд родителей на проблему. *Можно организовать перекресток мнений «Шаги к здоровью»*. При проведении мероприятия можно применить методику кругового мозгового штурма и метод активного обучения «Автобусная остановка». Участники разбиваются на группы (5-7 человек в каждой). Группы распределяются по так называемым «автобусным остановкам». На каждой «остановке» размещен лист большого формата с вопросами по теме здорового образа жизни.

В течение 5 минут группы обсуждают поставленные вопросы и записывают ответы на них. Затем по команде ведущего группы переходят к следующей «автобусной остановке», где в течение 5 минут знакомятся с записями предыдущей команды и записывают свои варианты ответов. И так команды двигаются по кругу, от «остановки» к «остановке», пока не ответят на все вопросы и не вернуться к той точке, с которой начали свою работу. После этого группы презентуют свои ответы, для подготовки презентации дается 5 минут. После презентации начинается обсуждение и

выполнить несколько *спортивных, интеллектуальных и ориентировочных заданий*.

Второе направление работы библиотек после популяризации спорта – это *продвижение здорового образа жизни как такового, пропаганда ценности нравственного, духовного и физического здоровья и литературы по этой теме*. Особенно важно выработать у молодежи самостоятельную установку на ведение здорового образа жизни. «Свое здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь», – утверждал Гиппократ.

О пользе здорового образа жизни говорят с экранов телевизоров, об этом пишут известные блогеры и звезды шоу-бизнеса. Здоровый образ жизни – это не просто модное течение. Ведение здорового образа жизни помогает человеку справляться с трудностями и физическими, эмоциональными, интеллектуальными перегрузками. Правильное отношение к собственному здоровью помогает человеку быть более успешным во всех сферах жизни, эффективнее решать поставленные задачи.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Важный метод укрепления здоровья молодежи – это *обучение* здоровому образу жизни. Библиотеки должны предоставить молодежи *информацию* о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эта информация должна помочь каждому молодому человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок. Традиционно библиотеки разрабатывают программы, проводят циклы мероприятий, организуют Дни информации к Всемирному дню здоровья, Дню психического здоровья и другим датам.

Мощным средством воздействия на молодежь являются *социальные акции в поддержку здорового образа жизни*. Социальные акции направлены на привлечение внимания общества к злободневной проблеме, они оказывают воздействие на общественное мнение. Социальная акция может рассматриваться как один из методов психологического

влияния на человека и общество в целом. В связи с этим многие учреждения, в том числе библиотеки, все чаще проводят социальные акции, понимая, насколько они актуальны.

Можно организовать комплексную социальную акцию «Здоровая среда». Мероприятия акции будут проходить по средам, так можно обыграть многозначность названия. Акция будет включать комплекс мероприятий, направленных на формирование у молодежи культуры здорового образа жизни. Ярким элементом акции может стать флешмоб «На зарядку становись!». Участники флешмоба в людном месте (в парке, на площади, на стадионе) под руководством инструктора делают утреннюю зарядку. Присоединившиеся к флешмобу прохожие могут предлагать свои упражнения или движения, которые все будут повторять. Такая акция призвана настроить молодежь на занятия физической культурой и ведение активного образа жизни.



Молодежь всегда с интересом участвует в различных конкурсах. Советуем организовать для молодежи давно забытые мероприятия в стиле «ретро», они привлекут внимание своей необычностью: например, провести *смотр-конкурс агитбригад «Молодежь выбирает ЗОЖ!»*. Агитбригады покажут зрителям свои агитвыступления, подготовленные в «советском стиле» и в то же время актуальные, «осовремененные». Лучше провести мероприятие на открытой площадке, чтобы собрать максимальное количество зрителей, тогда мероприятие будет иметь широкий общественный резонанс.

Можно организовать конкурс творческих работ молодежи «Планета здоровья». Возможные номинации конкурса: *рисунок, плакат, фотография, видеоролик, буктрейлер* на тему здорового образа жизни.

Можно традиционно в течение нескольких лет проводить среди муниципальных библиотек *областной библиотечный марафон «Скажи жизни: «ДА!»*. Марафон проходит в летние месяцы. Подростки и молодежь активно участвуют в разнообразных мероприятиях марафона – спортивных праздниках, акциях, встречах с интересными людьми, знакомятся с яркими и увлекательными книгами.

Еще один пример комплексного подхода к популяризации основ ЗОЖ среди молодежи – проведение *Недели здоровья* в библиотеке. Каждый день недели станет тематическим (День спорта, День здоровья, День физической культуры, День экологии, День профилактики вредных привычек, День медицины, День информации) и будет посвящен какой-то одной составляющей здорового образа жизни.

Приобщению молодежи к основам ЗОЖ будет способствовать *Школа здоровья*, организованная в библиотеке, в рамках которой будут проходить *встречи-консультации с врачами-терапевтами и узкими специалистами* на тему сохранения потенциала здоровья, отпущенного человеку природой (тематика таких встреч: правильный распорядок дня, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физической культурой,