

**МБУК «ЦБС Меленковского района»
Малосанчурский сельский филиал № 22**

КОНКУРС

***на лучшую организацию работы по
пропаганде здорового образа жизни и
антинаркотическому просвещению
населения среди библиотек Меленковского
района***

Малый Санчур, 2016

Здоровый образ жизни - это жизненная позиция человека, поведение или деятельность, направленные на укрепление своего здоровья. Именно здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, семейной, бытовой и общественной жизни.

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. Но, к сожалению, многие люди просто не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижного образа жизни, другие излишествуют в еде, что в конечном итоге приводит к множеству заболеваний. Большую тревогу вызывает тот факт, что особенно в молодёжной среде формируется норма в отношении к негативным привычкам: алкоголю, наркотикам, табакокурению, неправильному питанию и пр. В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится всё более актуальным.

Одним из звеньев системы учреждений, занимающихся популяризацией здорового образа жизни, являются библиотеки. Свою долю ответственности за пропаганду здорового образа жизни несёт на себе и Малосанчурская библиотека. Благодаря разнообразным библиотечным мероприятиям совместно с семьёй, школой библиотека старается развивать у читателей ответственное отношение к своему здоровью. Цель мероприятий, проводимых библиотекой – формирование сознательной установки на здоровый образ жизни. Лечить от вредных привычек библиотека не умеет, но зато имеет большую информационную базу, опыт массовой работы по проведению профилактических, предупреждающих мероприятий.

Так в библиотеке была оформлена постояннодействующая **книжная выставка «Вредным привычкам твёрдое – «Нет»!**», которая пользовалась популярностью у читателей, как на мероприятиях по теме, так и повседневно.



В июле семья Орешиных, члены которой являются читателями библиотеки, участвовала в **районном семейном конкурсе «Путь к здоровью»**. В номинации «Лучшая фотография» эта семья заняла 1 место.



В мае для детей 1-9 классов совместно с ДК был проведён **праздник здоровья «На встрече с Айболитом»**, на котором присутствовало 15 человек.



Поприветствовав участников праздника, ведущий спросила, знают ли они, какого человека можно назвать здоровым. Дети отвечали, что здоровый человек - это человек весёлый, подвижный, не болеющий. Затем под весёлую музыку ребята вместе с ведущим выполнили разминку перед соревнованиями. Затем появившийся доктор Айболит решил проверить, можно ли ребят допустить к соревнованиям. После шуточного осмотра доктором, дети уверили его, что здоровы, рассказав стихотворения о зарядке, которую они делают каждое утро.

Неожиданно в зал вбежал мальчик Петя в шапке и шарфе. У него была странная фамилия - Болейкин. Он объяснил ребятам, что он постоянно болеет и боится простудиться. Доктор Айболит вместе с ведущим и ребятами



объяснили Пете, чтобы не болеть, нужно обязательно много гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься подвижными видами спорта и предложили ему поучаствовать в соревнованиях.

Разделившись на две команды «Белых» и «Жёлтых», ребята начали соревноваться.

В первом конкурсе «Из обруча в обруч» участникам надо было, перебираясь из обруча в обруч, дойти до ориентира, обратно бегом с обручами в руках и отдать их следующему игроку.



Во втором конкурсе «Скачки на лошадях» ребята добежали до ориентира и обратно, зажав между ног палки. В конкурсе «Кто быстрее» участники переносили в ложках воздушные шары. А в конкурсе «Перетащи команду» капитаны с помощью обруча перетаскивали членов своей команды к ориентире. С последним игроком в обруче оказывались все члены команды.



В промежутках между соревнованиями доктор Айболит спрашивал у детей, какая пища полезная, какая нет, знают ли они, что такое витамины.

После каждого конкурса Петя Болейкин снимал с себя то шарф, то

перчатки, то шапку, так как ему становилось жарко, оставшись в итоге в футболке и штанах. В заключение ребята вспомнили ещё раз основные правила здорового образа жизни.

В июне для всех категорий читателей библиотекой был проведён **спортивно-туристический День здоровья «Вместо телевизора**. Общаясь с взрослыми посетителями своей библиотеки, я не раз слышала от них, что, несмотря на наступившие летние каникулы, когда самое время гулять на свежем воздухе, заниматься подвижными видами спорта, их дети погрязли в виртуальной реальности и на улицу их не заманить ничем. Дети портят себе зрение, осанку от постоянного сидения за компьютерами и телевизорами, а родители, ссылаясь на постоянную занятость на работе, совершенно не знают, то с этим делать. Тогда мне пришла в голову мысль: «А не устроить ли нам туристический поход на природу вместе с детьми?». Озвучив своё предложение родителям и почти не надеясь на успех своего «предприятия», я, неожиданно для себя, получила одобрение. Взрослое поколение увидело возможность вытащить своих детей на природу, да и для них будет хоть какая-то отдушина. Посоветовавшись и выбрав дату и место, на этом разошлись. Я, тем временем, начала готовить программу мероприятия. Наконец настала заветная дата - 4 июня. Кто на машинах, кто на велосипедах, захватив с собой всё необходимое для похода, мы отправились к месту сбора – «Лысую гору», что находится в деревне Муратово. Надо отметить, что в нашем мероприятии решили принять участие не только папы и мамы с детьми-подростками, но и семья с полуторогодовалой дочкой. И надо им отдать должное, ведь приобщать ребёнка к природе и спорту нужно с раннего возраста.



Прибыв на место, все не могли налюбоваться видами, которые нам открылись. Река Ока была, как на ладони. Дети, забыв про своё недовольство тем, что их оторвали от компьютеров, фотографировались на фоне природы. Восхищению

взрослых, впервые оказавшихся в этом живописном месте, не было предела, а таковых оказалось немало, несмотря на проживание в этой местности.

Затем последовала программа мероприятия.



Разделившись на команды, дети и родители выполняли разминку под музыку, участвовали в творческой эстафете «Давайте познакомимся», раскладывали на быстроту туристические палатки, искали лекарственные растения, преодолевали полосу

препятствий, с удовольствием и смехом участвовали в эстафетах с мячами. В шуточном конкурсе «Весёлый лыжник», участники бегали на лыжах,



сделанных из пластиковых бутылок. Продолжили наш отдых волейбол и излюбленная игра детей нашего села "Горячая картошка". Все получили несказанное удовольствие от интересно и весело

проведённого времени.

Завершали наш поход наивкуснейшая уха на костре и чай из самовара, сваренный из трав. Когда дети попросили родителей собраться ещё раз в такой поход, мы поняли, что наша затея удалась. Может быть, заразившись спортивной



энергией и азартом соревнований, они теперь гораздо меньше будут проводить время за компьютерами. Во всяком случае, в этот день точно. Уже собираясь домой, все дали обещание обязательно ещё раз собраться семьями

в этом живописном месте.

Как показала практика, крайне важно проводить свободное время в общении друг с другом. Формирование здорового образа жизни в семье помогает не только сделать тело здоровым и сильным, но и помогает ребёнку



научиться выстраивать отношения с родителями, сверстниками и другими людьми. Такая внутрисемейная политика способствует укреплению семьи, улучшает не только физическое, но и духовное

здоровье.

В мероприятии принимали участие 30 человек. Мероприятие было освещено в районной газете «Коммунар» (см. в Приложении).

В октябре, совместно с Дмитриевогорским, Кононовским и Воютинским сельскими филиалами в Дмитриевогорской СОШ для учащихся 3-4 классов была проведена дискуссия «Компьютер: друг или враг?», которая также была освещена в газете «Коммунар» (см. в Приложении). На мероприятие была приглашена школьный медработник Артамонова Валентина Ивановна. Присутствовало 20 человек.



Перед началом дискуссии детям был продемонстрирован мультфильм «Фиксики» о компьютере. Затем, для того, чтобы посмотреть на себя со стороны и оценить своё отношение к компьютеру, ребята ответили на такие вопросы:

- Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в компьютерные игры?
- Говорите ли вы с друзьями о компьютерных играх?
- Испытываете ли вы удовольствие за работой на компьютере?
- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?
- Приходилось ли вам обманывать близких, говоря о том, что вы искали для школы информацию, а на самом деле вы просто играли или общались с друзьями?
- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?
- Откладываете ли вы важные дела ради компьютера?
- Просиживаете ли вы за компьютером допоздна?
- Посещаете ли вы Интернет-клубы?



С помощью презентации, дети узнали, что такое компьютер, для чего он был создан, кто его создатель и что такое Интернет. Для того чтобы нагляднее объяснить, что же такое компьютерная зависимость, что компьютер создан в помощь обучению, самообразованию, дети послушали сказку о двух братьях, которым их отец царь подарил это чудо техники. Ребята вместе с библиотекарями обсудили влияние компьютера на старшего сына и на младшего, правильно его использовавшего. Затем одна из учениц рассказала стихотворение, в котором в шуточной форме было показано, какой вред здоровью может нанести компьютер, если им неправильно

пользоваться. Рассказав о правилах пользования компьютером, библиотекари вместе с детьми выполнили специальные упражнения для глаз. Затем детям было предложено улыбнуться друг другу, а потом представить, что они улыбаются компьютеру. Обсудив, какие чувства ребята при этом испытывают, был сделан вывод, что с компьютером интересно учиться, познавать окружающий мир. Компьютер помогает человеку работать, учиться, развиваться через правильные игры, но он не может заменить радость общения с другом, сверстником. Только друг тебя поймет, с тобой помечтает, сможет приготовить сюрприз, сможет успокоить. В ходе дискуссии ученики выслушали мнение о компьютерной зависимости медработника школы, приводили всевозможные примеры кибермании, обсудили её возможные причины, методы борьбы с ней.

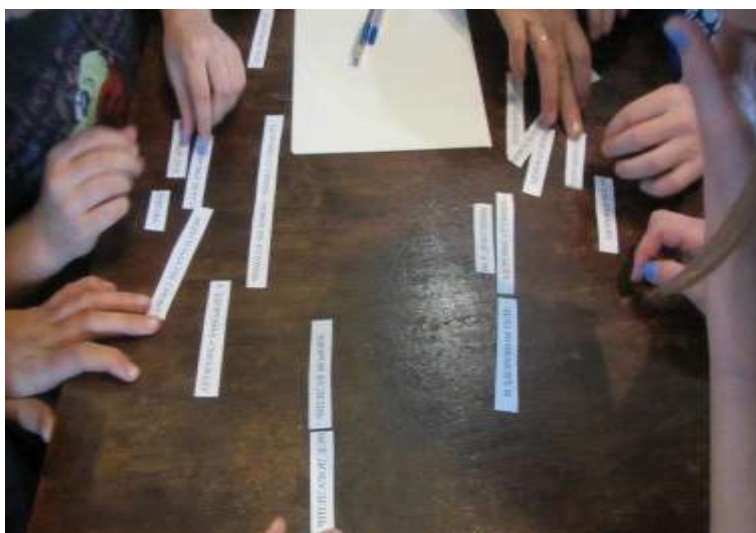


Обсуждение закончилось словами одного писателя, который так говорил: «Я пишу свои размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть. Нужную информацию беру из Интернета. Но при этом я не становлюсь зависимым от компьютера. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда я пойму, что не я владею им, а он мной».

В конце мероприятия ученикам были розданы памятки «Как сохранить здоровье юного компьютерщика».



В ноябре в библиотеке для детей 1-8 классов для пропаганды здорового питания была проведена **познавательно-игровая программа «Как питаешься, так и улыбаешься»**. Присутствовало 7 человек. К этому мероприятию была оформлена одноимённая книжная выставка. Эпиграфом к мероприятию стали слова комедийного актёра Эда Уина: «Богатство и сила – это ерунда, если нет здоровья». Библиотекарь сказала, что речь на мероприятии пойдёт о важнейших факторах сохранения здоровья человека – правильном питании.



В первом конкурсе «Разминка» ребята собирали разрезанные пословицы о здоровье.

Целью второго провоцирующего конкурса-ситуации «Закажи блюдо» было проверить, отдадут ли

игроки предпочтение вредным продуктам или полезным. Ребята должны были из представленного меню кафе «Вкуснота» выбрать понравившиеся им блюда. И, как оказалось, все клюнули на провокацию и несколько вредных блюд всё-таки оказались в списках.



После конкурса библиотекарь провела мини-лекцию «Вредная пятёрка» о пяти самых вредных продуктах питания.



В третьем конкурсе-викторине «Правильное питание» дети отвечали на вопросы о правильном питании. В четвёртом конкурсе задачей игроков было угадать по описанию полезные продукты. В пятом конкурсе «Простые рецепты» игроки, прослушав историю мальчика Серёжи, который остался дома только со своим младшим братом, должны были, используя список продуктов, находившихся в холодильнике Серёжи, создать рецепты полезных блюд.



После проведения всех конкурсов игроки, объединившись все вместе, приготовили полезный салат из капусты и моркови.



Подводя итог игры, библиотекарь с детьми сделали выводы, что от того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение и самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни. К сожалению, многие дети беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши – плачем». Ребята пообещали, что будут стараться относиться к своему здоровью бережно, ведь его не купишь.

Также в ноябре в Дмитриевогорской СОШ для учеников 8 класса был проведён **круглый стол «Наркотики - спайсы. Скажи: «Нет»!**». Сначала библиотекарь, спросив у детей, знают ли они, что такое спайсы, с помощью презентации рассказала об этом наркотике, что входит в его состав. Затем

ребятам было предложено назвать ассоциации, которые вызывает у них слово спайс. Среди них были: «наркотик», «сигарета», «спать», «мозг», «смерть» и др.



На следующем этапе ученики вместе с библиотекарем попытались выяснить причины употребления подростками этих курительных смесей. Дети называли такие причины: «хочется быть крутым», «чтобы было хорошо», «чтобы казаться взрослее», «за компанию», «от горя», «для смелости», «от нечего делать» и др. Затем, также с помощью презентации, библиотекарь рассказала ученикам, как спайсы влияют на психику человека, на его органы. Следующим пунктом круглого стола было выявление способов защиты подростков от этой беды. Библиотекарь рассказала ребятам, как проблема распространения и курения спайсов в нашей стране решается на законодательном уровне.



В ходе беседы также выяснили, чтобы не употреблять наркотики, человек должен обладать следующими качествами: целеустремлённостью, уверенностью в себе, самостоятельностью, смелостью, силой воли, достоинством, любовью к спорту, высокой нравственностью, знаниями и др. Записав на листьях из цветной бумаги эти качества, ребята приклеили их к сухому «дереву жизни», символизирующему человека, подвергающегося влиянию людей, которые предлагают ему попробовать наркотики.



Также ученикам раздали памятки «Стоп! Спайс», изданные библиотекарем.

В конце мероприятия ребятам было предложено посмотреть видеоролик «За гранью сознания» о спайсах, который произвёл на них большое впечатление.



Заканчивая мероприятие, библиотекарь пожелала детям жить интересно, получать удовольствие от занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом, чтобы их будущее было здоровым и счастливым, ведь жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и, случается, меньше всего берегут.

Малосанчурская библиотека видит свою роль по пропаганде здорового образа жизни в том, чтобы организовать взаимодействие с детьми, с их семьями, со школой, с медицинскими работниками, чтобы научить каждого ребёнка думать и заботиться о своём здоровье, помочь ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.