

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ — ЧЕРЕЗ КНИГУ!

Здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ

Популяризация здорового образа жизни всегда была одним из важнейших направлений в работе библиотек. Она охватывает разные возрастные категории людей, так как следить за здоровьем необходимо в любом возрасте.

В данной статье описан опыт работы за несколько лет по популяризации здорового образа жизни отдела «Абонемент» Дальневосточной государственной научной библиотеки. Нами используются разные формы работы: от небольших полочных выставок до совместных мероприятий с социальными партнёрами.

На абонементе в течение года для читателей доступна подборка книг о здоровом питании, физической культуре, активном отдыхе, режиме дня, тренировке памяти и других факторах, способствующих укреплению здоровья. Организуются тематические выставки ко Всемирному дню здоровья (7 апреля), Всемирному дню без табачного дыма (31 мая), Всемирному дню борьбы с наркотиками (26 июня), к Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября), ко Всероссийскому дню трезвости (11 сентября).

Ежегодно организуется выставка-просмотр «Образ жизни — здоровый!». Разделы выставки: «Можно не болеть», «Лучший отдых — с рюкзаком», «Исцели себя сам», «Уроки красоты», «Библиотека семейного здоровья», «Физкультура для здоровья», «Рациональное питание». Выставка работает в течение месяца. Как правило, на ней представлено около 300 изданий. Посещения составляют около 1000 человек.

На протяжении 14 лет библиотека сотрудничает с Хабаровским специальным домом ветеранов № 1. Один раз в месяц там работает передвижная библиотека, укомплектованная изданиями из фонда абонемента ДВГНБ. Здоровый образ жизни — популярная тема для жителей Дома ветеранов, так как возраст у них преклонный, в основном от 70 до 90 лет. Особым спросом пользуются выездные выставки по ЗОЖ, например: «Секреты долголетия», «Здоровый образ жизни — путь к долголетию», где представлены, кроме книг, новинки периодической печати. Количество изданий на выставке — 100 книг и журналов. Особый интерес читатели проявляют к журналам «ЗОЖ», «Здоровье», «О чём врачи вам не говорят», «Предупреждение плюс».

При поддержке КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр министерства здравоохранения Хабаровского края» было организовано несколько мероприятий. Среди них просветительская акция «Мы за здоровый образ жизни!». Она прошла в августе 2019 года. Провести акцию под открытым небом, к сожалению, не удалось — помешал дождь. В холле библиотеки была подготовлена книжная выставка «Здоровый образ жизни», проведена блиц-викторина «Слагаемые здоровья», в ходе которой выяснилось, что к ним относятся правильное питание, закаливание организма, режим дня, активный отдых на свежем воздухе и другие факторы.

Сотрудники медицинского центра установили профессиональный автоматический тонометр, позволяющий получать достоверную информацию о показателях своего артериального давления и пульса. Сотрудникам и посетителям библиотеки можно было пользоваться прибором ещё целый месяц после окончания мероприятия. Участников акции познакомили с мобильным приложением «Тур по вредным привычкам», рассказывающим в игровой форме о влиянии вредных привычек и позволяющим увидеть организм человека, который перебарщивает с алкоголем, сигаретами, неправильной едой или наркотиками. С помощью



Слагаемые здоровья, предложенные участниками викторины



Тонометром могли воспользоваться все участники акции «Мы за здоровый образ жизни!»



Кукла «Курильщица Сью» стала наглядным пособием в акции «Мы за здоровый образ жизни!»

руавьёва-Амурского в августе 2022 года. Для хабаровчан и гостей города были организованы красочная фотозона, книжная выставка «Здоровый образ жизни — путь к долголетию!», блиц-викторина «Слагаемые здоровья», раздача красочных закладок «Я выбираю». Детям были предложены раскраски с изображениями полезных продуктов питания.

В тёплое время года — с мая по сентябрь — для хабаровчан и гостей города в парке и возле здания библиотеки работает тематический летний читальный зал, наполненный книжными выставками, викторинами, играми, детскими раскрасками. Были организованы книжные выставки: «Отдыхаем всей семьёй», «Подвижные игры для всей семьи», «Будь здоров». Отдыхающим предлагали поиграть в игру «Вершки и корешки», вспомнить о полезных овощах и протестировать свои знания.

Здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек. Ещё раз обратить внимание горожан на проблему наркомании призваны мероприятия, которые ежегодно проходят

наглядной модели «Курильщица Сью» было продемонстрировано оседание смолы в лёгких и бронхах после выкуривания одной сигареты.

Участникам акции раздали информационно-методические материалы о здоровом образе жизни. Мероприятие прошло с привлечением медиков-волонтёров.

Подобная акция состоялась и в Хабаровском краевом парке имени Н. Н. Муравьёва-Амурского в августе 2022 года.



Карточки игры «Вершки и корешки», подготовленной сотрудниками ДВГНБ



Какой листик чей?

в летнем читальном зале. К ним относится тематическая неделя под девизом «Скажи наркотикам — нет!». На пешеходной зоне возле библиотеки сотрудники раздают информационные буклеты, проводят для жителей и гостей города блиц-викторину «10 фактов о наркотиках» и приглашают познакомиться с книжной выставкой «Наш выбор — мир без наркотиков». Мероприятие носит просветительский характер, напоминает, что наркотики не только наносят непоправимый вред здоровью, но и влекут за собой уголовную ответственность.

На абонемент поступают периодические издания по данной тематике:

– журналы: «60 лет — не возраст», «Будь здоров!»,

«Живу с диабетом», «Здоровье», «Здоровье женщины», «Народный доктор», «Предупреждение плюс», «Физкультура и спорт», «Здоровье в Хабаровске», «Здравоохранение Дальнего Востока»;

– газеты: «Вестник ЗОЖ», «Здравушка. 100 лет без бед!», «Будьте здоровы».

Периодические издания можно брать для прочтения на дом, предварительно записавшись в библиотеку. Также интересные материалы из журналов и газет доступны на виртуальной выставке «Мы — за здоровый образ жизни!», которая ежемесячно размещается на сайте ДВГНБ. Там есть раздел «Книги для подростков», в котором собраны издания о том, как подростку с пользой для здоровья провести своё свободное время. Выставка пользуется спросом у посетителей сайта. Так, за 2024 год просмотры составили около 12 тысяч.

Все мероприятия, независимо от формы, направлены на профилактику здорового образа жизни, ведь сегодня это требование времени. Надеемся, что всё, что делают сотрудники библиотеки, поможет посетителям этих мероприятий с помощью книги выбрать свой путь к здоровому образу жизни и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Фотографии предоставлены автором.