ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА
ОТДЕЛ БИБЛИОТЕЧНОГО МАРКЕТИНГА

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Методическое пособие

СЕННО
2019

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением и алкоголем. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная заниматься спортом, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых.

Формирование здорового образа жизни – одна из приоритетных задач государства. Актуальность здорового образа жизни особенно возрастает в условиях непростой экономической ситуации.

В основе разработки методического пособия – комплексный подход к формированию здорового образа жизни через популяризацию литературы данной тематики, посредством выставочной работы, проведения мероприятий по данной тематике.

Хорошее здоровье – важнейшее условие формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. У здорового человека быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, связанные с учебой, трудом, межличностным общением. Здорового ребенка легче воспитывать – он лучше воспринимает предъявляемые ему педагогические требования.

Поэтому формирование здорового образа жизни – приоритетная задача любого общества, важный фактор жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения своих социальных функций.

Участие детей и подростков в разнообразных мероприятиях по здоровому образу жизни, направленных на формирование и развитие культуры души через культуру тела – это один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди подростков.

Пособие ориентировано на три социально-возрастные группы: **подростки, молодежь, взрослое население.**

Работа библиотек не должна ограничиваться проведением традиционных библиотечных мероприятий в виде тематических бесед, обзоров, книжных выставок. Она должна строиться на комплексной основе, объединяя усилия воспитателей, учителей, психологов, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов**.** Делается это главным образом для того, чтобы на любой вопрос ребят были готовы ответить не только библиотекари, но и специалисты разных областей. Это должно дать и соответствующие результаты – мероприятия станут интереснее, познавательнее, а главное, будут давать возможность получить исчерпывающую информацию по теме.

Библиотечные мероприятия по здоровому образу жизни должны включать отдельный блок мероприятий по информированию детей и подростков о различных аспектах проблемы злоупотребления наркотиками, практических мерах по профилактике, лечению и противодействию наркомании. Формы работы выбираются с учетом возрастных особенностей каждой категории: **игровые программы, ролевые игры, дискуссии, круглые столы, распространение буклетов и листовок, уголки неформального общения** и т.д.

Ресурсы:

─ Книжный фонд, его постоянное пополнение

─ Широкий репертуар периодических изданий

─ Обеспечение поиска информации через справочно-библиографический аппарат, Интернет.

Деловые партнеры: сельские и городские школы Сенненского района, сельские клубы и Дома культуры, сельские Советы.

Цель ─ формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни и собственному здоровью, способствовать развитию жизненных навыков населения, отказу от вредных привычек, профилактике социально опасных болезней ─ ВИЧ/СПИД, ИПП.

Задачи:

— создание комфортной среды для формирования культуры ЗОЖ среди населения зоны обслуживания данной библиотеки;

— воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в природе;

— содействие формированию у пользователей понятия ценности здоровья и жизни, мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;

— осуществление партнерских связей с учреждениями, занимающимися пропагандой ЗОЖ, профилактикой и искоренением вредных привычек у детей и подростков (фельдшерско-акушерский пункт, детский сад-школа, сельский совет и т.д.);

— систематизация и расширение базы данных о здоровье и здоровом образе жизни, спорте;

— осуществление профилактических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, которые могут привести к утрате здоровья людей, их асоциальному поведению;

— оказание информационной помощи семьям в профилактике вредных привычек у детей;

— профилактическая работа по предупреждению правонарушений, алкогольной, табачной, наркотической зависимостей среди населения, через участие в программах и мероприятиях библиотек.

Формы и методы,
используемые при проведении мероприятий по здоровому образу жизни

- тренинги;
- интерактивные игры, ролевые игры;
- создание тематических презентаций;
- лекционные занятия и беседы;
- индивидуальные и групповые консультации;
- тесты и анкетирование;
- диспуты, круглые столы и школьные конференции;
- родительские собрания и лектории, родительские чтения;
- выпуск газет, листовок, плакатов;
- просмотр тематических видеофильмов;
- экскурсии;
- конкурсы;
- спортивные мероприятия

Массовые мероприятия по здоровому образу жизни

1.Совершенствование форм и методов работы по профилактике здорового образа жизни: вечера, уроки ЗОЖ, юношеские турниры, конкурсы детских рисунков, часы полезных советов, Дни здоровья.

2.Цикл мероприятий под общим названием «Здоровая молодежь – здоровая нация». Программа включает в себя различные аспекты понятия здорового образа жизни и разнообразные формы подачи материала, в том числе:

- Час здоровья «Посеешь привычку – пожнешь характер». О негативном отношении к вредным привычкам, здоровом образе жизни
- Дискуссия «За шаг до ВИЧ/СПИД» (книжная выставка «На краю пропасти», оформление плаката «Страшная статистика» со статистическими данными к дискуссии).
- Диалоги о здоровье «Пять слагаемых здоровья».
- «Курить – здоровью вредить». Дискуссия и интерактивная игра
- «Пусть беда минует тебя» (о наркомании и СПИДе)

- Познавательный час «Жизнь прекрасна! Не потрать ее напрасно».
- Выставка-просмотр «Мир твоих увлечений: искусство литература, музыка, спорт»
- Диспут «Как противостоять вредной привычке и избежать беды»

3.Неделя книги «Быть здоровым, это здорово!»:

— встреча с медиком «Откровенно о вредных привычках»

— круглый стол «Проблемы курения, алкоголизма, наркомании в подростково-молодёжной среде»

— презентация программы «Мы выбираем жизнь!»

4.Библиотечные уроки, просмотры видеофильма:

— Урок здоровья «Право на жизнь»: дискуссия «Наркотики: миф или реальность», видеопросмотр (10-е классы)

— Урок здоровья «Заповеди здоровья»: диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?», беседа, тест

— Подборки тематических папок-досье «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Шаг в бездну»

Организовать работу по профилактике здорового образа жизни в летний период в школьных лагерях.

Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике здорового образа жизни в рамках праздников День библиотек, неделя детской и юношеской книги и др.

5.Организация серии книжных выставок «Добрые вести для нашего здоровья»:

—выставка справочной литературы «На твой вопрос дадим ответ!»;

— выставки-обзоры «Сохрани себе жизнь» и «Не попади в замкнутый круг»;

—выставка-предупреждение «Наркотик – это не полет, а жалкое существование»;

— информационная забор-газета «Дело табак?»;

— выставка-просмотр «Здоровье человека и здоровье нации»;

—книжные выставки-обзоры: «Новое поколение выбирает здоровье»; «Будь здоров без докторов»,

«Ты и твое здоровье», «Со спортом дружить – здоровым быть»,

«Как стать здоровым и сильным»,

«Здоровье — это ценный груз».

6.Составление библиографических списков:

— «Слабеет тело без дела»

— «Жизнь без дурмана»

— «За здоровый образ жизни»

— «О твоём здоровье, человек»

7.Создание и поддержка в оперативном режиме системы источников библиографической информации:

— каталогов, картотек;

—издание информационных и рекомендательных списков литературы;

— памяток, листовок – закладок: «Молодежь на фоне эпохи», «Ребенок и социум»;

«Над пропастью во хмелю», «Похитители рассудка: алкоголь, наркотики»,

«Борьба с наркотиками»;

«Алкоголь и подросток», «Алкоголь: знаете ли Вы, что...» и др.

8.Творческий проект «Библиовакцина» (встречи со специалистами — медиком, психологом, сотрудником милиции):

— тренинги: «Алкоголь и подросток: не отбирай у себя завтра»;

«Алкоголь. Табак. Наркотики»;

— круглый стол «Общество за здоровый образ жизни»;

— часы открытого разговора «Между явью и сном», «Между адом и раем»;

— обсуждение проблемы «Пивные подростки»;

— час проблемного разговора «Горькие плоды сладкой жизни» (о наркомании);

— дискуссия «Дар богов или вечное искушение?»

Мультимедийные виртуальные обзоры-путешествия:

— «Библиотека за здоровье 21 века».

— «Быть здоровым — это здорово!»,

— «Здоровая нация — могучая страна» и др.

Ожидаемый результат

- Помощь читателям сделать правильный выбор в пользу своего здоровья.
- Избавить подрастающее поколение от влияния социальной среды: курение, алкоголь, наркотики, выработка активной жизненной позиции и норм социально приемлемого поведения.
- Формирование культуры здорового образа жизни и соответствующих форм деятельности среди всех социальных групп.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СЦЕНАРИЙ (для молодёжи)

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО»

Цель данного мероприятия: помочь подростку осознать пагубность вредных привычек и их последствий; формирование системы жизненных ценностей и ответственного отношения к своему здоровью; пропаганда здорового образа жизни. Задачи, которые я ставила перед собой, заключаются в следующем: показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма и наркомании, доказать пагубность этих привычек, вывести “формулу здоровья”, т.е. способы борьбы с дурными привычками.

Искоренить дурные привычки и склонности – неотложная и гуманнейшая задача. Для этого наше общество имеет все возможности и условия. А главный фронт борьбы – семья и школа, от которых зависит очень многое. И гражданский долг каждого из нас – включиться в борьбу против наступления дурманящей отравы. “Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их

молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство”, – писал когда-то Бруно Ясинский. Я вспоминаю эти слова каждый раз, когда задумываюсь о том, что действовать надо всем сообща и каждому в отдельности. Равнодушных просто не должно быть! Если можно человеку помочь – это нужно сделать!

Ход мероприятия

Музыкальная заставка “Что наша жизнь? Игра…”

1 чтец: Если есть у тебя голова на плечах – адресуем тебе разговор о серьёзных вещах!

2 чтец: Кто есть кто? Кто есть ты?

3 чтец: Быть нам или не быть?

4 чтец: И какими нам быть, если всё-таки быть?

5 чтец: Если всё-таки жить?

1 чтец: Если есть у тебя голова на плечах – адресуем тебе разговор о серьёзных вещах!

2 чтец:

Жил когда-то поэт Маяковский,
Он лесенкой писал стихи
О клопах, о лошадях, о бане.
А об этой *дряни* мы расскажем сами!

Звучит тревожная музыка, вперёд выходят девушка и юноша.

Юноша:

Покрытая луны печальным светом,
Тревожно спит моя Земля-планета.
Но полон сон её ночных кошмаров.
Ей снятся взрывы ядерных ударов,
Природа гибнет, торжествуют войны,
Глаза людей безумьем полны.

Девушка:

И в мире, переполненном страданьем,
Уж правит бал убийца – наркомания.
Царит она без страха и опаски
И вовлекает с каждым новым годом
В порочный круг своей смертельной пляски
Всё больше безрассудного народа.

Опять звучит тревожная музыка, выходит Наркомания, говорит на фоне музыки:

Царю я над людскою круговертью!
О человек, передо мною – белой смертью –
Смиренно преклони свои колена!

со смехом, презрительно:

Какой же Божий мир несовершенный!
В нём войны, слёзы, горе и напасти.

Войди ж в моё ты царствие смиренно,
Лишь я одна могу тебе дать счастье.
Музыка смолкает. Выходит Гамлет.
Гамлет:
Быть или не быть? Вот в чём вопрос.
Привычным ли теченьем плыть
По морю горести и слёз?
смотрит на Наркоманию:
А может быть, шагнуть в ту бездну,
Что наслаждение сулит?
Наркомания протягивает к нему руки, он – ей. Но не касаются!
Один лишь шаг – и я исчезну!
хватается за голову:
Так что же делать? О, какие муки!
Куда же мне, несчастному, свернуть?
Из строя выходит чтец, решительно встаёт между Наркоманией и Гамлетом, говорит последнему:
3 чтец:
Возьми себя в руки, собери волю в кулак,
Запомни навеки: *(в зал)* наркотик – твой враг!
Все хором повторяют: "Наркотик – твой враг!"
4 чтец: В нашей жизни бывает всё: взлёты и падения, победы и неудачи. Посмотри: на улице полно людей. Вот кто-то спешит домой, кто-то – на работу, кто-то – на долгожданную встречу с любимым человеком.
5 чтец: А кто-то идёт в никуда. Отсутствующий взгляд, растерянный вид, неуверенная походка… это человек, который сделал свой выбор – выбор (*пауза)* в пользу (*пауза)* смерти.
Звучит тревожная музыка, на её фоне:
1 чтец: Этот путь может быть длинным, а может оборваться в любую минуту. Темнота, страдания, одиночество, боль, холод встречают человека на этом пути. Почему он выбрал эту дорогу – сначала такую красивую, но хрупкую, как стекло? Ведь это тропинка, ведущая к бездне…
Музыка смолкает.
2 чтец:
Когда-то матери у колыбели
Детишкам песни радостные пели.
Теперь на сотнях разных языков
Они все молят у своих Богов:
Выходит русская мать.
Русская мать:
О, господи, не посылай ребёнку испытание:
Пусть его минует наркомания!
Выходит индианка.
Индианка:

О, великий Кришна! Я не сплю которую уж ночь.
О, сохрани, прошу тебя, от опиума дочь!
Пусть будут в жизни у неё и беды, и страдания,
Чем призрачное счастье наркомании!
Выходит турчанка.
Турчанка:
О, накажи, великий мой Аллах,
Всех, кто приблизится с наркотиком в руках
И уведёт кто в сети героина
Так горячо любимого мной сына!
Выходит итальянка.
Итальянка:
О, святая Пречистая Дева Мария!
Сохрани и помилуй моих ты детей!
Не позволь, чтоб мой сын наркоманом
Совершил крестный свой путь,
Чтобы дочь опоили дурманом.
Я молю: сделай ты что-нибудь!
Звучит "Аве, Мария!", на её фоне слова чтеца.
2 чтец:
Но ответствуют так наши Боги,
Утирая слезу с своих век:
– Мы даруем лишь жизнь, а дороги
Выбираешь ты сам, человек!
Музыка ещё немного играет, матери уходят.
3 чтец: Против наркотиков я!
4 чтец: Против наркотиков ты!
5 чтец: Против наркотиков мы!
Все: Лучшие школьники нашей страны!
Опять звучит тревожная музыка, выходит Сигарета.
Сигарета:
Моё имя – сигарета, я красива и сильна.
Я знакома с целым светом, очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю молодым и старикам,
Скажем прямо – слабакам!
Вы курите, вы курите, мальчики,
В день желательно не меньше пачки.
Станете вы быстро серокожими
И на стариков седых похожими.
Вы курите, вы курите, мальчики,
Пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики,
Исхудают, побледнеют мордочки,
Станут плечи ваши словно жёрдочки,
Вы курите, вы курите, мальчики!

Выводит из рядов мальчика
Позвольте представить – Степанов Петя, мой сосед.
Повсюду с пачкой сигарет.
Берёт его под руку.
Он курит, не стесняется, на взрослых огрызается.
Петя выпячивает грудь, вскидывает голову, приосанивается. Из рядов выходит чтец.
1 чтец:
Учится плохо, стал часто болеть,
Не может урок до конца досидеть.
Петя сникает, опускает голову. Чтец обращается к Пете:
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
"Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету, не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!"
Петя: Я – человек! Я должен сильным быть!
Петя встаёт в ряд, Сигарета уходит. Опять начинает звучать тревожная музыка, выходит Бутылка.
Бутылка:
Предлагаю удовольствие для тех, кто в этом нуждается.
Ощущения неповторимые: всё плохое уходит, стирается,
Человек в состояние радости окунается, в мире грёз пребывает…
И привыкает…
Из рядов выходит хмурый мальчик, весь взъерошенный, неопрятный, руки в карманах, голова втянута в плечи. Озирается, подходит к Бутылке. Она берёт его под руку.
2 чтец:
Цвет лица землист, а он не старый,
В доме холод, грязь и тишина.
Его в школу умственно отсталых
Мать вчера за руку отвела.
3 чтец:
Слаб и вял он, словно из мочала сотворён,
А он при всём при том человеком тоже был сначала,
Тенью человека стал потом.
4 чтец:
Началось всё только с банки пива,
Вид её так сладостно манил!
И хотелось взрослым стать скорее,
Вот и час расплаты наступил.
5 чтец:
Как же можно так себя травить?
Как же можно так себя не любить?

1 чтец:
А так ли уж этот напиток хорош?
Подумай, подросток, а что же ты пьёшь?
2 чтец:
Ведь пиво и взрослым не делает чести,
Давайте об этом подумаем вместе!
3 чтец:
Глаза свои открой, смотри и повторяй:
“Алкоголизм – долой!”
И пить не начинай!
4 чтец:
Ведь авторитет алкоголем не купишь,
А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.
Мальчик встаёт в ряды, Бутылка уходит.
5 чтец:
Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая,
Приобщаясь к дурным привычкам, о здоровье своём забывает.
1 чтец:
В жизни нашей не бывает без проблем.
Будь сильнее обстоятельств,
Ведь ты – человек1
2 чтец: Тебе нечем заняться?
3 чтец: На тебя никто не обращает внимания?
4 чтец: На спортплощадку иди! Найди себе друга!
5 чтец: Музыку включи, послушай на досуге!
1 чтец: Плавай, загорай, спортом занимайся!
2 чтец: Книги читай! Танцами увлекайся!
3 чтец: Уйди в учёбу! Найди своё призванье!
4 чтец: Как сумасшедший, лети на свиданье!
5 чтец: Ведь ты – человек! Ты – венец эволюции! Ты – разума носитель!
1 чтец: Так не веди себя так, словно ты – дьявол-разрушитель.
2 чтец:
Внутри тебя – добро и зло,
И слово за тобой. И это слово лишь одно:
Все: ДА или НЕТ!
Звучит тихая спокойная мелодия. Вперёд выходит 3 чтец.
3 чтец: Представьте: я – весы. (*развёрнутые ладони)* На этой стороне весов (*поднимает одну ладонь)* здоровье ваших близких, ваших будущих детей, ваше здоровье. А здесь…(*поднимает другую ладонь, к ней подходят Наркомания, Сигарета, Бутылка).*
Вперёд выходит Гамлет.
Гамлет:
Что ж, был вопрос. Ну, а каков ответ?
Пусть на минуту тихо станет в зале.

Подумайте: чего хотите вы?
Прислушайтесь: что сердце скажет
И разум ваш какой вам даст совет?
Силён ты или слаб? Свободен или раб?
Какое-то время в тишине звучат удары метронома. Потом участники агитбригады по одному, по двое подходят к свободной ладони. Метроном продолжает звучать. Когда подойдёт последний участник, Наркомания, Сигарета, Бутылка уходят. После их ухода метроном смолкает. Звучит торжественная музыка,можно фанфары).
4 чтец: Запомни: человек не слаб! Рождён свободным! Он – не раб!
5 чтец: Смелый не тот, кто научился пить, курить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.
Гамлет:
О, да! Сегодня повидал я много. Узнал я, чем кончается дорога,
Идя которой в царство наслаждений, себя мы обрекаем на мученья.
Так быть или не быть? Я выбираю слово “быть”!
Быть добрым, умным и красивым. Добиться, чтобы мир наш стал счастливым.
Не быть скупым, злым и бездушным. Наказов Божьих не забыть.
О, как прекрасно в мире быть!
Все поют 1 куплет и припев песни “Как прекрасен этот мир”
1 чтец: Мы выбираем здоровую нацию!
2 чтец: Мы выбираем здоровую Беларусь!
3 чтец: Мы выбираем здоровое человечество!
4 чтец: Наркотикам, пьянству, курению…
Все: Нет!
5 чтец: Физкультуре и спорту…
Все: Да! Да! Да!
Звучат фанфары.

ВЫБИРАЙ ЛУЧШИЙ СЛОГАН!!!

№ 1
Бросай компьютер, и вперед!
Бери рюкзак, и в полный ход!

№ 2
Читай, твори и путешествуй,
Пусть будет жизнь твоя чудесной!

№ 2
Долой курение и пиво! От спорта больше позитива!

№ 4
Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!

№ 5
Я – художник своей жизни, и в ней только яркие краски!

№ 6
С книгой по жизни в ногу иди,
Друга надежней тебе не найти!

№ 7
Спорт – это жизнь, а жизнь – это дорога.
Выбери правильный путь!

№ 8
Танцуй брейк-данс,
Живи сейчас
И помни: лучшее для нас!

№ 9
Замени страсти на хобби – не так накладно!

№ 10
«Сигареты – это яд!» –
Знают люди с детства.
Их смени на шоколад,
Разум будет очень рад!

№ 11
Наш девиз четыре слова:
«Быть здоровым – это клево!»

№ 12
Спорт – это серьезно! Без спорта жить нельзя!
Это знает каждый: и он, и ты, и я!

№ 13
Надо подумать о будущем нашем, для всех молодых есть совет:
«Ни грамма, ни капли не пробуйте даже,
Скажите наркотикам «НЕТ»!»

№ 14
Книги читай!
Интеллект развивай!

№ 15
Надо вредные привычки взять в «железные» кавычки!

№ 16
Главный в жизни завет:
здоровью – да, наркотикам – нет!

№ 17
Живи в движении, танцуй и пой,
И будет всё хорошее с тобой!

№ 18
Девиз хороший есть у детства:
«Не стоит в жизни унывать.
Старайся быть всегда спортивным
И книг побольше прочитать!»

№ 19
В нынешний век всё должно быть стабильно:
Читать – это модно, читать – это стильно!

Новое поколение выбирает здоровье

Методическое пособие

Составитель: З. А. Комлева
Ответственный за выпуск: Е. И. Метелица

211117 Сенно, ул. Советская, д.9
Центральная районная библиотека
Отдел библиотечного маркетинга
Тел. 8 02135 4-11-21
e-mail: bibliosen@vitebsk.by
Сайт: http://cbs-senno.by/