

Відділ культури і туризму Гайворонської райдержадміністрації
Гайворонська центральна районна бібліотека
Організаційно-методичний відділ

ЗДОРОВ'Я - МУДРИХ ГОНОРАР

*/З досвіду роботи бібліотек
Гайворонської ЦБС
по пропаганді здорового способу життя/*



м. Гайворон, 2011

"Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив"

/Народна мудрість/

Як відомо, здоров'я – одне із основних джерел щастя, радощів і повноцінного життя. Воно є не тільки особистим надбанням людини, але також і суспільним багатством, одним із важливих показників благополуччя і культурного рівня народу.

Здоров'я хочуть мати усі, про нього мріють, бажають. Але рідко хто береже його, як цінність, і дуже мало є людей, які ведуть здоровий спосіб життя. Чимало навіть і не замислюються над цим питанням. Що таке здоровий спосіб життя? Для чого він?

В основі здорового способу життя лежать біологічні та соціальні принципи, в їх структурі: раціональний режим життя, збалансоване харчування, рух, біологічна культура, відсутність шкідливих звичок. Та не потрібно бути особливо спостережливою людиною, щоб помітити, як навколо нас стає все більше любителів спиртного, а паління вже і серед жінок набуло характеру "епідемії".

І ще, якщо врахувати, що все це відбувається на тлі несприятливої соціально-економічної ситуації, екологічного неблагополуччя, стресів, то неважко вирахувати, якої величезної шкоди нації завдає нездоровий спосіб життя. Ми сьогодні опинилися перед реальною загрозою для людства. Змінити стиль життя людей – обов'язок не тільки медиків.

Формування у читачів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння життєвими навичками безпечної і здорової поведінки. Здорове молоде покоління - це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників позитивного міжнародного іміджу.

Популяризацією здорового способу життя активно займаються різні організації району: відділ у справах сім'ї, молоді та спорту, РЦ ССДСМ, школи та медичні заклади. Не стоять осторонь цієї проблеми і бібліотеки централізованої бібліотечної системи. Саме виховання культури здоров'я є одним із найважливіших напрямів роботи книгозбірень.

Заходи по пропаганді здорового способу життя проводяться у тісній співпраці з вищевказаними організаціями.

Так в Бандурівській б/ф №3 розроблено і діє цільова комплексна програма „Молодь обирає здоров'я”.

Працюючи над її реалізацією було підготовлено та проведено цикл заходів:

- година спілкування «Не будь собі ворогом»;
- бесіди – застереження:
 - «На краю прірви: наркоманія і наркотики»;
 - «Наркоманія і СНІД: лихі і небезпечні хвороби»;
 - «СНІД: рятуй себе сам»;
- бесіди-дискусії:

«Пити чи курити?»;

«Що ми знаємо про СНІД?»;

- актуальний діалог «Життя без наркотиків».

Всі заходи проводилися з участю завідувачої сільським фельдшерсько-акушерським пунктом Замятіної Ніни Павлівни.

Проблема куріння серед молоді дуже актуальна. Та й не тільки в нас, а й в Європі, США та інших країнах.

Що ж примушує молоду, здорову, щасливу людину потрапити в залежність від тютюну дискутували учасники заходів «Цигарка чи здоров'я?» /Казавчинська б/ф №11/ та «Курити чи жити?» /Котовська б/ф №12/ і прийшли до висновку. Перша причина - так званий фактор «крутості». Друга причина коли виникає простий інтерес: «А що ж воно таке?» Третя теж достатньо розповсюджена причина: «В мене була стресова ситуація і я вирішив покурити».

Всі переконалися, що насправді, тютюн не вирішує жодних проблем і що куріння – це слабкість сили волі, з якою не може впоратись людина.



В Солгутівській бібліотеці-філії відбулася зустріч з лікарем Козовіт Тетяною «Чи все ми знаємо про куріння?».

В ході заходу лікар розповідала про те, що найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин, регулярне вживання якого викликає залежність. Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців та оточуючих їх людей, що не палять. Вона також говорила про історію розвитку куріння, наводила «тютюнову» статистику в Європі та Україні.

Бібліотекар провела інформаційну хвилину «Зіркові жертви куріння» та огляд виставки-поради «Цигарку кинь! Продовж своє життя».

Проблема наркотизації сучасної молоді настільки гостра, що вживання неповнолітніми юнаками і дівчатами наркотичних речовин стає небезпечним соціальним явищем.

Добре відомо – будь - якому злу легше запобігти, ніж боротися з ним. У рамках профілактичних заходів бібліотеки системи організували та провели:

- година дебатів «Наркотики – подорож туди і назад» /Заваллівська б/ф №10/;
- бесіда -застереження «Наркоманія: глухий кут» /Червоненська б/ф №25/;
- бесіди-дискусії:
 - «Дурман розвіється. Що далі?» /Гайворонська б/ф № 7/;
 - «Шкідливим звичкам – «Ні» сказати пора» /Хашуватська б/ф №23/;
- інформаційна година «Шкідливі звички: міраж і дійсність» /Солгутівська б/ф №18/;
- бесіди-поради:
 - «Як зберегти здоров'я змолоду?» /Хашуватська б/ф №23/;
 - «Здоров'я - без ліків, довголіття – без хвороб» /Котовська б/ф №12/;
- урок застереження «Молодість – не час для помилок» /Бандурівська б/ф № 3/.

Читачам Мощенської бібліотеки було запропоновано лекцію «Правда про наркотики», яку прочитала Кармальцька Світлана Михайлівна.

Вона складалася з таких частин:

1. Що таке наркотики?

У цій частині надавалося уявлення про те, що таке наркотики.

2. Вплив наркотиків на особистість людини.

Тут детально розповідалося про різні емоційні стани людини, і про те, яким чином емоції впливають на її виживання.

3. Сенс залежності.

Слухачам розповідалося про суть виникнення залежності.

4. Вплив наркотиків на розум людини.

Конкретно висвітлювалася робота розуму. На простих зрозумілих прикладах показувалися колосальні здібності людини швидко та якісно мислити. Потім, використовуючи яскраві приклади із реального життя наркоманів, розповідали як саме впливають наркотики на здібність розумно мислити. Лектор детально пояснювала причину та суть галюцинацій та зменшення швидкості процесів мислення у наркомана.

5. Вплив наркотиків на організм в цілому.

Надавалося загальне розуміння деяких вітамінів та мікроелементів, їх ролі в організмі.

В кінці лекції, як підсумок, лектор разом зі слухачами знаходила спосіб, як жити без наркотиків.

На закінчення заходу учасникам було запропоновано дати відповідь на питання:

- «Чи було Вам цікаво на лекції?»
- «Що нового Ви дізнались?»
- «Яка основна думка цієї лекції?»
- «Як Вам знадобляться ці знання?»

Відгуки про захід прикріплювали на хмаринках. Вони були такого змісту:

А) Частіше проводьте такі зустрічі це не сумні, набридливі лекції, це – дуже потрібна і корисна інформація.

Б) Я один раз пробував курити коноплю. Після нізащо. Тепер я зможу обрати правильний шлях у житті!

В) Для мене майже все було новим, я начеб то і знав про шкоду наркоманії (знав, що це погано і що від цього помирають.), але сьогодні остаточно переконався, що наркоманія – шлях деградації особистості, це те, що губить наше життя і життя наших близьких.

Г) Ви добре і цікаво розповідаєте. Після лекції розумієш, що життя дуже важлива річ.

Д) Мені ніколи не захочеться вживати наркотики. Частіше проводьте такі лекції.

Є). Кожна людина може свідомо зробити правильний вибір. Я вже зробила свій вибір – «Ні – наркотикам».

Що таке "наркоманія"? Звідки пішов цей термін?

Які бувають наркотики? В чому містяться наркотичні речовини?

Чи шкідлива наркоманія? Чим вона страшна?

Які причини призводять до вживання наркотиків?

Чому підлітки бажають випробувати на собі дію наркотиків?

Які властивості наркоманії? До чого призводить вживання наркотиків?

На ці та інші питання давала відповідь медична сестра Панченко Лариса Всеволодівна під час бесіди-застереження «Гірка правда про маковий рай» в Гайворонській б/ф № 7.

В Вікнинській бібліотеці було проведено бесіду з старшокласниками у формі рольової гри «Чим зарадити лихові?», де розглядалися різноманітні ситуації, в які попадали наші ровесники, а всі учасники шукали правильний вихід із них. Допомогала їм в цьому медична сестра Антонюк Лариса Вячеславівна.

7 квітня світова спільнота відзначає Всесвітній День здоров'я. До цієї дати в Сальківській філії №17 проведено урок здоров'я «Здоров'я – найцінніший скарб» з учнями 10 класів місцевої школи.

Його мета: ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов, зовнішніх факторів, впливу шкідливих звичок; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

Захід розпочався з вступного слова бібліотекаря. Потім розмову продовжила завідувача ФАПом Кринична Неля Іванівна. Вона наголосила на тому, що здоров'я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном, наркотиками і спиртними напоями. Людина, що всерйоз захопилася наркотиками, поступово потрапляє до злочинного середовища. Світ наркоманів та злочину жорстокий і людське життя тут нічого не варте. Відомо, що наркоманам для здобуття грошей на наркотики доводиться красти, грабувати людей, продавати та займатися проституцією.

Дальше учасникам було запропоновано згадати народну мудрість про здоров'я. Всі активно згадували та аналізували прислів'я та приказки. Виконували вправу «Коло здоров'я», під час якої порівнювали здоров'я з сонцем. Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло — це одна з назв сонця в українській міфології.

Учасники
групи й
завдання
допомагає
здоровою, з
здоров'я, без
уявити собі
Писали
кольорових



до сонця.

ділилися на три
отримували
визначити, що
людині бути
чого складається
чого не можна
здорової людини.
відповіді на
смушках паперу і
прикріплювали їх

Підсумок заняття зробила бібліотекар. Вона порекомендувала молодим юнакам і дівчатам берегти здоров'я, зміцнювати, примножувати його і пам'ятати, що здоров'я — найцінніший скарб і від кожного з нас залежить чи зуміємо ми зберегти його на довгі роки.

Життя і здоров'я — найдорожче, що є у людини, тому підхід до них повинен бути найсерйознішим і ретельно вивченим. Розглядання та обговорення історії виникнення і поширення шкідливих звичок у суспільстві, аналізування ситуації з даної проблеми в наш час — шлях виходу із наявної важливої ситуації. Вибір способу життя має значний вплив на наше здоров'я. Щоб бути справді здоровим, недостатньо підтримувати лише фізичну форму. Важливу роль у веденні здорового способу життя відіграють розумовий і духовний фактори. Про це говорили працівники районної бібліотеки під час проведення інформаційно-пізнавальної години «Молоді про мудрість здорового способу життя».

Під час заходу також проводилося тестування «Чи вмієте ви вести здоровий спосіб життя?». В тестуванні прийняли участь 17 учнів. Вони відповіли на питання тесту. Приємно було виявити, що всі опитані ведуть здоровий спосіб життя.

Також було зроблено огляд матеріалів періодичних видань «Щоб не постукала біда у ваші двері» та постійно діючої виставки-застереження «Знати, щоб жити».

Кожну третю
всю світову
відзначає Всесвітній
померлих від
грудня –
День боротьби зі
Бібліотеки

до
долучився до
інформаційно-
роботи серед молоді.
книгозбірень та
спеціалістами централізованої бібліотечної системи проводяться різноманітні заходи:



неділю травня
громадськість
день пам'яті
СНІДу. а 1
міжнародний
СНІДом.

району активно
проведення
просвітницької
На базі
шкіл району

- бесіда-роздум «СНІД – проблема не лише ХХ століття» /Заваллівська б/ф №10/;

- бесіди-застереження :

«Скажемо СНІДу - «Ні»» /Сальківська б/ф №17/;

«СНІД : глобальна проблема ХХІ століття» /Червоненська б/ф №25/;

- інформаційні години:

«Молоді про СНІД» /Заваллівська б/ф №10/;

«СНІД - хвороба байдужих» /Таужненська б/ф №20/ та інші.

Під час інформаційних повідомлень, перегляду відеофільму учнівська молодь отримує корисну інформацію про негативний вплив наркотичних речовин на організм людини та як уберегти себе від СНІДу, про епідеміологічну ситуацію, що склалася в області та районі.

В минулому році для працівників ЦБС було підготовлено методичні рекомендації «Здоров'я – найцінніший скарб» та проводився тренінг-семінар «Мотивація бібліотек на здоровий спосіб життя». В його програмі було проведено тренінг «Жити в світі в якому є ВІЛ». Аналогічні тренінги було проведено в цьому році в Бандурівській та Мощенській сільських філіях.