

## Библиотека как здоровьесберегающий ресурс

*Людмила Анатольевна Степанченко,  
заведующая библиотекой здоровья  
МБУК «Централизованная библиотечная система № 1»  
Губкинского городского округа*

Древние мудрецы говорили: «Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоров!». В начале XXI века, как ни мечтали фантасты, проблемы со здоровьем у человечества никуда не делись, а, может быть, даже наоборот – увеличились. А развитие интеллектуального потенциала населения, духовное возрождение, о котором так много говорится, невозможно без физического совершенствования современного поколения, ослабленного и вредными привычками, и плохой экологией. Вспомните, еще около двух тысяч лет назад римлянин Марк Аврелий говорил: *«Каждый стоит столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет»*. Важно, чтобы человек понял, что своим умом, волей он может сделать для сохранения и развития своего здоровья во много раз больше, чем все лекарства мира!

Размышляя над всем этим, мы поняли, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, оно гарант семейного и материального благополучия. Так возникла идея создать Библиотеку здоровья. Вторым аргументом в пользу данного решения стало ее не совсем обычное или, скажем, нетрадиционное месторасположение. Наша библиотека, благодаря инициативе главы Губкинского городского округа, получила уникальную возможность расположиться в здании нового современного спортивного комплекса, что способствует тесному сотрудничеству с тренерами и медиками этого спортивного учреждения. Хотелось бы также отметить, что наша библиотека – единственная в Белгородской области, специализирующаяся на продвижении книги в помощь формированию культуры здоровья и спорта, что четко прописано в положении о деятельности библиотеки.

Сразу сделаю оговорку. Проблему здоровьесбережения населения не по силам решить одной библиотеке. Поэтому с момента открытия нашего филиала мы озаботились привлечением широкой общественности к решению целей и задач библиотеки. Так возник работоспособный и творчески направленный актив. В числе наших активистов мы с некоторой ноткой гордости называем имена директора спорткомплекса «Горняк» Юрия Николаевича Горбачева, главного врача Центра медицинской профилактики Сергея Михайловича Иванова, заместителя директора ДЮСШ № 2 Ольги Васильевны Литовкиной, врача-педиатра детской поликлиники Татьяны Владимировны Ворох, заведующей аптекой Ирины Михайловны Щуровой и многих других.

С целью наиболее широкого охвата населения Губкина в структуре библиотеки функционирует кабинет нестационарного обслуживания. Таким

образом, здоровьесберегающий проект библиотеки мы можем развивать еще и на базе 11 детских садов города, Губкинского отделения Всероссийского общества глухих, ремонтно-механического завода и Губкинской ТЭЦ.

Поскольку мы не нашли опыта работы подобных библиотек, то стали активно искать свою концепцию. Четвертый год библиотека работает в рамках целевой библиотечной программы «За здоровье, спорт, счастливое будущее!». Последние два года наша программа стала подпрограммой муниципальной программы «Губкинская школа здоровья».

Библиотека активно подключается к реализации Белгородской интеллектуально-инновационной системы. Известно, что среди основных задач БИИС выделяется производство интеллекта, инноваций и социального капитала. На наш взгляд, деятельность библиотеки имеет самое непосредственное отношение через реализацию здоровьесбережения к производству интеллекта.

На основании постановления правительства Белгородской области от 21.11.2011 г. № 423-пп «О Концепции проектирования социально-культурных кластеров в муниципальных образованиях Белгородской области на 2012–2017 годы» библиотека в своей информационной и творческой деятельности активно использует элементы кластерного подхода. С этой целью налажено взаимодействие с организациями и учреждениями социальной сферы, что позволяет объединить материально-технические, информационные, кадровые и организационные ресурсы с целью наиболее эффективного функционирования библиотеки как компонента социально-культурного кластера Губкинского городского округа.

За прошедшие со дня открытия библиотеки годы накоплен интересный опыт мероприятий в помощь активному здоровьесбережению. Назову только несколько, на мой взгляд, наиболее характерных мероприятий. Например, участие библиотечных специалистов в агитационно-пропагандистском «Поезде “Здоровье”». Это не просто инновационная интересная форма работы. Это полифункциональное сообщество, объединяющее специалистов разного профиля: врачей Центра медицинской профилактики, представителей пенсионного фонда и социальной защиты, духовенства Губкинского благочиния, образовательные учреждения Губкинского городского округа и нашу библиотеку с целью популяризации культуры здорового образа жизни. С «Поездом “Здоровье”» библиотекари объездили многие села Губкинской территории: Скородное, Истобное, Архангельское, Ивановку, Никаноровку, Бабровы Дворы, побывали во многих учебных заведениях г. Губкина.

Мероприятия в рамках работы «Поезда “Здоровье”» всегда проходят творчески с использованием нетрадиционных приемов. К примеру, беседа «Великая сила Гармонии»: медицинские работники лечили пожилых людей, библиотекари в своем выступлении использовали музыка- и библиотерапию. Эти методы не менее эффективные, а иногда и более результативные, ведь доброе слово и приятная музыка излечивают порой лучше дорогостоящих лекарств.

С внедрением новых информационных технологий у библиотеки появилась возможность использовать на мероприятиях видеоматериалы, которые помогают лучше усваивать услышанное. Так, рассказывая ребятам о вредных привычках, стараемся познакомить их с видеолекцией профессора В. Г. Жданова «Вредные привычки: алкогольный и наркотический террор против России», фильмами: «Чижик-Пыжик, где ты был?», «Давайте выпьем», «Минздрав предупреждает», «Русский крест», считая, что зрительный образ совместно с услышанным материалом дает наибольший эффект восприятия.

Одна из инновационных форм нашей работы – использование видеороликов читателей. Год назад библиотека стала инициатором проведения городского конкурса на лучший видеоролик по популяризации здорового образа жизни «Молодость – это здоровье». В конкурсе приняла участие молодежь Губкинского городского округа в возрасте от 14 до 30 лет.

На мероприятиях на глазах у ребят проводим опыты, показывающие отрицательное влияние вредных привычек на их организм. Несомненно, опыты на ребят, участников наших мероприятий, производят огромное действие. Многие говорят, что никогда не будут подвергать свое здоровье опасностям вредных привычек. В качестве альтернативы библиотекари предлагают ребятам заниматься спортом, читать книги, играть на музыкальных инструментах. На таких мероприятиях, как встреча за круглым столом «Альтернатива улице – спортзал!», «Золотые россыпи Губкинского спорта» гостями были знаменитые спортсмены нашего города, некоторые из них – сверстники наших читателей.

Мероприятиями библиотека старается охватить все категории населения города и района. Так, дошкольников и учащихся начальных классов стараемся привлечь к занятиям физкультурой и спортом. Об этом говорят такие мероприятия, как литературно-спортивный поход «В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!», спортивно-правовая эстафета «Свет зеленый всем мигает – в путь-дорогу приглашает», литературно-спортивная игра «Библиотека + стадион: территория здоровья» и др.

С учащимися средних и старших классов, студентами средних и высших профессиональных учебных заведений проводим более серьезные мероприятия. Здесь среди участников, к сожалению, уже есть ребята, имеющие печальный опыт пристрастия курению или алкоголю. И наша задача – убедить их отказаться от вредной привычки. Такие мероприятия, как медиабеседа-предупреждение «Привычки, ведущие в бездну – курение и алкоголизм», беседа-предостережение «Опасные заблуждения», видеоурок-предупреждение «Сделай свой выбор», шок-урок «Между нами, девочками», диспут-тренинг «Не отнимай у себя “завтра”» проходили при бурном обсуждении, на которых аргументы против вредных привычек были более убедительны.

Еще одна категория – это родители. «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца». И, правда, сколько бы мы ни говорили о тех или иных вредных привычках, как бы ни старались убедить ребят в этом, но если

в семьях они видят другой пример, то добиться положительного результата практически невозможно. Поэтому мы стараемся встречаться с родителями наших читателей и обсуждать эти злободневные темы. Так, на родительском дне «Духовно-нравственное воспитание детей в библиотеке: за или против?», родительском собрании «Мир моего ребенка» обсуждались вопросы алкоголизма и табакокурения, отношение родителей к этим привычкам.

Инновационной формой работы стал библиотечный антитабачный десант «Мы видим мир некурящим», в котором приняли участие библиотекари нескольких библиотек МБУК «ЦБС № 1». Первая высадка десанта была совершена в школу № 13 во Всемирный день здоровья. Ненавязчиво, в доступной, а порой и в игровой форме библиотекари постарались донести до подрастающего поколения простую истину: «Курить вредно для здоровья и опасно для жизни». К антитабачному десанту школьники отнеслись с интересом. На мероприятии они почерпнули немало полезной информации, которая пригодится в дальнейшем. Ведь молодое поколение нуждается в здоровом стиле жизни, а это нужно подкреплять знаниями и направлять мысли молодежи в правильном русле.

Библиотека активно продолжает работать в направлении профилактики вредных привычек и популяризации здорового образа жизни в летний период. Это время, когда дети свободны от учебных занятий, они в принципе предоставлены сами себе и особо ничем не заняты. Такая ситуация опасна тем, что юное поколение может увлечься не совсем полезными развлечениями и пристраститься к тем или иным вредным привычкам. И задача библиотеки в данный период – напомнить ребятам об опасности негативного поведения, рассказать о страшных последствиях увлечения алкоголем или табакокурением, да и просто занять чтением или другим интересным делом.

В рамках работы по пропаганде здорового стиля жизни библиотека активно сотрудничает с государственным казенным учреждением «Центр занятости населения города Губкина», проводя мероприятия для безработных граждан. «Золотые ориентиры здоровья» – так назывался видеообзор книжных новинок. Для слушателей была проведена премьера новых книг по спорту, здоровью и красоте с использованием электронной презентации. Для пенсионеров, находящихся на лечении в Центре социального обслуживания населения, проведена видеопрезентация «Лечебная сила воды» с показом научно-популярного фильма «Тайна живой воды».

В конце каждого мероприятия проводится обзор литературы и периодических изданий по профилактике вредных привычек, популяризации здоровья и спорта. Также раздается рекламная продукция библиотеки: библиографические списки литературы «Здоровое детство», «Я за здоровый выбор», «Будь сильным, здоровым»; памятки «Витамины на вашем столе», «Заповеди ЗОЖ для детей», «Курению – нет, здоровому стилю жизни – да!», «Лечение звуками и словами», дайджест «Секреты здорового питания» и многие другие.

Ведется библиотечная профориентация. В День знаний, День библиотек при проведении экскурсий рассказываем нашим посетителям о профессии библиотекаря.

Существует волонтерское движение, получившее у нас тесную взаимосвязь с профориентацией. Ребята, участвуя в волонтерском движении, исподволь привлекаются и к знаниям библиотечной профессии. В период школьных каникул активные волонтеры нашей библиотеки – Иванова Катя, Бельченко Эля, Астахова Кристина – участвуют во многих библиотечных процессах (подклеивают книги, пишут напоминания задолжникам, помогают в расстановке литературы, подшивают газеты).

В библиотеке скомплектован и постоянно пополняется фонд книг (700 экз.), периодических изданий (12 наим.), электронных и видеоматериалов о здоровье и спорте (50 назв.) Сформированы и постоянно пополняются собственные электронные ресурсы по направлению работы библиотеки: электронные папки-накопители «Спортивное Белогорье», «Воспитание ценностного отношения к здоровью» (сценарные материалы по здоровьесбережению). Ознакомиться с фондом посетители библиотеки могут на постоянно обновляющихся выставках-просмотрах: «Сила жизни – сила здоровья», «Живи на светлой стороне», «Золотые ориентиры: спорт, здоровье, красота».

Сегодня мы смело можем обозначить миссию нашей б-ки: просвещать во благо здоровья! А девиз наших читателей: жить более ста лет не должно быть мечтой, а должно стать целью каждого!

Накопленный опыт здоровьесберегающих мероприятий подвиг библиотекарей на создание проекта авторской библиотеки, которую мы так и назвали – «Десять шагов авторской библиотеки в поддержку ЗОЖ населения».

Инновационность проекта – в том, что тема здоровьесбережения рассматривается нами не в отдельных его направлениях, а в комплексе. Здоровье человека начинается с момента оценки его физического и психического состояния. Что можно одному психастеническому типу, то категорически противопоказано другому. От правильной оценки состояния организма зависят и выбор продуктов питания, и профессиональные и физические нагрузки, и образ жизни в целом.

Отсюда задачи проекта: проведение маркетинговых исследований чтения в помощь здоровьесбережению в разных социальных группах населения; совершенствование информационных ресурсов, системы библиотечных услуг и рекламы чтения по здоровьесбережению; организация социального партнерства и волонтерского движения в помощь реализации основных направлений проекта; создание мобильной команды библиотечных специалистов, способных грамотно и умело формировать общественное мнение о пользе здоровьесбережения; создание материальной и интеллектуально-информационной базы проекта авторской библиотеки по проблеме здоровьесбережения.

Цель проекта: формирование устойчивого интереса у населения к здоровьесбережению и помощь в приобретении навыков здоровьесбережения.

В общем и целом авторская библиотека здоровья – это новый и креативный взгляд или концепция:

**К**реативный подход к проблеме здоровьесбережения населения посредством распространения новых знаний об особенностях систем организма каждого человека.

**О**бучение населения методикам поиска и потребления информационных ресурсов в помощь здоровьесбережению.

**Н**овые виды библиотечных услуг по закреплению основ здоровьесбережения для всех категорий населения.

**Ц**еленаправленное воздействие на все категории населения по искоренению вредных привычек и приобретение здоровьесберегающих навыков.

**Е**диный профессиональный подход к созданию собственных информационных ресурсов по проблемам здорового питания, режима труда и отдыха, психологического тестирования, тренингов и аутотренингов, способствующих здоровьесбережению населения.

**П**опуляризация услуг библиотеки в помощь здоровьесбережению средствами СМИ.

**Ц**елостная система продвижения известных авторских методик здоровьесбережения, получивших известность и доказавших свою состоятельность.

**И**нформирование в режиме ИРИ о новых просветительских интеллектуальных ресурсах здоровьесбережения.

**Я**, направленное воздействие на личность, способствующее созданию собственной позитивной концепции на охрану своего здоровья и здоровья окружающих, в том числе и здоровье нравственное.

Назову основные направления деятельности библиотеки здоровья по программе «10 шагов авторской библиотеки в поддержку ЗОЖ населения»:

1 шаг – индивидуальная диагностика и самодиагностика конституционного типа организма с помощью специальных тестов и опросников;

2 шаг – современный информационный сервис по индивидуальному подбору методик здоровьесбережения;

3 шаг – тестирование детей и консультирование родителей с целью индивидуального подбора видов спорта для начинающих спортсменов с участием тренеров спорткомплекса «Горняк»;

4 шаг – библиотечный консультант «Доктор ЗОЖ» с привлечением врачей узких специализаций;

5 шаг – открытие блог-страничек в сети Интернет по темам: «Как стать стройнее, не прибегая к модным диетам?», «Как победить капризы ребенка?», «Как продлить свою молодость?», «Как подружиться со спортом?» и др.;

6 шаг – школа здоровья для молодежи «Геркулес и Афродита». Четыре занятия «Ваша одежда», «Питание», «Ваше настроение», «Ваш активный отдых»;

7 шаг – школа здоровья для людей с вредными привычками «Твой выбор». Четыре занятия «Почему это плохо?», «Как победить свои привычки?», «Чем заменить отвергнутые привычки?», «Как сделать свою жизнь интереснее и радостнее?»;

8 шаг – семейный клуб «ЗдоровьеПлюс»;

9 шаг – телепередача «Библиотека здоровья: новости, предложения, услуги»;

10 шаг – ежегодный конкурс «Марафон здоровья читающих семей».

Ожидаемый результат: ситуация по проблеме здоровьесбережения изменится в лучшую сторону, если население будет активно приобщаться к систематическому чтению, поиску новых знаний по здоровьесбережению, приобретет полезные привычки, новых друзей и соратников в стенах библиотеки. Реализуемый библиотекой проект даст возможность для объединения усилий по формированию общества, в котором здоровый образ жизни становится условием для успешной деятельной среды.

Результатом деятельности станет увеличение показателей читаемости и обращаемости литературы по здоровью и спорту. Проблема здоровьесбережения станет основой жизни у 50 % участников библиотечных мероприятий. Остальные 50 % станут на путь искоренения вредных привычек и приобретения полезных навыков здоровьесбережения.

Конечно, библиотека – это не больница. Она не может вылечить наркомана, запретить курение и употребление алкоголя, заставить заниматься физкультурой, и тем не менее мы не вправе стоять в стороне от этих проблем. Посредством книг и периодических изданий, различных массовых мероприятий, проводимых как в библиотеке, так за ее пределами, мы помогаем и будем помогать своим читателям решать проблемы со здоровьем, искоренять вредные привычки, разъясняя преимущества здорового образа жизни.