

Государственное бюджетное учреждение культуры
«Белгородская государственная специальная
библиотека для слепых им. В. Я. Ерошенко»

«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

**Методические рекомендации
в помощь организации деятельности муниципальных библиотек
по формированию здорового образа жизни и активного долголетия**

Белгород, 2025

ББК 78.342
Ф79

Формула здоровья: методические рекомендации в помощь организации деятельности муниципальных библиотек по формированию здорового образа жизни и активного долголетия / ГБУК «Белгородская государственная специальная библиотека для слепых им. В.Я. Ерошенко, информационно-методический отдел; составители Н.В. Шпак, Д.И. Курганская. – Белгород, 2025. – 42 с.

**«ЗДОРОВЬЕ – НЕ ВСЁ,
НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НИЧТО»**

(СОКРАТ)

Здоровье человека невозможно сохранить без здорового образа жизни, который направлен на профилактику болезней и укрепление организма в целом, что предполагает сбалансированные модели питания, двигательную активность, физические упражнения, выполнение рекомендаций медицинских работников, отказ от пагубных привычек (алкоголь, курение, наркотики) и многое другое. Здоровье необходимо человеку в любом возрасте. Его нужно сохранять детям, подросткам, молодежи и людям старшего возраста. Установка на сохранение здоровья, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате определенного информационного воздействия.

Просвещение населения, особенно молодежи, в области профилактики алкоголизма, курения, наркомании, продвижение литературы по всем аспектам здорового образа жизни стало неотъемлемой частью работы публичных библиотек.

Пропаганда здорового образа жизни, как библиотечная работа, включает в себя информационную базу, положительный опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере. В библиотеках должна вестись регулярная работа по профилактике вредных привычек: наркомании, алкоголизма, курения среди детей, подростков и молодежи. Кроме того, в целях духовно-нравственного развития граждан и мотивации их к ведению здорового образа жизни необходимо организовывать выставки, гастроли и иные культурные мероприятия для людей, в том числе проживающих в отдаленных районах и в сельской местности. Для граждан старшего возраста проводить разнообразные подвижные мероприятия, которые способствовали бы продлению активного периода их жизни.

В помощь организации деятельности муниципальных библиотек Белгородской области ГБУК «Белгородская государственная специальная библиотека для слепых им. В. Я. Ерошенко» были разработаны методические рекомендации в подготовке и проведении просветительских мероприятий по формированию здорового образа жизни и

активного долголетия. Мероприятия рекомендуется проводить как в традиционной форме, так и в онлайн формате, используя возможности социальных сетей и способствуя тем самым продвижению библиотеки.

Популяризуя здоровый образ жизни и другие общественно-значимые ценности, библиотекари преследуют следующие **цели**:

- ориентация на здоровый образ жизни всех возрастных категорий пользователей: детей, подростков, молодежи, людей старшего возраста;
- воспитание у детей, подростков и молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным привычкам;
- систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя;
- популяризация лучших произведений литературы, позволяющих представить нравственные ориентиры формирующейся личности.

При этом библиотечные сотрудники работают над выполнением следующих важных **задач**:

- изменение привычного поведения детей и юношества путем привлечения их в творческую деятельность и в профилактические мероприятия;
- организация развивающего досуга подрастающего поколения;
- организация досуга для возрастной категории граждан с учетом здоровьесберегающих технологий;
- поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени детей, юношества, молодёжи и людей старшего возраста.

Необходима разработка **системы** по созданию в молодёжной среде ситуации, препятствующей потреблению вредных веществ, формированию установки на здоровый образ жизни. План работы включает в себя определённые виды деятельности: распространение информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотиков, табакокурении, алкоголизме, формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации и умение принимать правильное решение.

Проводя систематическую работу по популяризации ЗОЖ, сотрудники библиотек должны использовать весь арсенал средств **массовой и индивидуальной работы** со всеми категориями пользователей.

При работе с детской и подростковой аудиторией нужно отдавать предпочтение активным формам и методам работы, помогающим представителям подрастающего поколения самим формировать духовно-нравственные установки, собственные оценки и суждения, а также попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем.

Среди лиц старшего поколения работа библиотеки должна быть направлена на улучшение качества жизни людей данной категории через сохранение их физической, ментальной и социальной активности: организация подвижных мероприятий, встречи с медицинскими работниками, мастер-классы с участием и многое другое.

Пассивные формы работы: лекции, беседы, выставки и т. д., должны непременно переходить в активные, с вовлечением участников в обсуждение информации, её оценку. В современных условиях это проведение вечеров вопросов и ответов, диспутов с активным участием аудитории, с использованием аудиовизуальных и электронных носителей информации.

В этой работе библиотеки должны тесно сотрудничать с учреждениями и организациями, общественными объединениями, заинтересованными в положительном результате данной деятельности. Так, привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными.

1. «В здоровой семье – здоровые дети»

Закаливание

Что такое закаливание? Это не просто адаптация организма к холодным воздействиям, а средство укрепления и сохранения здоровья ребенка. Это система определенных процедур в ритме дня. Это не отдельный момент, а процесс, в ходе которого повышается устойчивость не только к холодным влияниям, но и к другим воздействиям. Это образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности. Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела.

Следует помнить, что для проведения беседы со взрослыми по закаливанию детей и дальнейших рекомендаций по выполнению закаливающих процедур, обязательно приглашать специалистов здравоохранения, компетентных в данной области.

Примерные темы встреч-бесед со специалистами здравоохранения:

- «Педиатр рекомендует»;
- «Закаливание – польза и противопоказания»;
- «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;
- «От болезней всех полезней» и др.

Беседы можно дополнить просмотром фильмов:

- документальный фильм «Холод: в поисках бессмертия» (о системе закаливания Порфирия Иванова, 2012 г.);
- документальный фильм «Физкультура и закаливание» (опыт учителя московской школы № 661 В. П. Рябинцева по круглогодичному закаливанию учащихся, 1991 г.);
- серия мультипликационных фильмов для детей о новом супер-герое Иммунтике и другие познавательные фильмы по закаливанию.

При организации мероприятий по ЗОЖ для детей, можно включать проведение дидактических игр:

- «Мы закаляемся»;
- «Кто больше знает о закаливании»;
- «Будь здоров»;
- «Что сначала – что потом (режим дня)»;
- «Вредно-полезно» и другие.

Часы чтения художественной литературы с детьми (групповые или индивидуальные): Афонькин С. «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», Бах А. «Надо спортом заниматься», Бондаренко В. «Где здоровье медвежье», Голявкина В. «Про Вовкину тренировку», Иванова А. «Как Хома зимой купался», Маршак С.Я. «Мойдодыр», Михалков С. «Прививка», «Про мимозу», Олексяк С. «Распорядок дня», Павлова А. «Веселая зарядка», Суслов В. «Про Юру и физкультуру», Лебедев-Кумач «Закаляйся», Успенский Э. «Зарядка», народные потешки.

Мероприятия по чтению художественной литературы можно дополнить просмотром мультфильмов: «Азбука здоровья», «Веселая Школа Здоровья», «Ох и Ах», «Мойдодыр», «Птичка Тари», «Про бегемота, который боялся прививок», «Здоровье начинается дома», «Митя и Микробус», «Неумойка» и другие по данной теме.

Примерные темы для проведения конкурса рисунков среди детей по теме закаливания:

- «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;

- «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»;
- «Не ленись и закаляйся, по погоде одевайся» и другие.

Примерные темы детских викторин по теме закаливания:

- «Путешествие в страну здоровья»;
- «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
- «Сам себя закаляй, иммунитет свой повышай» и другие.

Мероприятия для взрослого населения могут включать в себя встречи-беседы с людьми, которые прошли долгий путь закаливания и готовы поделиться своим опытом результатом в области закаливания.

Примерные темы встреч-дискуссий между группами людей – преемниками и противниками закаливания:

- «Закаливание организма – польза или вред?»;
- «Закаливание – аргументы «за» и «против»;
- «Закаливанию все возрасты покорны»;
- «Закаливание. Главное правило – не навреди» и другие.

Информативную деятельность библиотеки можно дополнить **оформлением книжных выставок** по данной тематике.

Примерные темы книжных выставок:

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»;
- «Больше закаляйся – меньше болей»;
- «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» и другие.

Для оформления книжной выставки можно использовать литературу:

1. Александрова, В. А. Закаливание, массаж, гимнастика / В. А. Александрова, Ф. Н.
2. Рябчук. - Москва: ЭКСМО, 2005. - 208 с.: ил. - (Настольная книга молодой мамы). - ISBN 5-699-13391-7.
3. Аркин, Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 1. – С. 11-16.

4. Батылина, А. Закаляемся как сталь // Здоровье школьника. – 2008. - № 11. – С. 124-125.
5. Белопольский, Ю. А. Массаж, гимнастика и закаливание с мамой: от рождения до года / Ю. А. Белопольский. - Москва: ЭКСМО, 2010. - 77, [3] с. : ил., табл. - (Библиотека молодой мамы). - На обл.: Лучшие педиатры России рекомендуют. - ISBN 978-5-699-42867-0.
6. Бурмистрова, Н. И. Воды холодной не бойся – ежедневно мойся // Начальная школа. – 2004. - № 1. – С. 91-93.
7. Велитченко, В. Закаливание // Воспитание школьников. – 2007. - № 5. – С. 67-68.
8. Веремкович, Л. Закаливание детей в современных условиях / Л. Веремкович и др. // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – С. 6-10.
9. Доскин, В. Интенсивное закаливание / В. Доскин, С. Фоменков // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. - С. 10-12.
10. Кузнецова, М. Контрастное закаливание // Дошкольное воспитание. – 2001. - № 12. – С. 34-36.
11. Кузнецова, С. В. Закаливание // Кузнецова, С. В. Вы и ваш малыш. Здоровье, развитие и воспитание / С. В. Кузнецова. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – С. 85-89.
12. Обреимова, Н. И. Закаливание // Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. – Москва: Академия, 2007. – С. 349-354.
13. Платен, М. Как мы должны закалывать наших детей // Платен, М. Лечение целебными силами природы: пер. с нем. / Михаэль Платен. – Москва: Пресса, 1995. – С. 81-89.
14. Похлебин, В. П. Закаливающая физкультура // Похлебин, В. П. Уроки здоровья: книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1992. – С. 4-26.
15. Степаненкова, Э. Я. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями // Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2001. – С. 286-290.
16. Тимофеева, А. М. Закаливание детей // Тимофеева, А. М. Беседы детского доктора / А. М. Тимофеева. - Изд. 6-е. - Москва: Теревинф, 2008. - С. 117-131.
17. Толкачев, Б. Закаливание с нуля. Первый год жизни // Физкультура и спорт. – 2010. - №№ 1-3.
18. Толкачев, Б. Простуда боится холода // Физкультура и спорт. - 2016. - №№ 1-3, 5.

19. Ужегов, Г. Н. Роль закаливания в жизни ребёнка // Ужегов, Г. Н. Большая семейная энциклопедия народной медицины / Г. Н. Ужегов. – Москва: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2006. – С. 72-78.
20. Христюлова, В. Закаливание // Христюлова, В. Сохранить здоровье ребёнка. Как? / В. Христюлова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – С. 49-54.

2. Физическая активность – залог здоровья

Физическая активность — это любые движения тела, совершаемые с участием скелетных мышц и требующие расхода энергии. Это не только спорт, но и так называемая бытовая подвижность, сопровождающая нас: быстрая ходьба, работа по дому, подъем и спуск по лестнице, активные игры с детьми, прогулки многое другое. Физическая активность включает в себя утреннюю зарядку, гимнастику, ЛФК, дыхательные практики Бутейко, Стрельникова и др.

Утренняя зарядка (утренняя гигиеническая гимнастика) — комплекс физических упражнений, которые выполняют утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности. Систематическое выполнение комплекса физических упражнений способствует активизации физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, хорошему настроению.

Гимнастика — система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека (силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.). Объём выполняемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастика разделяется на некоторые виды:

- **спортивная** – соревнования гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;
- **художественная** – выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- **акробатическая** – объединяет акробатические элементы, балансировку и силовые упражнения, выполняемые в парах или группах;

- **лечебная** – комплекс упражнений для восстановления здоровья после травм, операций или при различных заболеваниях.

Особое место по восстановлению и оздоровлению организма человека занимает **дыхательная гимнастика**. Дыхание – это основная функция организма, и если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы. **Дыхательная гимнастика** – это определенная последовательность дыхательных упражнений. В мире существует множество **техник дыхания**, применяемых на практике. Наиболее известные из них – это **методики К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой**, с помощью которых лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. Но такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Поэтому, в зависимости от вида гимнастики, комплекс физических упражнений и методических приемов должен подбираться индивидуально компетентным в данной области специалистом и применяться под строгим наблюдением тренера, инструктора или медицинского работника.

ЛФК (лечебная физическая культура) — медицинская дисциплина, которая применяет средства физической культуры (в основном — физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. **Занятия ЛФК способствуют:** стимуляции кровообращения и улучшение обменных процессов, восстановлению нормальной работы суставов и мышц, снижению болевых ощущений и воспалений, повышению общей выносливости и координации, стабилизации эмоционального состояния. **ЛФК помогает быстрее восстановиться** после перенесённых заболеваний, операций и травм, а также применяется в комплексной терапии многих хронических болезней.

Перед началом занятий ЛФК нужно проконсультироваться с врачом. Специалист проведёт осмотр, при необходимости — назначит обследование и подберёт подходящую программу тренировок.

Из этого следует, что при планировании и проведении мероприятий по физической активности необходимо учитывать сотрудничество с вышеперечисленными специалистами.

Примерные темы встреч-бесед со специалистами здравоохранения:

- «Как сохранить здоровье: советы на каждый день»;
- «Учимся правильно дышать»;
- «Дыхательные методики К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой»;

- «Правила физической активности»;
- «Физическая активность = качество жизни»;
- «Основные рекомендации по физической активности для пожилых людей»;
- «Основные симптомы и профилактика гиподинамии»;
- «Как сделать свою жизнь более активной»;
- «Рекомендации по двигательной активности детей»;
- «Умеренная физическая нагрузка и её виды»;
- «Как проводится и чем полезна ЛФК»;
- «ЛФК: профилактика хронических болезней и реабилитация после перенесенных заболеваний» и другие.

Встречи-беседы со специалистами здравоохранения можно дополнить просмотром документальных фильмов:

- «Друзья и враги доктора Бутейко» (при обращении к источникам информации о методе Бутейко, видеоролики рекомендуется смотреть по ссылке: <https://rutube.ru/channel/25772528/videos/>, <https://www.youtube.com/user/KlinikaButeyko/videos>;
- «Гимнастика для каждого: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»;
- «Дыхательная гимнастика – техника правильных упражнений от врача»;
- «Гимнастика от боли в спине при грыже и защемлении. Полный комплекс упражнений»;
- «Проработка мышц плечевого пояса. Плечевой сустав»;
- «Весёлая зарядка для детей в домашних условиях. Игровая ЛФК для школьников»;
- «ЛФК при шейном остеохондрозе и сколиозе» и другие.

Для популяризации спорта в библиотеке МБУК «Новозыбковская централизованная библиотечная система» Брянской области использует различные формы и методы работы с читателями, **к примеру:**
1. Массовые информационные мероприятия, посвященные истории спорта, различных спортивных состязаний *Слайд-журнал, спортивно-исторический круиз «Путешествие в прошлое Олимпийских игр». Проведение встреч с*

интересными людьми – ветеранами спорта, действующими спортсменами, учащимися спортивных школ и школ олимпийского резерва, тренерами.

2. Библиографическая работа, состоящая в подготовке и выпуске указателей по различным видам спорта, спортивным соревнованиям или в проведении обзоров литературы, посвященной спорту. *Библиотеки выпускают буклеты, памятки, закладки, информ-досье, слайд-шоу: «Знаменитости против наркотиков», «Слагаемые здоровья».*

3. Выставки книг и периодике, посвященные спорту и отдельным спортсменам

4. Проведение комплексных мероприятий – Недели (Дни, Декады), марафоны здоровья и спорта, в ходе которых организуются выставки, обзоры, тематические встречи и кинопоказы, игры, конкурсы для читателей, связанные со спортом и ЗОЖ. *Они могут проходить под девизом «Новому веку – здоровое поколение», «Здоровая Россия».*

5. Организация библиотечных флешмобов «На зарядку становись», «Энергия спорта».

6. Встречи с выдающимися спортсменами города, с тренерами для знакомства с развитием спорта и спортивными организациями в регионе.

7. Проведение библиотечных информационных просветительских акций социального характера: «Бросай курить», «Территория здоровья», «Пять минут для здоровья».

8. Интеллектуальные игры и марафоны для детей и подростков в формате квестов, квизов.

9. Организация и проведение дискуссионных форм, например, ток-шоу, круглых столов, перекрестков мнений, часов откровенного разговора, спорт – часов, направленных на профилактику отказа от вредных привычек и зависимостей, формирование ЗОЖ. *«Мое здоровье — моё богатство», «О ценностях истинных и мнимых», «Умей сказать – «нет»,*

«Формула здоровья», «Экстремальные виды спорта: «за» и «против».

10. Проведение творческих конкурсов на лучший плакат, фотоколлажей, рисунков на асфальте, граффити, сочинений, слоганов, социальной рекламы, роликов в поддержку ЗОЖ и спорта среди читателей библиотеки.

Все вышеперечисленные мероприятия можно провести и в заочной форме (используя возможности Интернета, в том числе, информационное пространство своего сайта, способствуя тем самым и продвижению сайта) с публичным подведением итогов и награждением победителей

11. Подвижные игры и соревнования по шашкам, шахматам и др. Конкурсно-игровые программы с элементами спортивных состязаний (спортивно-интеллектуальные игры, турнир «Богатырские забавы», спортивно-экологический марафон «Лесные тропинки», праздник здоровья «В гостях у Мойдадыра» (для учащихся младших классов).

Примерные темы для мероприятий:

- «Бесценный дар здоровья береги»
- «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- «В поисках страны здоровья»
- «В помощь футболисту»
- «Стадион Крепыш»
- «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся»
- «В стране «ЗДОРОВЬЕ»
- «Всем, кто хочет быть здоров»
- «Добрые советы для вашего здоровья»
- «Дружим со спортом всей семьёй»
- «Если хочешь быть здоров!»
- «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

- «Здоровому жить здОрово»
- «Здоровым быть – в радости жить»
- «Здоровым быть престижно»
- «Зимние развлечения»,
- «Как Болейку перевоспитали»
- «Спорт нужен миру»
- «Как набрать для жизни силы»
- «Книга на службе здоровья»
- «Книги для жизни и хорошего самочувствия» и другие.

Для популяризации физической культуры и спорта можно использовать **различные формы культурно-массовых мероприятий, например:**

- день народных игр «В здоровом теле - здоровый дух»;
- познавательно-игровой турнир «Марафон здоровья»;
- конкурс-игровая программа «В стране Здоровья», день здоровья в библиотеке «Олимпийцы среди нас»;
- познавательно-игровые старты «Быстрее, выше, умнее»;
- библио-квест «Путешествие на поезде здоровья»;
- день семьи «Мама, папа, я – здоровая семья»;
- спортивно-интеллектуальная программа «Рыцарский турнир»;
- библиоигры «Веселые переменки»;
- конкурс «Весёлые старты в библиотеке»;
- праздник здоровья «Библиотека + стадион = территория здоровья»;
- спортивно-игровое мероприятие «Физкульт-привет»;
- библиотечная спартакиада «Лучше спорта может быть только спорт»;
- спортивный день в библиотеке «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!»;
- библиостадион «Спорт – верный спутник здоровья» и другие.

Книжные выставки по рекомендации литературы, направленной на физическую активность, необходимо оформлять с учетом возрастной категории (к примеру, для детей, для молодежи, для возрастных людей).

Примерные темы книжных выставок по физической активности:

- «В знании – сила, в движении – жизнь»
- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
- «Озорные, молодые, позитивные»
- «Движение – жизнь»
- «Спортом нужно заниматься, чтобы жизни улыбаться»
- «Не стой, если можно ходить» и другие
- «На пути к здоровью и долголетию»

Для оформления книжной выставки можно использовать литературу:

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. - М.: Олимпийская литература, 2021. - 528 с.
2. Галанов, А. Игры для укрепления здоровья малышей / А. Галанов. - М.: Стрекоза, 2021. - 898 с.
3. Гордон, Н. Артрит и двигательная активность / Н. Гордон. - М.: Олимпийская литература, 2020. - 136 с.
4. Гордон, Н. Диабет и двигательная активность / Н. Гордон. - М.: Олимпийская литература, 2022. - 349 с.
5. Гордон, Н. Инсульт и двигательная активность / Н. Гордон. - М.: Олимпийская литература, 2022. - 128 с.
6. Останко, Л.В. 28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша: моногр. / Л.В. Останко. - М.: Литера, 2018. - 844 с.
7. Плетнев, В. В. Здоровье человека. Продление молодости, или Активное долголетие. Концепция доктора Плетнева / В.В. Плетнев. - М.: Ленанд, 2023. - 850 с.
8. Плетнев, В.В. Здоровье человека. Продление молодости или активное долголетие. Концепция доктора Плетнева / В.В. Плетнев. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2021. - 595 с.

9. Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
- 10.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 11.Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.
- 12.Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
- 13.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 14.Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- 15.Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.

3. Система здорового питания

Здоровое питание — это сбалансированный рацион, обеспечивающий организм необходимыми питательными веществами, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний, который можно адаптировать под индивидуальные предпочтения и образ жизни.

К здоровому питанию также можно отнести **диету** и **раздельное питание**.

Диета - это система питания, разработанная для улучшения здоровья, поддержания нормального веса или лечения заболеваний. Она помогает сбалансировать потребление пищи и улучшить обмен веществ. Правильная диета позволяет избежать множества заболеваний и поддерживать высокое качество жизни. Слово «диета» часто ассоциируется с ограничениями, но оно относится к оптимальному плану потребления пищи для здоровья. Разработать пищевой режим, способствующий нормализации функций органов и систем с учетом потребности организма, поможет врач-диетолог.

Раздельное питание — это схема питания, в основе которой лежит идея о совместимости и несовместимости различных продуктов. **Суть метода** — каждую группу продуктов нужно употреблять отдельно. Сторонники раздельного питания считают, что для переваривания разных видов пищи нужен разный набор ферментов, так как организм не способен за один приём еды качественно переварить разные виды продуктов. Существует несколько подходов

раздельного питания: разделение белков и углеводов, разделение белков и жиров, разделение углеводов и жиров. С позиций традиционной медицины теория раздельного питания довольно спорная. Диетологи, гастроэнтерологи и нутрициологи теорию раздельного питания не поддерживают. Перед началом соблюдения раздельного питания важно проконсультироваться с врачом или диетологом, особенно если есть хронические заболевания или особые медицинские показания.

Следует отметить, что одну из самых важных функций в организме человека выполняет **водный баланс** — это состояние равновесия между поступлением и выведением воды из организма. Водный баланс участвует в процессах пищеварения и обмена веществ, является одним из компонентов, необходимых для выработки крови, отвечает за процессы всасывания питательных веществ и терморегуляции, осуществляет перенос питательных веществ и способствует их усвоению, участвует в химических реакциях и в ферментативных процессах, очищает организм. Нарушение водного баланса в организме может привести к серьёзным осложнениям, угрожающим здоровью человека.

При неполноценном рационе питания дополнительно могут применяться витамины и БАДы. С точки зрения науки, **витамины** — это органические вещества, которые жизненно необходимы человеку в малых количествах, но при этом не синтезируются в организме (или почти не синтезируются) и должны поступать извне — с пищей или в виде добавок. Каждый витамин участвует в огромном количестве биохимических процессов: от выработки энергии до формирования костной ткани, иммунной защиты, работы нервной системы. Без витамина С, например, разрушаются стенки сосудов, без витамина D ухудшается усвоение кальция, а недостаток витаминов группы В может вызвать неврологические расстройства.

БАДы – это биологически активные добавки, предназначенные не для лечения, а для профилактики дефицитов и дополнения при несбалансированном рационе. БАД может содержать: витамины, минералы (например, железо, кальций, магний), аминокислоты, жирные кислоты (например, омега-3), пробиотики, экстракты растений, другие биологически активные компоненты.

Кроме того, существует несколько разновидностей и методик голодания. **Голодание** – это состояние организма при полном отсутствии или недостаточном поступлении пищевых веществ, а также при резком нарушении их состава или их усвоения. **Лечебное голодание** – это метод лечения, установленный со времен Гиппократ (460-357 гг. до н.э), который применяли врачи и философы Древней Греции, Ближнего Востока, Индии, Тибета и др. С тех пор его иногда

рекомендуют для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний. Однако применение лечебного голодания требует осторожности и тщательности наблюдения.

Для информирования пользователей о системе здорового питания, необходимо, в первую очередь, организовывать встречи со специалистами здравоохранения, компетентными в вопросах здорового питания, методик голодания, поддержания водного баланса в организме, использование витаминов и БАДов как добавок к рациону питания. Так как организм человека индивидуален, а каждый метод имеет свои плюсы и минусы, то очень важно придерживаться рекомендаций данных специалистов.

Примеры мероприятий по популяризации системы здорового питания

Примерные темы встречи (беседы) с родителями и специалистами здравоохранения:

- «Здоровое питание – здоровая жизнь»
- «Правильное питание: переход на здоровый рацион»
- «Диетическое питание: лечебное и профилактическое»
- «Диета: и вкусно, и полезно»
- «Главное в диете – разумный подход»
- «Голодание – польза или вред»
- «Голодание: лечит или калечит»
- «Витамины и БАДы: различия, польза, побочные эффекты»
- «Раздельное питание: не всё, что вкусно – полезно» и др.

Примерные темы книжных выставок:

- «Правильное питание на каждый день»
- «Здоровое питание – основа процветания»
- «Питание, здоровье, долголетие»
- «Здоровое питание – вкусно и полезно»

- «Секрет долголетия»
- «Правильно питаться – здоровым остаться» и другие.

Для оформления книжной выставки можно использовать литературу:

1. Борисова И. Диета «Без сахара» / И. Борисова // Физкультура и спорт. - 2020. - № 5. - С. 20-21.
2. Детское питание по ГОСТу. Вкус нашего детства! / авт.-сост. Т. В. Аникеева; отв. ред. Т. А. Куличихина. - Москва: АСТ: Миллион меню, 2017. - 191 с.
3. Диетическая кухня / Под ред. С. Вечорек-Хелминьской; пер. с пол. Н. В. Вербицкой, Т. В. Гундаровой. - Москва: Агропромиздат, 1991. - 574 с.
4. Диетическая кухня. - Москва: ЭКСМО, 1997. - 478 с.
5. Донская Г. А. Продукты долголетия / Г. А. Донская, А. С. Щекочихина, В. М. Дрожжин // Молочная промышленность. - 2019. - № 11. - С. 43-44.
6. Дубков И. Меньше красного - больше зеленого / И. Дубков // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 44-45.
7. Казанцева С. Ю. Здоровое питание: сущность и проблематика / С. Ю. Казанцева // Экономика и предпринимательство. - 2019. - № 10. - С. 1006-1009.
8. Кисломолочные продукты как составляющая функционального питания / З. С. Зобкова [и др.] // Молочная промышленность. - 2019. - № 2. - С. 44-46.
9. Корж А. П. О здоровом смысле и здоровом питании / А. П. Корж // Мясная индустрия. - 2019. - № 3. - С. 29-31.
10. Кубышко А. Обогащайте! Здоровое питание становится нормой жизни / А. Кубышко // Мясная индустрия. - 2021. - № 6. - С. 4-7.
11. Лазаренко Г. Диета «Без глютена» / Г. Лазаренко // Физкультура и спорт. - 2020. - № 1. - С. 12-13.
12. Линич Е. П. Гигиенические основы специализированного питания: учеб. пособие / Е. П. Линич, Э. Э. Сафонова. - Санкт-Петербург; Москва; Краснодар: Лань, 2017. - 219 с.
13. Линич Е. П. Функциональное питание: учеб. пособие / Е. П. Линич, Э. Э. Сафонова. - Санкт-Петербург; Москва; Краснодар: Лань, 2018. - 177 с.

14. Малахов Г. П. Целительные силы: в 4 т. Т. 1. Очищение организма и правильное питание / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург: Комплект.- 1996. - 360 с.
15. О влиянии привычек и режимов питания на здоровье человека // Мясная индустрия. - 2019. - № 7. - С. 44-45.
16. Особенности рационов питания различных групп населения / М. А. Беляева, Е. Н. Никулина, Д. А. Прусова, М. М. Маряшов. - (Специализированное питание) // Пищевая промышленность. - 2021. - № 7. - С. 91-94.
17. Павлова Т. А. Продукты здорового питания кисло-сливочного профиля: масло и спред / Т. А. Павлова, Е. В. Топникова, Е. С. Данилова // Сыроделие и маслоделие. - 2020. - № 2. - С. 38-41.
18. Православная кулинария: в 2-х книгах / сост. Л. И. Ничипорович. - Минск: Харвест, 1996. - (Домашняя кулинария).
19. Продукты с растительными добавками для здорового питания / А. Т. Васюкова, А. А. Славянский, М. Ф. Хайрулин [и др.] // Пищевая промышленность. - 2019. - № 12. - С. 72-75.
20. Пущинская А. Выбор поколения Z / А. Пущинская // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 34-35.
21. Пырьева Е. А. Роль и место пищевых волокон в структуре питания населения / Е. А. Пырьева, А. И. Сафронова // Вопросы питания. - 2019. - Т. 88, № 6. - С. 5-11.
22. Рабинович А. М. Целебная кухня: издания для досуга / А. М. Рабинович, Г. И. Поскребышева. - Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. - 223 с.
23. Рецепты от Дарьюшки. Как цвет, аромат и хруст пробуждают вкус к здоровой жизни // Мясная индустрия. - 2019. - № 8. - С. 46-47.
24. Сафонова Э. Э. Гигиена питания. Основы организации лечебного (диетического) питания: учеб. пособие / Э. Э. Сафонова, Е. П. Линич, В. В. Быченкова. - Санкт-Петербург; Москва; Краснодар: Лань, 2018. - 179 с.
25. Соловей И. Г. Лучшая книга о питании / И. Г. Соловей. - Минск: Книжный Дом, 2008. - 351 с.
26. Сомов И. Н. Современное диетическое питание / И. Н. Сомов. - Москва: Вече, 2006. - 478 с.
27. Талабко С. Правильное питание - для всех / С. Талабко // Общепит: бизнес и искусство. - 2020. - № 8. - С. 54-57.
28. Традиционное раздельное питание / сост. И. А. Мусская. - Москва: Вече, 1998. - 340 с.
29. Функциональные продукты питания : учеб. пособие / Р. А. Зайнуллин [и др.]. - Москва: КноРус, 2020. - 303 с.
30. Якимова Л. М. Пища наша. Что? Где? Когда? 16 шагов к здоровью через пищу и воду / Л. М. Якимова, С. М. Якимов. - Михайловск: [б. и.], 2007. - 74 с.

4. Ментальное и духовное здоровье

Ментальное (психическое) здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой потенциал, противостоять жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. **На ментальное здоровье влияют разные факторы**, среди которых биологические (генетика, биохимия мозга), психологические (устойчивость к стрессу, самооценка) и социальные (отношения, работа, финансовое положение). Ментальное здоровье — такая же важная часть жизни, как физическое.

Содержание понятия «ментальное (психическое) здоровье» не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нем всегда отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека. Здоровье – это не только отсутствие болезней. Когда человек зол, агрессивен, завистлив, нарушает законы, то его нельзя назвать полностью здоровым. Он не здоров духом. А что же может укрепить наш дух, чтобы мы росли, развивались гармонично? Это вера и православные традиции.

Понимание того, что без знания истории христианской православной веры, под воздействием которой формировалась культура России на протяжении тысячелетия, невозможно освоение ценностей русской и мировой культуры, высказывается на высоком государственном уровне.

Без духовности, которую передавали наши отцы и деды своим детям на протяжении столетий, мы не можем вырастить нравственно-здоровое поколение, которое бы сохранило свои исторически сложившиеся национальные особенности. Православные традиции укрепляют наш дух, наше здоровье, подсказывают, как вести здоровый образ жизни.

ГБУК «Белгородская государственная специальная библиотека для слепых им. В. Я. Ерошенко» в 2024 году получила грант на реализацию проекта «Добросвет». В ходе реализации проекта был проведен цикл православных просветительских мероприятий для незрячих и слабовидящих людей и их семей.

Основные мероприятия проекта

- Проведение просветительских лекций в библиотеке
- Совершение экскурсионных поездок в Оптину пустынь (Калужская область), Задонский Рождество-Богородицкий монастырь (Липецкая область), Курскую коренную пустынь (Курская область)

- Участие в Литургиях, посвященных православным праздникам с тифлокомментированием для незрячих и слабовидящих читателей библиотеки.

В рамках проекта были проведены просветительские тематические встречи и занятия с участием священнослужителей:

- тематическое занятие «Основы православной культуры. Таинства православной церкви»
- православная беседа «Житие святых. Духовный свет Оптиной пустыни»
- православная беседа «Доверие к Богу. Молитва – разговор с Богом»
- тематическая православная беседа «Главные заповеди Христианства»
- тематическое занятие к Году семьи «Основы семейной жизни»
- тематическое занятие для молодёжи «Духовно-нравственные ориентиры в современном мире» и другие.

Проведение Литургии с тифлокомментированием:

- Вознесение Господне
- праздник в честь перенесения мощей святых первоверховных апостолов Петра (Симона) и Павла (Савла)
- Преображение Господне
- праздник памяти Веры, Надежды, Любви и их матери Софии
- Покров Пресвятой Богородицы
- День Казанской иконы Божией Матери

Экскурсионные поездки:

- Экскурсионно-паломническая поездка в Оптину пустынь в Введенский ставропигиальный мужской монастырь
- Паломническая поездка в Задонский Рождество-Богородицкий монастырь
- Паломническая поездка в Курскую коренную пустынь

Кроме вышеперечисленных мероприятий, которые были проведены в рамках реализации проекта, можно проводить беседы православной направленности с участием церковнослужителей, дискуссионные встречи с верующими разных религий, а также между группами верующих и атеистов.

Примерные темы дискуссий:

- «Иерархия христианских ценностей. Есть ли место для Христа в нашем сердце?»
- «Что есть воцерковлённый человек? Проблемы и ошибки при воцерковлении»
- «Семья. Церковный брак. Как воспитывать детей в современных условиях?»
- «Ребенок в Церкви. Стоит ли принуждать к воцерковлению детей? Как рассказать ребенку о Причастии?»
- «Нужно ли пытаться привести к Богу ближних? Как говорить о вере с невоцерковленными родственниками и прочими людьми? Почему не все люди становятся верующими?» и другие.

Примерные темы бесед:

- «Христианская община: от святых Апостолов до наших дней»
- «О Таинствах Исповеди и Причастия»
- «Священное Писание в нашей жизни»
- «Подготовка к Таинству Крещения. Необходимость огласительных бесед. Крещение младенцев»
- «Послушание, свобода и личность»
- «Тайна смирения» и другие.

Для расширения кругозора взрослых и детей о православных праздниках, обычаях и традициях русского православного народа, а также с целью знакомства с русскими народными играми, рекомендуется проведение культурно-массовых мероприятий из цикла «Православные праздники»

Примерные темы культурно-массовых мероприятий из цикла «Православные праздники»:

- «Рождество Христово. Святая ночь»
- «Крещение Господне встречаем мы сегодня»
- «С нами чудо из чудес – Благовещение с небес»
- «Светлый день – Воскресение Христово!»
- «День святой Троицы»

- «День семьи, любви и верности. Святые Пётр и Февронья»
- «Покров Пресвятой Богородицы»
- «Сказание о Казанской иконе Божьей Матери» и другие.

На состояние ментального здоровья благоприятное воздействие оказывает арт-терапия.

Арт-терапия (от англ. art – «искусство» + терапия) – направление в психотерапии и психологии, основанное на применении для терапии искусства и творчества. Направление появилось более ста лет назад, но сегодня границы его активно расширяются. Арт-терапия широко применяется в работе с детьми и взрослыми. Арт-терапия имеет три формы — активную, пассивную и смешанную. Пассивная форма — человек использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. Активная форма — человек сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы. Смешанная форма — человек использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества.

Арт-терапия в работе с людьми разных возрастов

Для детей арт-терапия предоставляет альтернативные средства выражения собственных эмоций, переживаний и чувств.

Дети часто не имеют развитого словарного запаса, стесняются взрослых и зажимают эмоции в себе – рисунки или лепка могут помочь им рассказать свою историю, выразить себя. Занятия творчеством помогают развивать моторику, а также способствует выражению труднопередаваемых эмоций.

Подросткам арт-терапия может помочь лучше понимать свои чувства, выражать свою индивидуальность и находить способы решения проблем.

Взрослым людям арт-терапия дает возможность вырваться из повседневной рутины, избавиться от стресса, погрузиться в творческий процесс и найти новые способы самовыражения.

Для пожилых людей арт-терапия может быть средством рефлексии, а также эффективным инструментом для поддержки в случае потерь или социальной изоляции. Творчество помогает сохранить когнитивные функции и поддерживает эмоциональное благополучие.

Важные направления арт-терапии:

- Раскрытие творческого потенциала личности, общее развитие

- Налаживание гармонии в отношениях с собой и обществом
- Расслабление, релаксация
- Определение жизненных целей, путей их достижения
- Формирование положительного мышления
- Коррекция поведения
- Снижение негативного воздействия стресса

Виды арт-терапии:

- Рисуночная терапия (изотерапия)
- Игротерапия
- Музыкалотерапия
- Фототерапия
- Танцевальная терапия
- Библиотерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Цветотерапия
- Кинотерапия
- Терапия с песком, глиной

Например, **музыкальная терапия** улучшает эмоциональное состояние человека, помогает раскрыться и проявить себя. **Танцевальная терапия** – один из способов самовыражения, проработки эмоций и ощущений в теле. Используя движения, можно избавиться от накопившегося негатива, рассказать о своих чувствах. **Куклотерапия** хорошо работает, когда человек не спешит раскрываться и рассказывать подробности. Берутся куклы, возможно пальчиковые, и каждой кукле присваивается роль. **Библиотерапия** – метод, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Корректирует психическое состояние с помощью чтения специально подобранной литературы.

Для достижения определенного результата посредством арт-терапии занятия должны разрабатываться с учетом возрастной категории и включать комплексный подход. Примером этому может стать проективная деятельность в области арт-терапии.

В г. Ростове при поддержке Всероссийского конкурса «Росмолодежь. Гранты» был реализован социокультурный проект «АртСоюз», направленный на работу с пожилыми людьми с ОВЗ с использованием технологии арт-терапии.

На базе Ростовской центральной библиотеки и на площадках партнеров были созданы площадки для социокультурной адаптации людей с ОВЗ пожилого возраста, с использованием технологии арт-терапии путем взаимодействия библиотеки и молодежи. В рамках реализации проекта был проведен цикл разнообразных видов арттерапии, таких как: библиотерапия, кинотерапия, музыкотерапия, игротерапия и др.

В рамках проекта были реализованы мероприятия:

- **Пластилинография «Мое настроение»** — создание рисунка из пластилина на бумаге или картоне. Это не только создание красочных объёмных картин, но и полноценное терапевтическое направление, особенно эффективное для пожилых людей: развитие силы и выносливости мышц рук, развитие тонкой координации движения пальцев, тренировка пальцевого захвата, улучшение чувствительности пальцев рук, улучшение психоэмоционального состояния, активизация работы головного мозга и улучшения памяти. Во время занятий пластилинографией пожилые люди учились выражать чувства, эмоции, настроение через творчество. Некоторые из них во время работы с пластилином впервые открыли в себе творческий потенциал.

- **Интеллектуальная игра «КиноЗнаток» по фильмам СССР с просмотром фрагментов из них.** Интеллектуальные игры полезны для людей пожилого возраста, так как тренируют мозг, развивают и восстанавливают его функции. В результате регулярной интеллектуальной игры у пожилых людей улучшается память и мышление. Важно учитывать особенности аудитории и адаптировать игру таким образом, чтобы она была доступна и интересна для всех участников, включая лиц с ограниченными возможностями зрения. Например, можно использовать аудио-вопросы или визуальные подсказки для тех, кто испытывает затруднения с чтением.

- **Коллажирование «Моя мечта»** - использование изобразительного искусства "Коллаж", заключающуюся в выполнении живописных произведений путем накладывания на основу фрагментов из журналов и книг. Участникам

предлагалось составить «Карту желаний», для этого им были предложены различные вырезки, фразы и картинки из журналов и газет. Составление карты желаний — это процесс визуализации и записи целей, мечтаний и желаний. Карта желаний помогает людям пожилого возраста и ОВЗ определить, что они хотят достичь и чего они хотят испытать в своей жизни. Это может быть связано с личным развитием, здоровьем, отношениями, путешествиями и другими сферами жизни.

- **Интеллектуальная игра «Самый умный».** Участники игры отвечали на вопросы из разных сфер: искусство, литература, география, история, животный мир, космос и др. Пожилые люди смогли проверить свои знания и понять, в каких сферах они лучше всего разбираются. Данная встреча способствовала развитию памяти и других когнитивных способностей, а также подарила положительные эмоции.

- **Просмотр короткометражных фильмов и обсуждение в группе «Час кино».** Кинотерапия — это групповой метод терапии, предполагающий просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе. Это творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и профилактика одиночества людей старшего поколения, продление их социальной активности и удовлетворение культурных потребностей пожилых граждан. Хорошие фильмы помогают вернуть пожилым людям душевное равновесие, улучшить настроение. Старые киноленты напоминают им о молодости, дарят приятные эмоции, увлекают сюжетом и помогают забыть о проблемах и печалях дня сегодняшнего. Проживая самые разные чувства, пропуская их через себя, пожилые люди решают свои внутренние проблемы, вдохновляются новыми идеями и планами на жизнь. Объединяясь по интересам после просмотра фильма и обсуждая сюжет, пожилые люди избавляются от чувства одиночества и внутренней пустоты.

Кинотерапия снимает напряжение, тренирует внимание, память, наблюдательность, умение слушать и слышать, формирует эстетический вкус, восполняет дефицит общения.

- **Поэтический вечер «Исцеление стихами».** На данное мероприятие были приглашены местные авторы. Поэты представили свои избранные произведения, которые дарят чувство теплоты и уюта, атмосферу спокойствия и гармонии. Совместно обсудили некоторые из них. Авторы делились историей написания произведений, а слушатели в конце поэтического вечера поделились своими любимыми стихотворениями. Литературные поэтические вечера могут принести значительную пользу лицам пожилого возраста и лицам с ограниченными возможностями здоровья, так как

оказывают положительное влияние на физическое, психологическое и эмоциональное состояние лиц пожилого возраста и лиц с ОВЗ, способствуя их общему благополучию и качеству жизни.

- **Поделка в технике нитяная графика «Елочная игрушка».** В преддверии Нового года прошел мастер-класс в технике нитяная графика по изготовлению елочной игрушки. Вместе с участниками изготовили необычное новогоднее украшение из ниток - декоративную, дизайнерскую шапочку. Польза поделок из ниток для данной целевой категории заключается в творческом самовыражении, так как создание поделок из ниток позволяет выразить свою индивидуальность и творческий потенциал. Это может быть особенно важно для лиц, у которых есть ограничения в других сферах деятельности. Кроме того, работа с нитками требует точности и мелкой моторики, что способствует развитию и улучшению двигательных навыков и координации движений. Занятие творчеством имеет релаксирующий эффект и способствует снижению уровня стресса и тревожности, что особенно важно для лиц пожилого возраста и лиц с ОВЗ. Успех в создании поделок из ниток может повысить самооценку и уверенность в своих способностях, а также привести к чувству достижения и удовлетворения. Поделки из ниток могут быть различными: вышивка, макраме, вязание, плетение браслетов и другие виды рукоделия. Важно выбрать такую технику, которая будет наиболее доступна и интересна конкретной группе.

- **Медленные чтения «Читаем вместе».** Эта технология помогает забыть тревоги внешнего мира и погрузиться в увлекательное чтение. Эффективна при работе с людьми пожилого возраста, независимо от их физического состояния, которые могут использовать литературу как средство личного развития, самосовершенствования и облегчения адаптации к новым для себя условиям и обстоятельствам жизни.

Для участников были подобраны короткие, вдохновляющие и мотивирующие рассказы о преодолении трудностей. Реабилитационный эффект библиотерапии: развитие воображения, памяти, художественного вкуса; расширение познавательной сферы, кругозора; удовлетворение информационной потребности; налаживание коммуникативных связей; творческое соотнесение своей личности с художественным образом. При подборе литературы учитываются личностные особенности пожилого человека, его социальный опыт, образовательный и культурный уровень. Обычно используются такие жанры, как драма, поэзия, биографическая литература. Такое чтение укрепляет желание жить, формирует позитивное отношение к окружающему миру, повышает самооценку.

- **Занятие с элементами сказкотерапии «Вернуться в детство».** Участникам проекта было предложено вернуться в детство с помощью сказкотерапии – метода, в основе которого лежит использование фольклорной и авторской сказки. Народная сказка может показать пример выхода из сложной ситуации, вывести наружу глубоко спрятанные эмоции и добраться до подсознания. Для участников было подготовлено целое путешествие в сказочную страну, с помощью интерактивных методов. Сначала они вспомнили известные русские сказки по картинкам, по мелодиям из экранизаций и видео-отрывкам из них. Затем сами попробовали себя в качестве героев сказок, приняв участие в театральных сценках. Путешествие завершилось совместным написанием сказочного сюжета. Благодаря сказкотерапии у любого человека, а особенно у того, чьи возможности здоровья ограничены, формируется творческое отношение к жизни, что помогает увидеть многообразие способов достижения цели, развивает скрытые способности к решению жизненных задач, прибавляет уверенности в своих силах. Таким образом, человек освобождается от негативных эмоций, ориентируется в окружающей обстановке, осознаёт свои сильные и слабые стороны.

Социокультурный проект "АртСоюз" по арт-терапии для пожилых лиц и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) был признан успешным и значимым для данной целевой группы. В рамках проекта были использованы различные технологии арт-терапии, которые помогли улучшить качество жизни участников и обеспечить им ценный досуг.

Примерные занятия детско-родительских тренингов со специалистами по арт-терапии:

- «Знакомство. Я – это я!»
- «Семейный оберег» (Работа по изготовлению куклы – оберега)
- «Путешествие во времени»
- «Прозрачные картинки»
- «Маски»
- «Зеркало чувств»
- «Мы – волшебники»
- «Цветок желаний»
- «Дом нашей мечты»

- «Создаем портрет нашей семьи» и другие.

Примерные темы консультации специалистов по арт-терапии для родителей:

- «Чудеса Арт-терапии»
- «Пластилинография - это интересно»
- «Эмоциональная сфера ребенка и приемы снятия эмоционального напряжения»

Буклеты по арт-терапии:

- «Песочные игры»
- «Танцующие краски»
- «Творчество для всех»
- «Творческое обучение»

Примерные темы мастер-классов по арт-терапии:

- арт-терапевтический мастер-класс «Душа рисует красоту» в технике «Монотипия» для педагогов, родителей и детей;
- рекомендации для родителей с элементами мастер-класса «Гармонизация психоэмоционального состояния обучающихся и родителей в адаптационный период средствами арт-терапии»;
- мастер-класс для педагогов «Использование арт-терапевтических приёмов в работе с детьми дошкольного возраста» (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, игротерапия, песочная терапия);
- мастер-класс с педагогами образовательных организаций на тему «Способы преодоления стрессовых состояний методами арт-терапии»;
- мастер-класс для педагогов «Арт - терапия - «Молочный калейдоскоп», как способ снятия гиперактивности у детей дошкольного возраста;
- «Приёмы арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ»;
- мастер-класс для педагогов. «Арт-терапия. Тестопластика».

Для оформления книжной выставки можно использовать литературу:

1. Азарова Л.Н. Формирование эстетически развитой личности методом цветотерапии //Искусство и образование. -2017. - №2(106). – С.100-108
2. Брикунов С., Ефимова О. Артпедагогика как средство формирования коллектива младших школьников. AP Lambert Academic Publishing, - 2014. – 124 с.
3. Вальдес Одриосала М.С., Колягина В.Г. Арт-терапия в системе психолого-педагогического сопровождения детей с нормальным и нарушенным развитием. – М.: Национальный книжный центр, 2017. – 176 с.
4. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. / О. А. Ворожцова // М., 2014. – 87 с., С. 45 – 47.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. / М.В.Киселева, В. А. Кулганов. - СПб: Речь, 2014. – 64 с.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми /М.В.Киселева. СПб: Речь, 2014. 160 с.
7. Крамер Э. Арт-терапия с детьми: Пер. с англ./ Вступ.ст. и послесловие Е. Макаровой. – 2-е изд. М.: Генезис, 2014. – 320 с.
8. Павленко Т.А. Особенности консультирования и психологической коррекции в деятельности педагогов-психологов образовательной организации / Конференциум АСОУ. Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Выпуск 1 Москва. ГОУ ВПО МО АСОУ Выпуск: июнь 2015 г. С. 2729 - 2737
9. Шошина Ж. О музыкальной терапии / Ж. О. Шошина // Психология процессов художественного творчества. // М.: Наука, 2014. — С. 215 – 219.

10. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. Отечественный клинический психотерапевтический метод /М.Е. Бурно. М.: Академический проект; СПб.:Альма Матер, 2012. 520 с.
11. Кандинский В.В. Точка и линия на плоскости / В.В. Кандинский. – СПб: Азбука - классика, 2013. 240 с.
12. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. /Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. // СПб: Питер, 2013. – 125 с., С. 90 – 92.
13. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры /С.А. Черняева. – СПб:Речь, 2011. 169 с.

5. Профилактика вредных привычек и борьба с ними

Социокультурные мероприятия, направленные на искоренение **вредных привычек** и популяризации здорового образа жизни – одна из важнейших составляющих профилактической работы в молодёжной среде. Знания, полученные из книг и уст библиотекарей, сами по себе барьером не станут. Барьер возникает, если молодые люди овладеют способами осуществлять свою потребность в признании взрослых и друзей, в общении, в новых ощущениях и переживаниях. Если они будут интересны окружающим, смогут получать удовольствие от книг, музыки, спорта, здорового образа жизни, тогда молодым людям не придётся искать искусственных радостей в курении, алкоголизме, наркомании.

Задача библиотек – дать предостерегающую информацию и уберечь от беды молодое поколение. Не страх наказания способен удержать молодежь от употребления наркотиков и алкоголя, от табакокурения, а терпеливое и убедительное объяснение последствий вредных привычек. Для молодежи важна профилактическая воспитательная работа. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни.

Наркомания является не только опасной вредной привычкой, но и болезнью, оказывающей максимально негативное влияние на организм человека на физическом и психическом уровнях. Проблема наркомании в наши дни усугубляется угрозой распространения подростковой наркомании. Наркотики становятся неотъемлемой особенностью молодёжной субкультуры. Чтобы раскрыть пагубное влияние наркотических средств на организм человека, донести до

каждого вопросы, связанные как со здоровьем, так и уголовной ответственностью в этой области предполагается вести целенаправленную работу по следующим уровням:

- формирование антинаркотической установки, активное неприятие наркотических веществ, достижение антинаркотической устойчивости;
- обеспечение реализации просветительской функции формирования наркотической культуры, молодежной моды на духовное и физическое благополучие;
- формирование нового стиля жизни: «К благополучию – через достоинство и ответственность!»;
- создание условий для обеспечения доступа населения к информационным ресурсам соответствующей тематики.

Последовательная профилактическая воспитательная работа включает информирование о причинах, формах и последствиях употребления наркотических веществ, формирование навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках, обучение умению принимать правильные решения в рискованные моменты жизни.

По-прежнему остаётся актуальной проблема распространения в нашем обществе **ВИЧ-инфекции**. Важную роль в борьбе со СПИДом играет профилактика и целенаправленная деятельность по формированию навыков ведения здорового и безопасного образа жизни. Стало традицией проведение в библиотеке мероприятий, приуроченных к Всемирному дню профилактики ВИЧ-инфекции. Как показывает практика, вести разъяснительную работу о распространении этого смертельного вируса целесообразно с посетителями разного возраста: детьми, подростками и их родителями, с молодежью; а также оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Повышение уровня информированности пожилых людей о факторах, которые могут негативно повлиять на их здоровье, включая работу в направлении профилактики вредных привычек, пропаганды активного долголетия. Информационная работа должна вестись в повседневном режиме, чтобы пожилой человек получал все необходимые знания, которые будут влиять на его непосредственное поведение. «Обучение здоровью» или комплексная обучающая и просветительская деятельность, основная задача которой – не просто разъяснение факторов, которые могут негативно повлиять на долголетие, но формирование конкретных навыков укрепления здоровья, формирование мотивации для ведения здорового образа жизни. Вопрос формирования мотивации является одним из ключевых: не подкрепленные личной заинтересованностью знания не могут повлиять на поведение человека. Конкретные меры по снижению

распространенности вредных привычек, таких как табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, включают проведение конкретных мероприятий, с участием работников образования, здравоохранения, культуры, лидеров общественных мнений. Кроме того, необходимо побуждать пожилых людей к физически-активному образу жизни, к занятиям туризмом, спортом, зарядкой, содействовать формированию такого двигательного режима, который будет эффективно решать задачи укрепления здоровья, но не будет препятствовать сохранению физических способностей, не будет чрезмерным и будет проводиться с учетом профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Примеры массовых мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди молодёжи:

- встреча со специалистом органов здравоохранения «Что значит быть здоровым?»;
- дискуссия «Модно ли сейчас быть здоровым?»;
- цикл уроков здоровья «Образ жизни – здоровый!»;
- дискуссионная площадка «Мы – за здоровье нации!»;
- диспут «Виртуальная агрессия: влияние СМИ на молодёжь»;
- час обсуждения «Здоровье молодёжи – здоровье нации»;
- урок безопасности «Мобильная атака. Чем опасны мобильные телефоны»;
- устный журнал «Молодёжь: в приоритете – здоровье»;
- час-предупреждение «Нездоровая энергия, или Чем опасны энергетические напитки»;
- круглый стол «Быть молодым – значит, быть здоровым», конкурс плакатов, созданных с помощью компьютерных технологий «Поколение XXI века – здоровое поколение»;
- конкурс рисунка на асфальте «Будь здоров!».

Примеры акций:

- «Молодёжь против наркотиков»
- «Во весь голос о наркотиках»
- «Мы – против наркомании»
- «НЕТ» наркотикам»

- «Будущее без наркотиков»
- «Мир прекрасен без наркотиков»
- антитабачный десант «Мы видим мир некурящим»;
- «Мир бросает курить, а ты?»
- «Не глупи – сигарету погаси»
- «Время выбирать жизнь»
- «От сигареты откажись – и без неё прекрасна жизнь!»
- «Здоровье или курение: выбирай»
- «Жизнь вне зависимости».

Примеры массовых мероприятий по профилактике вредных привычек:

- просветительский лекторий «Вредные привычки и их влияние на здоровье»
- устный журнал «Реальные опасности нереального мира: наркомания, алкоголизм, курение»
- деловая игра «Старая тема на новый лад, или Ваш выбор»
- просветительская беседа «Сохрани себя для жизни»
- информационный час «SOS. Оставайся на линии жизни»
- молодёжный перекрёсток мнений «Новые правила игры, которые называются «Жизнь»
- актуальный диалог «Курить мы можем. Можем не курить?»
- вечер вопросов и ответов «Знать, чтобы не оступиться!»
- ситуативная игра «Научись говорить: «Нет», беседа-диспут «Береги себя для жизни»
- час информации «Пивной фронт. За кем победа?»
- молодёжный набат «А если не бросишь...»
- диалоговая площадка «Алкоголизм, курение, наркомания: как остановить это безумие»
- час рассуждений об игромании «Игра не доброй воли»
- диалоги о влиянии вредных привычек на женский организм «Между нами, девочками, говоря»
- урок-предупреждение «Над пропастью привычки»

- лекция-предупреждение «Осторожно! Виртуальная наркомания: проблема.by».

Примеры массовых мероприятий по профилактике наркомании:

- беседа-предупреждение «В капкане белой смерти»
- профилактическая беседа «Будь сильнее наркотиков!»
- час размышления «За шаг до наркотиков»
- час информации «Остановись и подумай!»
- урок-размышление «Соблазн велик, но жизнь дороже»
- диспут «Чтобы жизнь не прошла мимо!»
- беседа-призыв «Просто скажи «Нет!»
- час познания «У черты, за которой мрак»
- презентация-предупреждение «Наркотик нам не по пути»
- час позитива «Спорт против наркотиков»
- устный журнал «Наркотики: искушение любопытством»
- урок-предостережение «Наркомания – лицо беды», час здоровья «Наркотики. Мифы и факты»
- ролевая игра «Суд над наркотиками»
- слайд-беседа «Остановись и подумай»
- информационно-профилактическая слайд-беседа «В плену иллюзий»
- инфо-час «В омуте наркомании. Звёзды шоу-бизнеса и наркотики»
- читательский марафон «Город без наркотиков», дискуссия «Лечить или наказывать?»
- дискуссионная площадка «Наркотики – проблема общества, наркотики – проблема личности»
- родительский клуб «Наркотики и подростки: понять, чтобы уберечь»
- актуальный диалог «От ситуации риска – к ситуации успеха»
- антиреклама «Сладкий туман – это обман».

Примеры массовых мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции:

- акция «ВИЧ: касается каждого»
- информационные часы «ВИЧ – реальная проблема»
- урок-предупреждение «СТОП-СПИД: знать, чтобы жить!»
- профилактическая беседа «СПИД» – реальная угроза»
- медицинский лекторий «ВИЧ опасен. Задумайся!»
- час профилактики «ВИЧные истины»
- выставка плакатов (рисунков) «Скажем СПИДу: НЕТ»
- час-предупреждение «Зловещая тень над миром», «Шаг в пропасть отменяется», «Против зла – все вместе».

Примеры тематических книжных выставок по популяризации здорового образа жизни: «Я люблю тебя, жизнь», «Жизнь без наркотиков», «Полезные привычки – мои верные друзья!», «Если хочешь быть здоров!», «Спорт нам поможет силу умножить», «Наш друг спорт», «Искушение любопытством», «НЕТ – наркотикам!», «Мы – за здоровый образ жизни!», «Через книгу в мир спорта», выставка-размышление «У опасной черты», «Вредным привычкам – книжный заслон», выставка-рекомендация «Движение – это жизнь», выставка-рецепт «Зелёные лекари», выставка-диалог «Имя беды – наркотик», выставка-рекомендация «Здоровый образ жизни – альтернативы нет!», выставка-напоминание «Имя беды – наркотик», «Наркотики: знание против миражей», «Наркотики: от отчаяния к надежде».

Примеры книжных выставок по популяризации здорового образа жизни, приуроченные к памятным дням:

- 17 января - День профилактики гриппа
- 31 января - День профилактики нарушений зрения
- 4 февраля – Всемирный день борьбы против рака
- 15 февраля - День здорового образа жизни
- 1 марта - Международный день борьбы с наркотиками
- 24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулёзом

7 апреля - Всемирный день здоровья
17 апреля - День профилактики болезней сердца
31 мая - Всемирный день без табака
2 июня - День здорового питания
14 июня - Всемирный день донора крови
26 июня - Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом
7 июля - День профилактики алкоголизма
17 июля - День профилактики стоматологических заболеваний
2 августа - День здоровья детей, профилактика нарушения зрения
10 августа - День здоровья школьников
10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств
10 октября - Всемирный день психического здоровья
14 октября - Всемирный день диабета
17 ноября - Всемирный день отказа от курения.
1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом
18 декабря – День профилактики травматизма

Примеры мероприятий по популяризации здорового образа жизни среди людей старшего возраста:

- **часы информации:** «Активное долголетие», «Правила технологии приготовления блюд с учетом специфики лечебного, профилактического или диетического питания», «Принципы рационального питания», «Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для отдельных диет», «Роль пищевых продуктов в лечебном питании», «Работа за компьютером» и др.;
- **занятия на тему «Физическая активность для пожилых людей»:** индивидуальные и групповые занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе (в лес, парк), экскурсии, посещение музеев, театров, летняя рыбалка и др.

Примеры встреч людей старшего возраста с врачами и специалистами учреждений здравоохранения по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья:

- «Профилактика возрастных когнитивных изменений»
- «Ожирение как фактор риска ССЗ»
- «Занятия по ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»
- «Профилактика атеросклероза»
- «Почему не помогают таблетки при гипертонии?»
- «Как заставить себя двигаться, если тяжело ходить? Болезни опорно-двигательного аппарата»
- «ЛФК помогает здоровью»
- «В новый год – с новыми привычками»
- А.Н. Четвериковой. «В новый год – с новыми привычками»
- «Зарядка для мозга» (лекторий + мастер-класс)
- «Правильное дыхание + правильная разминка» (лекторий + мастер-класс).

Список литературы по здоровому образу жизни из фонда БГСБС:

1. Агапкин, С. Самое главное о почках и печени [Шрифт Брайля]: 30 полезных советов для здоровья ваших органов: 16+ / Сергей Агапкин; редактор Е. О.Маленкова; редактор по Брайлю Н. М. Аничкова. - Санкт-Петербург: Чтение, 2022. - 2 кн.

2. Баранова, А. Что мы знаем (и не знаем) о еде [Шрифт Брайля]: научные мифы, которые перевернут ваши представления о питании: 16+ / Анча Баранова, Мария Кардакова; редактор Е. О. Маленкова; редактор по Брайлю Т. Б. Александрова. - Санкт-Петербург: Чтение, 2024 - 5 кн.

3. Борстель, Й. Х. Тук-тук, сердце! [Шрифт Брайля]: как дружить с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать: 12+ / Йоханнес Х. фон Борстель; перевод с немецкого Т. Б. Юриновой; редактор по Брайлю Н. А. Горох. - Москва: ИПТК "Логосвос", 2023 - 4 кн.

4. Бортфельд, С. Точечный массаж при детских церебральных параличах [Шрифт Брайля]: 16+ / С. Бортфельд, Г. Ф. Городецкая, Е. И. Рогачева ; редакторы по Брайлю: И. Р. Миклашевский, Н. И. Володина. – Москва: МИПО РЕПРО, 2022. - 3 кн.

5. Бубновский, С. Болят колени. Что делать? [Шрифт Брайля]: 12+ / Сергей Бубновский; редактор Е. О. Маленкова; редактор по Брайлю М. А. Иванова. - изд. 2-е. - Санкт-Петербург: Чтение, 2021 - 2 кн.

6. Бубновский, С. Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи : операция или гимнастика?, рецепты, которые не выписывают врачи, движение как альтернатива лекарствам: 16+ / Сергей Бубновский.- Москва: Эксмо, 2021. - 320 с. : ил.; 21 см.

7. Бубновский, С. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? [Электронный ресурс] / Сергей Бубновский ; читает И. Воробьева. - Электронные зв. дан. - Москва : ИПТК Логосвос, 2022. - 1 фк. (04 час. 49 мин.) (общее время звучания 63 час. 23 мин.): зв. - (Говорящая книга для слепых) (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

8. Карр, А. Легкий способ бросить курить: перевод с английского : 16+ / Аллен Карр . - Изд. 2-е, доп. и перераб. . - Москва : Добрая книга, 2022 - 224 с. (Ally Carrs Easyway).

9. Киселева, Т. Азбука эмоций / Татьяна Киселева, Елена Сергиенко, Елена Хлевная; художники: А. Савченко, Н. Демидова. - Москва: АСТ, 2021. - 159 с.: цв. ил.; 26 см. - (Лучшие методики обучения: просто и эффективно).

10. Ковалев, В. Тренажер для глаз: методика профилактики зрительного утомления и развития зрительных способностей / Валерий Ковалев.- Москва: Проспект, 2021. - 16 с. : цв. ил.; 30 см.

11. Лебедева, Д. Загадочная щитовидка [Шрифт Брайля]: что скрывает эта железа: 16+ / Диляра Лебедева ; редактор Е. О. Маленкова; редактор по Брайлю Н.М. Аничкова. - Санкт-Петербург: Чтение, 2023. - 4 кн.

12. Метельская-Шереметьева, И. Лечебное питание [Шрифт Брайля]: рецепты и питание ведущих диетологов : 16+ / Инна Метельская-Шереметьева ; редактор по Брайлю А. А. Горох. - Москва: ООО "ИПТК "Логосвос", 2024. - 6 кн.

13. Полетаева, А. Скандинавская ходьба [Шрифт Брайля]: 16+ / Анастасия Полетаева; редактор Е. О. Маленкова ; редактор по Брайлю М. А. Иванова. - Санкт-Петербург: Чтение, 2021. - 2 кн.
редактор по Брайлю Т. Б. Александрова. - Санкт - Петербург: Чтение, 2024. - 5 кн.

14. Сазонов, А. Опровергая мифы о медицине [Шрифт Брайля]: вся правда о нашем организме : 16+ / Андрей Сазонов ; редактор Е. О. Маленкова ; редактор по Брайлю Т. Б. Александрова. - Санкт-Петербург: Чтение, 2023. - 4 кн.

15. Сергиенко, Е. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл родителей / Елена Сергиенко, Елена Хлевная, Татьяна Киселева. - Москва: АСТ, 2021. - 255 с.: ил.; 21 см. - (Легкий старт).

16. Собко, И. Дыхательная гимнастика. Реабилитация при пневмонии и других заболеваниях легких: авторская методика: более 100 дыхательных упражнений : реабилитация после COVID-19 и не только всего за 7 недель : 16+ / Ирина Собко. - Санкт-Петербург : Питер, 2022. - 96 с. : ил.; 21 см. - (Советы врача).

17. Суркова, Л. Психология для детей: дома, в школе, в путешествии : 6+ / Лариса Суркова ; иллюстрации О. Бадулиной. - Москва: АСТ, 2021. - 208 с.: цв. ил.; 29 см. - (Психология и развитие детей).

18. Ульева, Е. Как устроен человек : энциклопедия для малышей всказках / Елена Ульева. - Изд. 8-е. - Ростов-на-Дону, 2022. - 96 с.: цв. ил. ; 26 см. - (МояПервая Книжка).

19. Шишонин, А. Лекарство от всех болезней. Как активировать скрытые резервы молодости: 12+ / Александр Шишонин. - Москва: Издательство АСТ, 2023. - 272 с. ; 21 см. - (Докторблогер).

20. Шишонин, А. Дыхательная гимнастика доктора Шишонина: лечение без лекарств, крепкий сон, снижение тревожности, здоровые легкие : 6+ / Александр Шишонин. - Москва: Издательство АСТ, 2021. - 48с.: цв. ил.; 21 см. - (Азбука здоровья).

Пример массового мероприятия по популяризации здорового образа жизни для детей:

«Семейный стадион»

сценарий спортивного праздника

Целевая группа: дети и родители.

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители красоты и здоровья! Сегодня у нас спортивный праздник «Семейный стадион».

Ведущий 1: А теперь давай поприветствуем наших участников!

Вместе: Физкульт-ура всем участникам!

Ведущий 2: Взгляните, дети, сколько здесь гостей: воспитатели, мамы, папы пришли посмотреть, как вы умеете играть. Сегодня ваши родители вспомнят своё детство и будут не только зрителями, но и участниками! На нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи:

Ведущий 1: Команда 1! (фамилию семьи и имя капитана – ребенка).

- 1.
- 2.
- 3.

Ведущий 2: Команда 2! (фамилию семьи и имя капитана – ребенка).

- 1.
- 2.
- 3.

Ведущий 1: Давайте поприветствуем наших мужественных, закаленных, спортивных пап! Не всякий выдержит перегрузки традиционного мужского троеборья: футбол, пульт и диван. Но они не сдаются. Вот они все перед нами - бодрые, подтянутые, и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно - мы узнаем позже.

Ведущий 2: А вот и мамы! Они всегда в форме. Дают знать о себе постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях. Потому что известно, что семья держится на трех китах: Женщина, Женщина и еще раз Женщина!

Ведущий 1: И, наконец, капитаны команд! Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ними все новые и новые задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в ученье, легко в бою.

Ведущий 2: Оценивать ваши успехи будет жюри, в составе 5-ти человек (представление членов жюри). Каждая команда имеет свою «накопительную корзину», в которую на протяжении всех состязаний, за быстро и правильно выполненное задание, будут складываться фишки (баллы). И таким образом, участникам и болельщикам будут наглядно видны результаты состязаний.

Ведущий 1: Итак, представляем слово нашим участникам... (*участники по очереди говорят название команды и девиз*).

Ведущий 2: Вот и встретились наши команды, пожелаем им успехов. А теперь, как и полагается, проведем перед соревнованиями разминку. **Конкурс 1. «Светофор»**

Инвентарь: *три цветных картонных кружочка (зеленый, желтый, красный).*

Ведущий 1: Наша разминка – экзамен на внимание. Я, конечно, не сомневаюсь, что все вы очень внимательные. Сейчас узнаем, какая семья самая внимательная. Представьте себе, что вы стоите перед светофором. Вспомните, при каком свете можно переходить. Правильно! Зеленый свет – идем. Желтый – приготовиться. Красный – ждем. А теперь будьте внимательны. Видите? У меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета – вы маршируете на месте. Заменю зеленый на желтый – перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши. На красный свет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит, он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой к концу нашей «прогулки» получают меньшее количество штрафных очков.

(Ведущий попеременно показывает разноцветные кружки. Члены жюри, судьи внимательно следят за ходом игры и подсчитывают очки. После окончания конкурса член жюри объявляет результаты.)

Ведущий 1: Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два! И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами. Итак, 2-й конкурс «Автогонки», в котором участвуют капитаны команд (дети).

Ведущий 2: Кататься на машине – это не только удовольствие, но и спорт. Спортивная машина отличается от обычной специальными шинами, низкой посадкой, формой руля и т.д. Представим, что именно на такой машине и предстоит соревноваться нашим участникам. А поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные, и они уже стоят перед вашими командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

Ведущий 1. Итак, следующий конкурс – для остальных юных участников команд. Называется он «**Гордиев узел**». Участники получают шнуры одинаковой длины, на каждом из которых завязаны узлы разной сложности. Капитаны задают друг другу заготовленные заранее вопросы из разных областей знаний или вопросы разного уровня сложности. После каждого правильного ответа узел развязывается. Побеждает тот капитан, который быстрее развяжет все узлы.

Ведущий 2. А теперь, в путь! Удачи вам! Пусть победит сильнейший!

1. Что купила разбогатевшая муха на базаре? (*Самовар.*)
2. Как звали самого умного поросенка из сказки Сергея Михалкова? (*Наф - Наф.*)
3. Чем ловил рыбу Волк в русской народной сказке «Волк и лиса»? (*Хвостом.*)
4. Как звали непоседливого, деревянного, длинноносого мальчика? (*Буратино.*)

5. Какую фразу повторяет Кот Леопольд, желая помириться с мышами? (*«Ребята, давайте жить дружно!»*)
6. Сколько работников вытаскивали репку? (*Шесть.*)
7. Назовите кличку собаки, которая помогла тянуть репку. (*Жучка.*)
8. Как звали девочку, вступившую в борьбу со Снежной королевой? (*Герда.*)
9. Что болело у бегемотиков в сказке «Айболит»? (*Животики.*)
10. На каком транспорте ехали медведи в сказке К.И. Чуковского? (*велосипед*)
11. За что нужно было дернуть Красной Шапочке, чтобы открылась дверь? (*веревочка*)
12. Как звали съедобного персонажа русской народной сказки? (*колобок*)

Ведущий 1: В одной известной песне о спорте есть такие слова: «В хоккее играют настоящие мужчины», а мы немного перефразируем и скажем: «В хоккее играют настоящие дружины». Для дружных участников команд объявляется конкурс «**Весёлые Хоккеисты**». Инвентарь нам любезно предоставила всем известная старушка: Баба-Яга.

Инвентарь: *домашние веники, резиновые мячи, флажки-ориентиры.*

Организация. Для эстафеты ставят для каждой команды по три ориентира. Расстояние между ориентирами 1,5 – 2 м.

Проведение. Дети ведут домашним веником мяч, обегая ориентиры зигзагообразно («змейкой»), добегают до последнего указателя-ориентира, обводят его и быстро мимо ориентиров возвращаются к команде. Мамы стоят на линии старта, как только ребенок пересекает линию старта, мама берёт у ребёнка веник и мяч, обегает (обводит) указатель-ориентир и таким же способом ведения возвращается обратно. Передает папе то же самое.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. 1. Игрок, зацепивший ориентир, не ставит его на место.

2. Для ориентира использую цветные флажки или палки.

Ведущий 1. То, что мы сейчас предложим – это очень редкий вид спорта. Про него мало кто что знает. Так как вид спорта называется **«Ночные снайперы»**, одно известно точно: соревнования эти должны проходить ночью. Поэтому участникам мы завяжем глаза, и для них наступит ночь. К участию в этом конкурсе мы приглашаем по одному папе из команды.

Ведущий 2. Задача участников с завязанными глазами, с гимнастической палкой в руке, идут «на корточках» в поисках клада. При этом они стучат палкой по полу. Клад находится под ведром в центре круга. (Предварительно на линии старта папа вращается вокруг себя, пока все считают до пяти). Побеждает та команда, чей папа первым ударит по ведру.

проводится конкурс

Жюри объявляет результат

Ведущий 1. Следующий конкурс для всех участников команды. Называется – **«Папа нашей мечты»**. А для его проведения нам понадобится любимый предмет героя Э. Успенского Чебурашки: воздушный шар.

Инвентарь: каждой семье по 12 воздушных шаров.

Участники должны надуть и затолкать максимальное количество воздушных шариков под футболку папы, так, чтобы папа казался самым здоровым мужчиной на планете.

Жюри оценивает результат, максимальное количество шариков использованных семьёй.

Ведущий 2. Задание для заключительного и самого ответственного конкурса нам прислал известный сказочный персонаж Кот Базилио. Вы знаете его? (описывают его, вспоминают повязку на глазу). Называется конкурс «**Эстафета из острова слепых**» (участвует одна семья из команды в составе 3 человек).

***Инвентарь:** повязки на глаза, на каждую семью по 2 повязки.*

Проведение: Завязываются глаза маме и папе. Каждая семья встаёт на линии старта. Сначала ребёнок сам оббегает вокруг флажков (кеглей) змейкой, потом берёт за талию маму и ведёт перед собой одного слепого, потом держащихся за талию двух слепых (маму и папу) ... пока вся команда слепых не обойдёт флажки. Ребёнок при этом - всё время последний. Такой «гусеничке» нужно пройти по маршруту, не завалив при этом флажков.

Ведущий 1: Закончилась заключительная эстафета. Пока жюри подсчитывает окончательные результаты нашего праздника, мы с вами, уважаемые наши зрители, поиграем.

Проводятся игры-аттракционы для зрителей

Ведущий 2: Итоги подведены. Слово жюри.

Награждение.

Ведущий 1: Желаем вам, чтобы физическая культура стала вашим неизменным спутником жизни, чтобы физические упражнения стали естественной потребностью в вашей жизни и чтобы вы, уважаемые родители, стали нашими союзниками в формировании у ребенка интереса и любви к культуре физической, к занятиям физическими упражнениями.

Ведущий 2: И в заключении мне очень хочется сказать вам:

Спортсмены – верные друзья и летом, и зимой.

Пусть будет каждая семья спортивной семьёй!

Ведущий 1: А мы в свою очередь приглашаем Вас посетить нашу библиотеку, где Вы сможете найти литературу на любой вкус.

Пример массового мероприятия по популяризации здорового образа жизни для взрослых:

**«Не будь головаста, а будь пузаста»
(Капустные посиделки)**

1-й Ведущий. Добрый день, дорогие друзья!

2-й Ведущий. Здравствуйте, гости дорогие!

1-й Ведущий. Сегодня у нас библиотечные посиделки.

2-й Ведущий. В чем сила и очарование старинных посиделок? Они были удобной, естественной формой общения людей во время досуга. Долгими зимними вечерами, собравшись в крестьянской избе, при свете лампы или каганца, крестьяне сообща выполняли какую-либо работу и при этом пели, играли, водили хороводы.

1-й Ведущий. Конечно, посиделки в их первоизданном виде ушли в прошлое, они дороги нам как воспоминание. Следуя мудрости наших предков, мы тоже решили собраться на посиделки. А тему выбрали очень даже необычную. Заканчивается лето, начинается уборка урожая, в том числе капусты. Мы решили наши посиделки посвятить этому важному, всеми любимому овощу.

2-й Ведущий. Согласно преданию, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько капель скатились со лба отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста. История, конечно, незамысловатая, но в ней чувствуется почтительное отношение римлян к древнему овощу. Видимо, и само слово «капуста» как-то связано с этой легендой, так как произошло оно от древнеримского «капутум», что в переводе на русский означает «голова».

1-й Ведущий. Более четырех тысяч лет назад человек стал выращивать капусту. Родоначальником культурных сортов капусты является дикая капуста, которая росла и до сих пор растет по берегам Средиземного моря. Много веков

возделывал человек дикую капусту, ухаживал за ней и отбирал на семена растения с крупными листьями; так была получена ценная овощная культура.

2-й Ведущий. Давайте вместе попробуем вспомнить, какие существуют виды капусты. (Слушает ответы зрителей.) Правильно! Брюссельская, красно-кочанная, белокочанная, цветная, декоративная, листовая, кольраби и другие. Капустный род насчитывает около 180 разновидностей. Наиболее популярный сорт капусты - белокочанная. Самый большой ее кочан в мире был выращен Дж. Бартоном в 1977 году и весил 51,6 кг, что зарегистрировано в Книге рекордов Гиннесса. Относительно недавно стали расширять посадки краснокочанной капусты, которая хорошо сохраняется зимой и идет в салаты, соленья, маринады.

1-й Ведущий. В этот же перечень входит и кольраби, известная еще древним римлянам под названием «каулорана», т.е. «стеблевая репа». Отсюда и её современное название. Кольраби отличается от других сортов капусты тем, что у неё используют в пищу не листья, а утолщенную шаровидную часть. А какие из неё салаты получаются! Тот, кто хоть раз отведал подобный салат, до конца своих дней останется его почитателем. Брюссельская капуста достигает высоты 60—80 см. На стволе в пазухах листьев развиваются маленькие кочанчики. Хотелось бы обратить ваше внимание на выставку, где представлены разные виды капусты.

2-й Ведущий. Капуста издавна была в почете. О ней писали оды, трактаты, восхваляли волшебников-садоводов. Король Людовик XIV за выращивание капусты пожаловал своему садоводу дворянское звание и утвердил его герб, на котором были изображены три кочана и перекрещивающиеся лопаты. В Англии воздвигли памятник в виде огромного кочана капусты первому человеку, вырастившему её.

1-й Ведущий. Этот овощ исстари был признан и на Руси: «капуста не пуста, сама летит в уста». Она стала незаменимым продуктом в приготовлении национального блюда - щей. Русская православная церковь разрешала употреблять капусту во время длительных постов. Существовал на Руси и народный праздник - Капустник. Он проходил осенью на день Воздвиженья, с первыми заморозками, когда начиналась массовая рубка и засолка капусты.

А не подскажете ли вы мне, уважаемые гости, когда православные отмечают Воздвижение? Правильно, 27 сентября или 14 сентября по старому стилю. В народе говорили: «Смекай, баба, про капусту на Воздвиженьев день». Это значит, что подошла пора рубить капусту. Зимние запасы считались не фунтами и килограммами, а ведрами и бочками.

Такие большие припасы трудно сделать в одиночку. А потому рубили и солили капусту женщины сообща для всей деревни, переходя из одного дома в другой.

2-й Ведущий. В каждом доме накрывались столы с закусками. Входя в дом, гости поздравляли хозяев с хорошим урожаем. Девушки при этом наряжались и старались показать свое трудолюбие, а хозяйки присматривались, которая невеста удаля. На «капустных вечеринках» могло завязаться знакомство с хозяйским сыном, а там — глядишь, и свадьба. Спросит подрастающий ребенок у молодой матери: «Где меня взяли?». Вспомнит она веселые заготовки, улыбнется и ответит малышу: «В капусте нашли!». Приглашение на «капустные вечеринки» с давних времен было знаком расположения, приязни. Отказ от приглашения — неуважение к хозяевам.

1-й Ведущий. К нам наехали капустны вечера
На конях, на соболях, на лисицах,
Уж вы, кумушки, подруженьки мои,
Вы придите поработать у меня,
Пособите-ка её мне усолить!

Слышен стук. В гостиную входят девушки в народных костюмах.

Девушки. Здравствуйте, хозяйева!

Вот пришли вам пособить
Да капусту порубить!

2-й Ведущий. Для дорогих гостей и ворота настежь!

1-й Ведущий. Дорогие гости, будьте как дома!

Наш уют домашний каждому виден;
В тесноте, быть может, да не в обиде!
Ведь изба любая, знаете сами,
Не красна углами, красна пирогами!
Всем, чем богаты, тем и рады!

2-й Ведущий. Сначала — дело, потом — пироги да веселье. Ну-ка, девчата, надевайте фартуки, чтобы наряды свои не попачкать, и за работу принимайтесь! (Девочки надевают фартуки и режут капусту). А для зрителей мы проведём конкурс «Нашинкуй капусту». Выигрывает тот, кто тоньше и быстрее нарежет капусту.

1-й Ведущий. А вы знаете, что русские первыми открыли способ квашения капусты, получивший затем признание во всем мире. И не мудрено, квашеная капуста ценна тем, что помимо витамина С, который сохраняется до 6—8 месяцев (!), содержит тетраоновую кислоту препятствующую ожирению, и другие полезные вещества и микроэлементы

2-й Ведущий. А что касается способов засолки капусты, то их превеликое множество. Причем у каждой хозяйки чаще всего свой секрет квашения капусты. О различных способах засолки капусты, общих и специфических правилах квашения, о хозяйкиных секретах и пойдет у нас сейчас речь. Подскажите, пожалуйста, какие сорта капусты наиболее пригодны для засолки? Правильно, это среднеспелые и позднеспелые сорта, имеющие плотные, сочные, белые листья: «слава», «белорусская», «московская поздняя», «зимняя Грибовская» и другие.

1-й Ведущий. Какой важный и полезный овощ капуста и как ее правильно квасить, деревенские жители с малолетства знают. Слово нашей гостье посылделок Федоренко Алине, которая пришла вместе с бабушкой и мамой.

Чищу, режу я капусту,
А потом морковку тру.
Посолю ее немножко
И в бочонок уложу.
Мама палочки положит.
Папа будет прессовать.
А когда она забродит,
Станем палкой протыкать.
Пару дней она бродила –
Надо в погреб выносить,
А не то ее придется
Козам всю потом скормить.

2-й Ведущий. Капусту квасили целыми кочанами, шинковали, рубили. Различали белую и серую квашеную капусту. Первую готовили из белокочанной по рецептам практически не изменившимся и до нашего времени. Вторую же – серую – получали из того же сырья, но слой капусты пересыпали вместе с солью ржаной мукой. В этом случае, если сока под гнетом было мало, в бочку для улучшения брожения доливали ржаной квас. Возможно, именно такой способ был самым старым, изначальным, давшим капусте название «квашеная», то есть «заправленная квасом». Я приглашаю к разговору вас, уважаемые хозяйки. Поделитесь с гостями встречи своими мудреными секретами засолки капусты.

(Идет разговор.)

1-й Ведущий. Известно, что капусту можно квасить и с различными добавлениями: со свеклой, с яблоками, клюквой, виноградом. Имелись общие правила, обычаи и приметы. Например: капуста, собранная в октябре, сахаристее той, что убрана в сентябре, а рубить капусту лучше на «молодой месяц», она тогда будет крепче и вкуснее.

2-й Ведущий. Давайте послушаем весёлые частушки про капусту.

Ставьте ушки на макушки,
Слушайте внимательно,
Мы капустные частушки
Споём замечательно!

Ах, подружки дорогие,
дайте мне капусты!
Я все лето загорала –
в огороде пусто!

Ходит внучка между гряд:
Выдирает все подряд:
Где капуста, где сорняк —
Не поймет она никак.

Можем мы капусту квасить,
От безделья не грустим.
Приходите все к нам в гости –
Мы капустой угостим!

1-й Ведущий. Русский крестьянин потому полюбил капусту, что ею можно было прокормиться почти круглый год: с лета до зимы - ленивые щи из свежей капусты. С зимы до половины весны - щи из кислой квашеной капусты. И хотя двумя словами, как раньше, «щи да каша», нельзя описать сегодняшний сытый и разнообразный деревенский стол, капуста остается народной любимицей.

2-й Ведущий. А сколько блюд из неё готовят? Полезных, вкусных, аппетитных, используя все известные сорта. Обратите внимание на этот стол, где представлены блюда из капусты, приготовленные нашими читателями. Уважаемые хозяйшкИ, поделитесь рецептами ваших блюд.

А сейчас предлагаю провести капустный кулинарный аукцион. Давайте вспомним, какие блюда готовят из капусты, заодно и поделимся оригинальными рецептами.

(Зрители перечисляют блюда: салат из свежей капусты, голубцы, краснокочанная капуста с ряженкой, капустный взвар, вареники с квашеной капустой, овощное рагу с капустой, капустные котлеты и др.)

1-й Ведущий. Для тех, кто хочет пополнить копилку своих рецептов, рекомендуем прочесть следующие книги и журналы. Простые и несложные рецепты вы прочтёте в «Кулинарной книге» Д. Донцовой.

2-й Ведущий. В книге Юлии Кордас «Зелёный стол» представлены рецепты из капусты и других овощей.

1-й Ведущий. В журнале «Наша кухня» № 8 за 2007 год и в журнале «ХозяйшкИ» №8 за 2000 год вы найдёте рецепты блюд из цветной капусты. А из пекинской капусты можно сделать салат «Радуга», его рецепт вы найдёте в журнале «Наша кухня» №5 за 2011 год

2-й Ведущий. Блюда из капусты и из других овощей, есть в журнале «Веста», который выходит в говорящем и брайлевском форматах. Хочу предложить вам оригинальный рецепт, который я нашла в этом журнале.

Капустный торт «Семеновна»

Готовим блинное тесто из кефира, яиц, муки, соли и сахара с добавлением соды, погашенной кипятком. По консистенции оно должно быть как густая сметана. Кочан капусты разбираем на листья. Из них выбираем самые крупные и, отбив прожилки, отвариваем до полуготовности в слегка подсоленной воде. Затем вынимаем из воды и даем обсохнуть. В это время готовим прослойку для торта: в майонез добавляем толченый чеснок, измельченную зелень укропа и петрушки и все хорошо размешиваем. Каждый капустный лист обмакиваем в тесто и жарим с двух сторон в хорошо разогретом подсолнечном масле. На плоскую тарелку укладываем стопкой один лист за другим, промазывая каждый прослойкой. Когда все листья-слои уложены, края торта подравниваем острым ножом, верх украшаем майонезом, зеленью и ставим на час в холодильник, чтобы как следует пропитался.

1-й Ведущий. С незапамятных времен известны целебные свойства капусты. По преданию, великий полководец Александр Македонский перед боем кормил своих воинов капустой для поддержания бодрости и веселого настроения.

2-й Ведущий. А вот английский мореплаватель Кук, предпринявший в XVII веке трехгодичное путешествие, вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря капусте, которую ели сам Кук и его спутники, они были бодры, здоровы и выдержали все испытания на своем пути.

1-й Ведущий. Давайте поговорим о применении капусты в народной медицине при различных заболеваниях. Полезные советы вы найдёте в журнале «Веста». В №11 за 2011 год в рубрике «Отвечаем на ваши вопросы» даётся совет, как использовать капусту при растяжении связок и ушибах. Возьмите свежий капустный лист, промойте в холодной проточной воде и слегка разомните, чтобы появился сок. Капустный лист можно смазать растительным маслом или посыпать порошком пищевой соды и нетуго прибинтовать к травмированному месту, лучше делать такие компрессы на ночь.

2-й Ведущий. А вот, что пишут о целебных свойствах капусты в №2 за 2011 год. При воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла рекомендуется использовать для полоскания свежий капустный сок, разведённый пополам тёплой водой. При язвенной болезни, а так же при гастрите с пониженной кислотностью, при холециститах и колитах можно пить по 1,5-2 стакана капустного сока 3-4 раза в день за 40-50 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Так же в этом номере вы узнаете, как лечиться капустой при изжоге, при кашле, при гнойных ранах, ожогах и язвах, при

подагре, при онкологических заболеваниях. Другие номера «Весты» так же содержат полезные советы, вы их можете прочесть самостоятельно или с библиотекарем в читальном зале.

Дорогие гости, предлагаем вам поделиться своим жизненным опытом, как вы используете капусту.

(Гости делятся своим жизненным опытом. Например: Свежие листья капусты прикладывают к гнойным ранам, нарывам при ожогах. Сок свежей капусты вместе с медом рекомендуют при туберкулезе, при заболеваниях печени, желудка, при зубной боли. Для укрепления волос втирают смесь соков капусты, шпината и лимона. При жирной коже делают маски из квашеной капусты. Из капустного сока готовят препарат, названный витамином «У» от первой буквы латинского «улькус» — язва.)

1-й Ведущий. Что такое «посиделки»?

Это вовсе не безделки:

Это - творчество и труд,

Это - дружба и уют,

Это песня, это смех,

Это радость для нас всех!

2-й Ведущий. Немного юмора. Анекдот.

Два брата жуют салат из капусты.

Старший говорит младшему:

Ну, мы с тобой, брат, прямо, как два козла...

Младший отвечает:

Козел здесь один!

Это еще почему?

Потому что я-зайка!

1-й Ведущий. Посиделки продолжают,

Все гости собираются.

На скамеечке усаживаются,

В игры играть приготавливаются.

И то верно - самое время поиграть. Для начала разминка. Давайте вспомним, какие пословицы народ сложил о капусте?

Хлеб да капуста..... лихого в дом не допустят.

Без картошки, хлеба да капусты..... - какая еда.

Щи да каша -пицца наша.

Не суйся к капусте,пока не припустят.

Не будь головаста,а будь пузаста.

2-й Ведущий. Молодцы! А теперь загадки. Самые что ни на есть огородные! А среди них и про капусту имеются.

Будьте внимательны! (*Зачитывает загадки.*)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволоку,

На ощупь - очень гладкая,

На вкус как сахар сладкая. (Морковь.)

Скинули с Егорушки

Золотые перышки.

Заставил Егорушка

Плакать и без горюшка. (Лук.)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я — ... (капуста)

На огороде это растение — сорняк. Но оно же и улучшает урожай. Отвар из этой травы избавляет от вредителей капусты и другие овощи, губит тлю, гусениц. В середине XVIII века сок растения с необычной окраской весьма заинтересовал алхимиков. Они надеялись получить из него золото! Предлагали много способов, но, увы, безуспешно. В народе его называют «ласточкина трава» за резные и красивые листья. Это лекарственное растение ядовито.

(чистотел)

Помните сказку о вершках и корешках? Этот овощ — один из самых полезных вершков. По витаминам Е и В он среди овощей на первом месте. Есть у него и еще одно важное свойство: он быстро растет - в пять раз быстрее капусты! На итальянском языке он носит название «солёный», а на русском?

(салат)

1-й Ведущий. А сейчас поиграем в игру «Капуста с хрустом».

Ведущий поворачивается спиной к играющим. По сигналу из рук в руки передается кочан капусты. При слове «стоп» игра останавливается. Тот, у кого в руках капуста, отвечает на вопрос ведущего.

Какой овощ был символом трезвости у греков? (капуста)

Блюдо, изготавливаемое из зеленых листьев? (салат)

В честь какого овоща в Греции существовал целый город? (в честь огурца)

Какой овощ сначала выращивали ради редкоцветущих невзрачных цветков в оранжереях Англии и России?
(томат)

Родственников какой овощной культуры отливали в золоте? (редис)

Строение, какого овоща сравнивали с устройством Вселенной? (лук)

Необходимый компонент немецкого "солдатского" кофе? (морковь)

2-й Ведущий. Напоследок хотелось бы вам рассказать о тех книгах и журналах, в которых есть рецепты и полезные советы о других овощах. Как использовать морковь, редьку, чеснок, лук и свёклу при лечении простуды вы прочтёте в журнале «Будь здоров» №3 2011 год, а о целебных свойствах картофеля вы узнаете из №6 за 2000 год.

1-й Ведущий. В говорящем варианте вы можете прослушать такие книги как «Энциклопедия народной медицины» и «Целительные свойства лука» Ульянова Т.

2-й Ведущий. Как вы думаете, сколько блюд можно приготовить из картофеля? А вот составитель книги «Лучшие рецепты из картофеля» Шишенок Л.В. утверждает, что их 555. Оригинальные рецепты картофельных блюд вы найдёте в книге «Такая разная картошка» укрупнённого шрифта. «Картофельный пир» - под таким названием вышел журнал «Дачная кухня» №8 за 2011 год. А №7 за 2011 год и №9 за 2006 год этого журнала посвящены помидорам и луку. Эти и другие номера вы можете прочесть в читальном зале библиотеки

1-й Ведущий. В книге Путинцевой Л.Ф. «Кулинария поста» представлены рецепты блюд из овощей, которые люди могут употреблять во время религиозных праздников.

2-й Ведущий. Август - время заготовок на зиму. Способы переработки, консервирования овощей в домашних условиях вы прочтёте в книге Виноградовой Т.Е. «Домашние заготовки их хранение в городских условиях». В говорящем формате вы можете прослушать книгу Наместникова А. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях». Интересующую вас информацию об овощах вы прочтёте в журнале «Приусадебное хозяйство». №2 и №3 за 2011 год посвящены капусте, помидорам, моркови и картошке.

1-й Ведущий. Ну что же, дорогие друзья! Наши посиделки подошли к концу.

Всем спасибо за внимание,
За задор, веселый смех.
За огонь соревнования,
Созидающий успех!

2-й Ведущий. Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.

Говорим мы до свиданья!
До счастливых новых встреч!

Пример массового мероприятия по популяризации здорового образа жизни для подростков:

«Жизни – ДА, наркотикам– НЕТ»

час информации

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы пригласили вас на час информации «Жизни -да, наркотикам – нет», посвящённый Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Ведущий: Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью оказываются необратимыми. И те ощущения, которые казались спасением от реальных проблем и неудач, становятся бесконечным кошмаром и абсолютной пустотой.

Ведущий: Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но все же эти вещества по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих.

Наркомана характеризуют:

1. бессонница и бледность;
2. застывшее, лишенное мимики лицо;
3. сухость слизистых оболочек;
4. постоянно заложенный нос;

5. дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
6. частая зевота и чихание;
7. необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Различают 3 вида химических веществ, которые вызывают зависимость:

стимуляторы (возбуждающие) – перветин («винт»), кофеин, никотин, кокаин, амфетамин;

психодизлептики (галлюциногены) – ЛСД, гашиш;

седатики (успокаивающие) – транквилизаторы (снотворные) и вещества из группы опиатов (морфий, героин).

Ведущий: Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, (внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы). Клей «Момент» или бензин превращают людей в умственно неполноценных всего за 3-4 месяца, конопля – за 3-4 года. Употребляющие морфин через 2-3 месяца утрачивают способность к деятельности, перестают ухаживать за собой, теряя человеческий облик. Люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. При употреблении ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.

Ведущий: Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

Наркотики не нуждаются в рекламе... Из рук в руки, от двери к двери, сарафанное радио, советы друзей и знакомых. Этот маркетинг прост, но эффективен. Ты можешь быть в целевой группе, даже не догадываясь об этом.

Видеоролик «Действие наркотиков»

Ведущий: Ошибочно думать, что наркомания (мы говорим о болезненной пристрастии к психоактивным веществам) – закономерный и ожидаемый результат для начинающих потребителей. Спросите любого наркомана – собирался ли он стать таким, каким стал? Вряд ли он скажет «да». Любой курильщик со стажем, закуривая первую в жизни сигарету, вряд ли думал в тот момент, что ему придётся делать это тысячи раз на протяжении последующих десятков лет.

Ведущий: «Только не я», – говоришь ты. «Наркоманы – это там, на улице, в грязных подъездах, нечёсанные и небритые, опустившиеся и больные. У них нет воли, нет ничего святого, никаких интересов и увлечений. То ли дело я. Ведь я разумен и хорошо воспитан. У меня есть цель в жизни. Я знаю, чего я хочу. Я не попадусь на эту удочку. Я просто попробую. Я справлюсь с этой проблемой, если что...»

Ведущий: Главная опасность при употреблении наркотиков как раз и заключается в том, что это самое «если что...» наступает незаметно и мягко. Наркотики сначала оказываются совсем не страшными и ужасными. Ни ломок, ни дырок в гнилых венах, ни вынесенных из дома вещей, ни украденных у родителей денег. Пока что всего этого нет. Возникает ощущение, что всё находится под контролем. Что героиновый чёрт вовсе не так страшен, как его малюет антинаркотическая пропаганда. Но это значит, что ты уже «попал».

Ведущий: Ещё одна опасность – система. «Наркоманы – системщики», – думаешь ты. «Они употребляют наркотики раз за разом. Каждый день. Много раз в день. Я же делаю это только на выходных. После работы и учёбы. Не чаще». Но беда в том, что употреблять каждые выходные – это тоже система. Употреблять раз в месяц – тоже система. Затем она сожмётся как шагреновая кожа. Мир превратится в точку. Сосредоточится на тебе и твоих удовольствиях. А после и вовсе исчезнет.

Ведущий: Наркотики – это целый класс психоактивных веществ, совершенно разных по действию и влиянию на организм и твоё здоровье. После употребления наркотика ты ждёшь боли и тошноты, сердцебиения и головокружения по утрам, кругов под глазами, импотенции и сумасшествия. Но если речь идёт не о героине, а о «безобидных» на первый взгляд марихуане и таблетках в клубе, то вовсе не факт, что всё описанное выше придёт к тебе уже в первый год употребления.

Ведущий: Вместо всего этого приходит совсем иное. Наркотики – прекрасное лекарство от лени. Точнее, от тревоги, которую лень или вынужденное бездействие вызывает у нормального человека. Прежде ты лежал на диване и беспокоился о том, что другие, такие же, как ты, твои ровесники, движутся по социальной лестнице, получают то, что хотят, держат своих синиц в руках и мечтают о журавлях в небе.

Ведущий: Теперь ты всё так же лежишь на диване, и тебя это совсем не тревожит. Строго говоря, тебя вообще ничего не беспокоит. Тебе просто хорошо. И уютно. О будущем легко мечтать и планы возникают сами собой. Больше не нужно проживать жизнь, чтобы получить от неё удовлетворение и повысить свою самооценку. Достаточно просто помечтать о жизни, погрузившись в наркотические грёзы.

Ведущий: Но и это ненадолго. Совсем избавиться от тревоги не получится. Она вернётся потом, когда действие наркотика закончится. Вернётся, помноженная на депрессию и апатию. Отложенные на завтра проблемы вовсе не исчезнут, а обязательно напомнят о себе, накапливаясь как снежный ком. А потом к ним добавятся другие «задачи». Где достать? Сколько стоит? Как расплатиться, отдать долги, не попасть «на счётчик», не занести в кровь инфекцию, удержать разваливающийся круг нормальных друзей и знакомых?

Ведущий: Скоро эта жизнь подменит собой прежнюю, в которой ты еще легко мог обойтись без наркотиков. Наступит этот момент незаметно. Ведь ты всё это время был «под наркозом». Ты грезил о счастье, а наступил кошмар. Вот здесь-то, когда ты уже созрел психологически, к тебе придут и проблемы медицинского характера. Та самая тошнота и сердцебиение по утрам, те самые выпадающие волосы и импотенция, гниющие вены и хронический кашель, головная боль и депрессия, гепатит и дистрофия.

Как же это случилось?! Когда, почему?!

Ведущий: А вот так. Наркотики умеют ждать. Они терпеливее, чем ты думаешь. Завтра, через месяц, через год, не важно. Они возьмут своё, оставив тебя у разбитого корыта когда-то вполне благополучной жизни.

Ведущий: Возможно, всё началось, когда ты закурил первую сигарету. Возможно, когда первый раз заказал в ресторане кальян. Разумеется, без гашиша, просто, чтобы попробовать, как это...

Ведущий: Универсального рецепта – как сделать так, чтобы всего этого не произошло нет. Делай выбор сам. Принимай решение. Ведь ты разумный человек. Хорошо воспитан. У тебя есть цель в жизни. Ты знаешь, чего хочешь и как это получить.

Ведущий: Так что, если тебе нужна жизнь без наркотиков – просто не пробуй. Не испытывай ни свою волю, ни своё здоровье. Не играй в игру, в которой не бывает победителей.

Видеоролик про закладчиков

Ведущий: На этой планете под названием Земля, пожалуй, нет ни одного человека, который бы не слышал о вреде наркотиков и о тех последствиях, которые следуют от употребления наркотических веществ. Врачи, правительство, средство массовой информации, глубоко освещают эту проблему, работают над ней, бьют тревогу, сравнивая эту проблему с национальной катастрофой, доносят данные о зле и вреде, которые кроются в развивающейся наркомании. Многие разумные люди действительно понимают то, что вред идущий от наркотиков, пагубно влияет не только на тех, кто ими увлекается, но оно распространяется и на близких, которые страдают от того, что на их глазах погибают любимые люди. Страдает окружение, друзья и общество в целом. Наркотики наносят социальный вред.

Ведущий: Наркотики - это открытые врата ко всем бедам и несчастьям, они губят людей, будущее поколение и не оставляют никакой надежды на то, что мир наконец- то станет более безопасным. Возникает вопрос: " Почему, все знают о вреде наркотиков, о тех губительных последствиях, которые они несут, люди не перестают их употреблять, не бояться за себя, за своих любимых, за свою жизнь? Почему люди стали столь невежественны, потеряли разумность, бояться темноты, но готовы среди белого дня употребить наркотики?"

Ведущий: В чем же секрет наркотиков, которые притягивают к себе и бросают в ловушку желающих ими побаловаться? Есть две тропинки к этой ловушке: это любопытство и стремление расслабиться от невзгод будней, от жизни, которая обманула ожидания, снять напряжение, стресс. Молодые люди из- за скуки, в стремлении подражать своим ровесникам, желая не отставать от жизни пробуют наркотики, ловят от них "кайф" и не осознают, что они поддерживают сторону зла, что в этот момент они предали себя, своих близких и свою жизнь в целом. Из категории: студент, бизнесмен, спортсмен, школьник они переходят в категорию - Наркоман. Наркотик хватает свою жертву цепко,

одним приемом наркотика не обойтись, нужно продолжить принять еще одну дозу наркотика и пережить очередной дешевый "кайф", потом еще, еще и еще. При этом каждый, кто начинает употреблять наркотики про себя думает: "Я же только попробую, я не собираюсь их употреблять постоянно, от одного раза ничего не будет, у меня есть сила воли и я могу в любой момент остановиться." Не успел новичок и глазом моргнуть, как он уже сидит в ловушке под названием наркомания, и стараясь выбраться из ловушки и преодолеть препятствия на своем пути к свободе, поскорее избавиться от навалившихся проблем, он использует для этого новую дозу наркотиков.

Ведущий: Недолго продолжается иллюзия эйфории от наркотического "кайфа", на смену удовольствию приходят страшные муки "ломка" и марафон в поисках наркотика. Люди боятся ада, пытаются мысленно представить его себе, не надо мучиться посмотрите на наркозависимого, на его семью и вы уведите ад.

Наркоман живет своими проблемами, его помыслы одного характера - добыть денег на покупку очередной дозы, и здесь проявляются все стороны зла: обман, воровство, предательство, продажа своего достоинства и себя, криминал, грабеж, убийство. Оглянитесь вокруг, прислушайтесь: "По ком звонит колокол?" Беда вокруг, горе рядом, как же уберечь себя и своих любимых от скользких тропинок наркотического марафона и ловушки, которая гарантирует печальный конец? Как уберечься от вреда?

Показ видеофильма «Наркомания» (8 минут)

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете, посмотрев фильм?
2. Как вы думаете, почему молодые люди начинают употреблять наркотики?
3. Известны ли вам случаи излечения от наркозависимости?
4. Как вы думаете, как нужно бороться с наркоманией?

Вывод: нужно помнить, что всегда, в любой ситуации есть выход. Вы не одиноки, есть люди, которые переживают за вас, всегда помогут в трудной ситуации. И прежде всего – это ваши родители. Есть единственный

действительно эффективный способ не стать зависимым от наркотиков – это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!

Ведущий: Есть много клиник, врачей, социально-профилактических мер, но результат оставляет желать лучшего. Чтобы решить эту проблему, надо искать причины ее возникновения и работать с этой причиной. Человеку изначально дарован разум и им надо научиться пользоваться. По средствам разума, человек способен отличить истину ото лжи и уберечь себя от вреда наркотиков.

Ведущий: Человек существо разумное и разум может победить эту проблему. Наркоманию можно победить, так давайте будем победителями...

Тест «Склонен ли ты к наркотикам?»

Что ты можешь о себе сказать? Если считаешь, что все у тебя нормально, ответ на вопросы теста и желаем тебе не разочароваться!

1. Как ты относишься к тем, кто дымит в присутствии некурящих?

- "Люди с сигаретами - большие эгоисты, потому что заставляют невинных окружающих вдыхать эту отраву" (10);
- "Ненавижу дурацкие запреты - каждый должен сам решать, где и когда ему курить" (0);
- "Пусть себе курят. В специально отведенных местах" (5).

2. Экзамен. Всех бьет нервная дрожь. Кто-то принес успокоительные таблетки и кормит ими одноклассников. Возьмешь таблеточку?

- "Да, но только если я в полнейшем "ауте" (5);
 - "Пожалуй, нет - вдруг понравится? Где я тогда ее найду в следующий раз?" (0);
- "Спасибо, не нуждаюсь в искусственных успокоителях" (10).

3. Вечеринка в разгаре. По кругу пошла сигарета с "травкой". Как ты поступишь, когда настанет твоя очередь?

- "Конечно, попробую - что я, рыжий, что ли?" (0);
- "Пойду-ка я домой, пока еще чего-нибудь не предложили!" (10);
- "Еще чего - добровольно травиться! Я не только не возьму сигарету, да еще и над ними посмеюсь" (5).

4. Ты опоздал на день рождения к другу /подружке/. Все уже как следует выпили, веселье в разгаре. Твое поведение?

- "Надо тяпнуть пару рюмок на голодный желудок, чтобы по-быстрому догнать друзей" (0);
- "Не люблю компании, где хорошее настроение зависит только от выпивки. Посижу для приличия и пойду домой" (10);
- "У меня и так хорошее настроение, а если другие пьют, то мне это безразлично" (5).

5. Некоторые говорят: "Если знать меру, наркотики не опасны!" Верить ли ты в это?

- "Тот, кто так считает, обманывает сам себя" (10);

- "Если не брать в расчет сильнодействующие наркотики, это утверждение похоже на правду" (0).

6. Верить ли ты в то, что рок-музыка и наркотики - близнецы-братья?

- "Чушь собачья! Многие рокеры не употребляют наркотиков, однако пишут прекрасную музыку" (10);
- "Мне кажется, что "под кайфом" вообще нельзя воспринимать музыку" (5);
- "Все музыканты что-нибудь принимают" (0).

7. Приятель упрощает тебя дать ему в долг. Деньги у тебя есть, но ты знаешь, что он балуется наркотиками. Одолжишь ли ты ему денег?

- да (0);

-нет (10);

- "Только если буду знать, зачем они ему" (5).

8. Ты по уши влюблен /а/. Но у твоего парня /подруги/ своя компания, в которой ребята не прочь выпить, а иногда попробовать и чего похлеще. Будешь ли ты чувствовать себя в своей тарелке?

- "Если там весело, то почему бы и нет?" (0);
- "Почему обязательно постоянно торчать в компании - мы найдем занятие поинтересней!" (5);
- "Я просто обязан /а/ вытащить своего парня /девушку/ из этой среды. Иначе нам придется расстаться"

(10).

Ключ:

0-20 очков: Ты уверен в том, что наркотики вообще не составляют никакой проблемы, а алкоголь и никотин безобиднее конфет. Срочно меняй свои взгляды! Учти, опасны для здоровья не только героин и кокаин, но и сигареты с "травкой", а любители выпить часто превращаются в хронических алкоголиков.

21 – 50 очков: Время от времени ты не прочь пропустить рюмочку-другую, и считаешь, что вреда от этого не будет. Ведь ты же уверен, что контролируешь ситуацию! Будь начеку: под влиянием друзей ты вполне можешь поддаться искушению.

51 - 80 очков: Слава Богу, всевозможные допинги,- это не твоя проблема. У тебя есть сила воли. Только не впадай в другую крайность и не превращайся в ханжу.

Ведущий: Призываем ВСЕХ отказаться от наркотиков, сказать твёрдое «НЕТ», людям угощающими наркотиками, избегать ситуаций, связанных с употреблением психоактивных веществ, и ВЫБРАТЬ ЖИЗНЬ, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!