

Министерство культуры
Донецкой Народной Республики

Государственное учреждение культуры
«Донецкая республиканская универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

Отдел научно-методической работы
и социологических исследований

Работа библиотек по популяризации здорового образа жизни



Методические рекомендации

Донецк 2020

ББК 78.374.3

Р 13

Работа библиотек по популяризации здорового образа жизни: метод. рекомендации / М-во культуры Донецкой Народной Республики, Донец. респ. универс. науч. б-ка им. Н.К. Крупской; сост. А.Л. Толмачева. – Донецк, 2020. – 50 с.

Методические рекомендации предназначены для оказания помощи библиотекам в организации работы по пропаганде здорового образа жизни, профилактике и борьбе с вредными привычками.

Составители:	А.Л. Толмачева
Редактор:	И.Л. Барыбина
Научный редактор:	О.В. Потапова
Ответственный за выпуск:	И.А. Горбатов

*Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость, а умело
распорядиться им – искусство*

Франсуа Вольтер

Состояние здоровья человека является показателем общекультурного развития общества, важнейшей ценностной ориентацией и обладает большой социальной значимостью.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». По словам А. Шопенгауэра, «девять десятых нашего счастья зависят от здоровья».

В XXI веке проблема здоровья вышла в разряд первостепенных. Современная социально-экономическая ситуация, возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, пандемического, военного, психологического характера провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Факторы, определяющие здоровье человека, условно можно разделить на объективные и субъективные. Одним из субъективных факторов является здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, который соответствует гигиеническим принципам, укрепляет организм, способствует успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей. Ученые считают, что уровень здоровья на 60% зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни включает помимо материальных условий, социально-нравственные установки и убеждения человека, обычаи, традиции, которым он следует, а также природные условия, влияющие на его поведение, т.е. это – составная часть жизни общества в целом и глобальная социальная проблема. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

Традиционно миссия библиотек ориентирована на выявление социально значимых проблем общества и участие в их решении. В продвижении философии здоровьесбережения современные библиотеки также нашли свою нишу: установка на здоровье, здоровый образ жизни формируется в результате определенного информационного воздействия, в котором важен принцип приоритета профилактических мероприятий в сфере охраны здоровья граждан. Известно множество вдохновляющих историй, когда Человек своим желанием и старанием смог побороть тяжелейшие болезни. Однако более важно предупреждение возникновения болезней и травм и минимизация их последствий. Необходимо ответственно подходить



к самым простым повседневным действиям: соблюдать правила дорожного движения и технику безопасности, прислушиваться к советам докторов, своевременно проходить обследования, заниматься физкультурой, не употреблять алкоголь, не курить, правильно питаться и т.д. Для этого необходимо расширение представлений о здоровье и болезнях, о факторах, влияющих на физическую, психическую, социальную и духовную составляющую здоровья.

Значительный вклад в формирование установки на здоровый образ жизни вносят библиотеки, осуществляющие информационно-просветительскую работу. Важная задача библиотечных учреждений – повышение информированности пользователей всех возрастных категорий в вопросах охраны здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Раскрытие взаимосвязи между образом жизни и здоровьем, эстетическое, правовое, экологическое воспитание, поиск новых интересных форм библиотечных мероприятий, направленных на организацию досуга в библиотеке, в том числе семейного, – это наиболее эффективный путь проведения профилактической работы данного направления в библиотеках.



Возросшая во всем мире актуальность движения «за здоровый образ жизни» является причиной растущей популярности литературы по медицине, психологии, спорту. Библиотечный фонд выполняет роль коллективной памяти человечества (Б. Шоу), доступной всему населению страны.

Знакомить с библиотечным фондом по здоровому образу жизни можно в том числе через библиографическую деятельность библиотек. Это дает возможность обеспечения доступа пользователей всех возрастных и социальных категорий к полной информации по здоровому образу жизни. Предлагаемые темы библиографических указателей, рекомендательных списков литературы, памяток, буклетов, дайджестов: «Азбука здоровья», «Как перейти на здоровый образ жизни: советы новичкам», «Великая сила спорта», «Спорт для настоящих мужчин», «Мир опасных пристрастий». Полезной может стать и памятка библиотекаря (Приложение 1).

Рекомендуем вести для всех категорий пользователей тематические подборки, папки-накопители, оформить альбомы по здоровому образу жизни. Работа библиотек также предполагает информационную поддержку специалистов, работающих по данному направлению. По их запросу может быть организовано целевое информирование.

Предлагаем рассмотреть создание электронной спортивной мини-энциклопедии, в которую можно включить и материалы краеведческого характера: адреса спортивных школ и секций, рассказы о районных, городских праздниках и соревнованиях, о летних школьных спортивных лагерях и о местных спортсменах. Тут же можно разместить адреса и телефоны учреждений, занимающихся вопросами ЗОЖ: государственные, медицинские, молодежные, общественные и другие организации.

При проведении библиотечных мероприятий по ЗОЖ рекомендуем организовывать как постоянно действующие книжные выставки (Уголки здоровья), так и тематические, для одного мероприятия. Книжные выставки, сопровождающие все мероприятия о здоровом образе жизни, могут включать разделы, имеющие целевую направленность на разные возрастные группы.

Экспонаты выставки (гантели, скакалки, мячи, теннисные ракетки, овощи, фрукты, лечебные травы и др.) должны соответствовать литературе, представленной на ней.

Для постоянно действующей выставки «Стиль жизни – здоровье» материал рекомендуем подобрать по разделам:

1. Быть здоровым.
2. В движении – жизнь!
3. Кулинарная культура.
4. Счастье возможно! (*Приложение 2*).

Одним из факторов успешной работы библиотеки по продвижению принципов ЗОЖ является позитивный характер предоставляемой информации, смещение акцента этой работы в сторону положительного отношения к жизни. Книжные выставки из цикла «Позитив»: «Лучшее средство от стресса» (общение с животными, флористика, рукоделие), «Рецепт народный – эффект бесподобный», «Мода на здоровье», «Вкусно и полезно», «Мир наших увлечений» – всегда будут уместны и интересны всем посетителям библиотеки.

Существует множество теорий о том, что способствует здоровью. Библиотеки не должны пропагандировать определенную концепцию. Популяризация здорового образа жизни как библиотечная работа должна предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни, заинтересовать многообразием увлечений и быть адресована всем группам читателей: детям, молодежи, взрослому населению, людям почтенного возраста.

Успешнее эта работа проходит при направленном внедрении программной и проектной деятельности. Библиотеки пришли к необходимости разработки собственных целевых программ.

Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существованием множества факторов, влияющих на здоровье человека. Результат реализации программы должен быть ориентирован на повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей; выработку способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды; увеличение числа читателей, ведущих активный образ жизни.

Работа по воспитанию и продвижению в читательскую среду здорового образа в практике библиотек может включать:

- создание информационных (в т.ч. электронных) баз данных о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре и спорте;
- проведение просветительных мероприятий, содействующих приобретению знаний о здоровом образе жизни;

- проведение совместных мероприятий профилактического характера с учебными заведениями;
- взаимодействие с организациями и учреждениями, осуществляющими деятельность по пропаганде здорового образа жизни;
- организацию альтернативного творческого досуга населения;
- приобщение пользователей к занятиям физической культурой и спортом, участие в поддержке жизненной активности людей пожилого возраста.

Начинать деятельность по популяризации ЗОЖ необходимо с подготовки библиотечных работников, с организации для них информационных и обучающих мероприятий. Это могут быть круглые столы, семинары, тренинги, деловые игры, лекции с приглашением специалистов. Часы полезной информации для библиотекарей «Здоровье – дело не только личное, но и общественное» необходимо проводить регулярно. Особое внимание рекомендуем уделить обмену опытом.

Необходимо, чтобы в обучающих мероприятиях принимали участие консультанты из организаций и учреждений, осуществляющих профессиональную деятельность по пропаганде здорового образа жизни. Грамотная организация системы просветительской работы для специалистов библиотек, использование компетентных знаний и опыта врачей, педагогов, руководителей спортивных секций поможет им при работе с материалом по определенной теме, что повысит уровень и качество информационных мероприятий библиотеки.

Для формирования библиотечных программ рекомендуем провести анкетирование пользователей «Здоровый образ жизни – это...» с целью выявления читательских предпочтений по теме ЗОЖ. Лекции специалистов, выставки книг по теме ЗОЖ, обзоры литературы, спортивные праздники, организованные библиотекой, рекомендуем готовить по результатам анализа анкетирования, делать акценты на наиболее важных и интересных для пользователей моментах.

Преимущества систематического подхода к планированию библиотечной деятельности очевидны: это достаточно широкий охват тем и разнообразие применяемых форм работы, укрепление сотрудничества с другими организациями (учебными заведениями, общественными, литературными, спортивными объединениями, музеями, домами культуры и другими заинтересованными организациями).

Интересен в этом вопросе опыт библиотек Российской Федерации, которые выстраивают свою деятельность по пропаганде ЗОЖ, исходя из актуальных социальных проблем и реалий своего региона в сотрудничестве с различными организациями, фондами, юридическими и физическими лицами (*Приложение 3*).

Отдельными темами или частью комплексных мероприятий могут быть базовые составляющие ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям

конкретного человека;

- физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей, закаливание;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- гармоничные отношения между людьми;
- досуг, вызывающий положительные эмоции;
- знания о влиянии окружающей среды на здоровье;
- отказ от вредных привычек.

Специалисты по формированию ЗОЖ особое внимание уделяют личной гигиене, правильному питанию, физической активности, организованному досугу, отказу от вредных привычек.

Библиотеки традиционно проводят мероприятия к Всемирному дню здоровья, Международному олимпийскому дню, Дню трезвости, Всемирному дню без табака, Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Введение новых дат в план работы расширит спектр вопросов, поднимаемых библиотекой, и привлечет новых пользователей.

15 октября



**Всемирный день
чистых рук**

15 октября проводится Всемирный день чистых рук. Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году. Количество участников неуклонно растет: в этом году в акции были задействованы 120 миллионов детей из 70 стран.

Основная цель Всемирного дня чистых рук – привлечь внимание детей и взрослых к своевременному и правильному мытью рук с мылом как к самому эффективному и дешевому способу предотвращения острых кишечных инфекций и других заболеваний. В условиях пандемии личная гигиена каждого человека, мытье рук приобрели особое значение. Рекомендуем провести для всех категорий пользователей беседу-совет «Чистые руки для всех» и регулярно раздавать памятки. Здоровье человека начинается с чистоты рук! (Приложение 4)



Следующей важной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Новый и пока неофициальный праздник День здорового питания (отмечается 2 июня) может стать темой акцентирования внимания на вопросе культуры питания и быть интересным для всех категорий пользователей. В рамках комплексного мероприятия можно поговорить с младшими школьниками о пользе витаминов («Витаминиада»), для их бабушек и дедушек провести встречу с медицинскими работниками (актуальными будут разговоры и о вреде злоупотреблением солью, и о гиподинамии). Женщинам всегда близка тема красоты, поэтому для них будет интересен диспут «Эта волшебная диета», а также книжная выставка «Подручные нашей красоты».



Не менее важным условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим, а в системе профилактики и борьбы с вредными привычками физическая культура играет главенствующую роль. Восточная заповедь гласит: «Мудрец скорее будет избегать болезней, чем выбирать средство против них». Тем не менее, часто в библиотеках уделяется внимание работе по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, но при этом не ведётся популяризация физической активности.

С целью популяризации спорта и физической активности рекомендуем пригласить руководителей спортивных школ, секций и кружков для организации спортивных праздников «О, спорт! Ты – жизнь!». В программу могут входить спортивные и интеллектуальные конкурсы, физкультминутки, краткие информационные сообщения об истории спорта, о крупных спортивных событиях, Олимпийских играх. Книжная выставка должна включать раздел с художественными произведениями, герои которых занимаются спортом, любят его.

В рамках спортивного праздника рекомендуем провести час мужества «Паралимпийцы – герои среди нас» или информационный урок по паралимпийским видам спорта.

Беседа «Правильная осанка – рецепты на каждый день» может быть проведена по книге Илзе Лиены «Метод Лиена: Философия тела» (книга доступна по адресу: http://loveread.ec/read_book.php?id=56324&p=28).

Ежегодно 10 декабря проходит празднование Всемирного дня футбола, который был введен по решению ООН. В этот день отдается дань спорту, который стал стилем жизни более чем для 120 миллионов человек. Эта дата должна стать поводом для активизации работы библиотеки с мужской аудиторией. Для проведения цикла кинолекториев «Футбольный марафон» и подготовки для них книжных выставок рекомендуем использовать художественные фильмы и литературные произведения о футболе.

Художественные фильмы о футболе:

1. «Футбольная лихорадка» (1997), режиссер Д. Эванс.
2. «Вратарь» (1936), режиссер С. Тимошенко.
3. «Запасной игрок» (1954), режиссер С. Тимошенко.
4. «Матч» (2012), режиссер А. Малюков.
5. «Игра» (2008), режиссер А. Рогожкин.
6. «Тренер» (2018), режиссер Д. Козловский.

Футбол в художественной литературе:

1. Кассиль Л. «Вратарь Республики».
2. Ригби Р. «Гол! На пороге мечты».
3. Амраева А. «Футбольное поле».
4. Борщаговский А. «Тревожные облака».
5. Сабило И. «Последние каникулы».
6. Евтушенко Е. «Моя футболиада».

Мероприятия на свежем воздухе могут быть посвящены классической и современной литературе, в которой упоминаются игры на улице. Рекомендуем изучить правила этих игр и привлечь участников мероприятия.

Как меняются «уличные забавы» с развитием общества, демонстрирует Street Workout, уличная гимнастика, которая включает выполнение различных упражнений на открытых спортплощадках. Беседу о Street Workout рекомендуем провести на стадионе или школьной спортплощадке. Как заниматься спортом и физической культурой на свежем воздухе, могут рассказать и показать спортсмены и тренеры, приглашенные на мероприятие.

Цикл мероприятий на свежем воздухе: экспедиция «Встреча на зеленой поляне», час полезных советов, уроки здоровья («Интересно о полезном», «Наш друг спорт», «В помощь футболисту»), экологическая викторина «Знатоки природы» – не только формирует привычку здорового образа жизни, но и прививает навыки безопасного поведения на природе. В период летних отпусков и школьных каникул рекомендуем провести беседу-совет «Солнце. Друг или враг?» о безопасном пребывании на солнце.

Умение правильно переключиться с одного вида деятельности на другой и выбрать наиболее полезные и привлекательные формы активного отдыха тоже играют существенную роль в формировании здорового образа жизни. Досуговая деятельность библиотеки направлена на развитие личности со здоровыми привычками и позитивными жизненными целями и дает



возможность реализовать потребность каждого человека в общении, творчестве и развитии.

Один из замечательных видов досуга – чтение. Психологи и психотерапевты при стрессовых и депрессивных состояниях человека также используют библиотерапию. Рекомендуем рассмотреть возможность проведения для работников библиотеки и пользователей мотивирующей лекции психолога «Чтение – инструмент сохранения психического здоровья».

«Читай не затем, чтобы противоречить и опровергать, не затем, чтобы принимать на веру; и не затем, чтобы найти предмет для беседы; но чтобы мыслить и рассуждать» (Ф. Бекон).

Литература – это, действительно, история человечества во всем ее проявлении. Благодаря чтению жизнь становится ярче, интереснее и насыщеннее. Положительные эмоции, полученные от хорошей книги, помогают не меньше лекарственных препаратов.

Библиотеки не должны делать установку на использование лишь специальной тематической литературы по ЗОЖ. Рекомендуем проводить интересные и познавательные библиотечные мероприятия на тему здорового образа жизни, опираясь на примеры из жизни великих писателей и поэтов.

Достаточно привести несколько фактов: Александр Сергеевич Пушкин, Джек Лондон и Эрнест Хемингуэй увлекались боксом, Марк Твен – бильярдом, Владимир Набоков – теннисом. Физкультурно-спортивная жизнь

писателей и поэтов может заинтересовать участников мероприятия и стать стимулом для дальнейшего знакомства с их творчеством (*Приложение 5*).

Интересным будет проведение и Дня туристической книги. Библиотеки обладают достаточными ресурсами, чтобы проводить тематические выездные и виртуальные экскурсии, которые могут быть посвящены литературе, природе, экологии и др. и дополнены проведением встреч с известными земляками, старожилами, активной популяризацией ресурсов библиотеки.

Возможные названия мероприятий:

1. Здоровые традиции Донбасса.
2. Горжусь тобой, мой край родной! (мероприятие посвящено спортивным достижениям земляков).
3. Города и природа.



Для более эффективной работы по вопросам здорового образа жизни, который нужно формировать и поддерживать в течение всей жизни человека, рекомендуем особое внимание уделить возрастной аудитории 50+.

По оценке учёных, за 90-летний рубеж перешагивают чаще люди, которые ведут здоровый образ жизни, имеют сильные социальные связи. Согласно результатам исследования, курящие проживают на год меньше, чем некурящие. Положительный эффект получают также бросившие курить уже в пожилом возрасте.

«Молодые пожилые» – именно так сегодня называют людей старшего возраста, которые совсем не желают соответствовать стереотипам слова «пенсионер», активно интересуются происходящим вокруг, не остаются в стороне от глобальной интернетизации. И в то же время пожилые люди являются наиболее социально-незащищённой категорией, которой необходима всесторонняя поддержка общества.

Сделать жизнь пожилого человека насыщенной активной деятельностью, восполнить дефицит общения могут библиотеки. Пенсионеры – люди и читающие, и творческие. Эта аудитория имеет больше свободного времени и любит проводить свой досуг в библиотеке, а провести его с пользой и увлекательно помогут сотрудники библиотеки.

Тематика мероприятий должна соответствовать запросам аудитории. Для пользователей старше 50 лет уместно проведение лекций, кинолекториев, интересных встреч, виртуальных путешествий по странам и музеям, бесед о здоровье, презентаций, книжных выставок, а также организация хобби-клубов и обучение основам компьютерной грамотности.

Наиболее востребованы у представителей старшего поколения библиотечные клубы. Заседания в неформальной обстановке, свободное, непринуждённое общение помогают не только получить новую информацию, но и найти единомышленников и друзей. Для этой аудитории



необходимо предусмотреть возможность организации встреч со специалистами разных областей: врачами, сотрудниками социальных служб и пенсионного фонда.

Возрастная аудитория, имеющая сформировавшееся мировоззрение, обычно критически воспринимает информацию, касающуюся формирования здорового образа жизни. Именно поэтому необходимо в рамках мероприятия планировать выступления всех желающих и привлекать для сотрудничества по данной теме медицинских специалистов. Здесь будет уместна книжная выставка «К здоровью с книгой» (литература по медицине).

В цикл заседаний «Слагаемые здоровья» в диспут-клубе рекомендуем включить комплексные занятия «Читаем о здоровье, обсуждаем и делаем зарядку». Также можно пригласить спортсменов и позаниматься всем вместе.

На беседы, посвященные особенностям здоровья и красоты в зрелом возрасте «Здоровые волосы – красивая причёска» и «Здоровье ногтей и уход за ними», рекомендуем, кроме медицинских работников, пригласить мастера маникюра и парикмахера для проведения мастер-класса. Это сделает встречу не только насыщенной полезной информацией, но и практически научит делать красивые прически и правильно обрабатывать ногти, что значительно «оживит» ее. Этой теме можно посвятить целый цикл мероприятий – она будет интересна и молодой аудитории.

Такой интерактивный формат проведения позволяет сочетать интеллектуальный, бытовой и физический компоненты внутри одного мероприятия и делать его более интересным, неформальным. С этой целью рекомендуем также использовать игровые эпизоды внутри информационных мероприятий (Приложение 6).



Интерес вызывают и такие формы работы с пользователями, в которых участники активно вовлечены в процесс творчества. В настоящее время необходимо нечто новое, современное, что привлекало бы внимание. Инновации здесь связаны с использованием креативных приемов. Известно, что 80% информации человек усваивает зрительно. Эту особенность человеческого организма уже давно используют на практике: в тех странах, где на пачках сигарет стали изображать пораженные от никотина органы, количество курящих (особенно подростков) значительно снизилось. Поэтому рекомендуем провести конкурс слоганов с визуальной составляющей (суть в том, что слоганы пишутся поверх картинок). Номинации конкурса могут либо раскрывать заданную тему (физкультура и спорт, питание, профилактика вредных привычек), либо носить конкретное задание (придумать слоган к предложенной картинке, нарисовать картинку к данному слогану). Для пользователей Интернета можно сделать целую серию с МЕМическими героями (Приложение 7).

Среди наиболее серьезных проблем общества, которые касаются здоровья, вредные привычки занимают лидирующую позицию. Сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, многие формы рака, СПИД – это лишь некоторые недуги, прямой или косвенной причиной которых становятся вредные привычки. Библиотеки не могут напрямую бороться с ними, зато имеют информационную базу и большой опыт по проведению информационно-образовательных профилактических мероприятий.

Выступая не только в роли площадки для просветительской работы, но и как организационный центр для дискуссионных встреч, библиотеки могут объединить представителей учебных и медицинских учреждений, органов власти, общественных организаций, экологов, работников физической культуры, диетологов, кулинаров в борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией, неправильным питанием.

Известно, что обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, если человек сам хочет быть здоровым. Показательно в этом отношении мнение Л. Н. Толстого, уделявшего большое внимание здоровью: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни». Поэтому формирование осознанного желания самого человека вести правильный образ жизни, избавиться от вредных привычек – важная и сложная задача библиотечных работников.

Курение – одна из наиболее распространенных вредных привычек, наносящих урон здоровью курильщиков и некурящих людей. Для повышения уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака рекомендуем провести акцию «Хочешь жить долго – не кури!».

Инновационные формы работы и элементы театрализации вовлекают пользователей в подготовку мероприятий. Рассказ о том, когда и как появился табак, о том, как никотин действует на организм человека и окружающую среду, может быть подготовлен пользователями и стать частью ролевой игры «Суд над табаком “Дымная петля”». Сценарий может включать информацию о вреде табака в помощь бросающим курить, о Международном дне отказа от курения. Роли ведущих, судьи, защитника, обвинителя, эксперта, первого курильщика в Европе и др. целесообразно распределить между сотрудниками библиотеки и читателями. Оценить эффективность мероприятия позволит парный тренинг «Убеди друг друга».

Наркомания представляет собой сложную медико-социальную проблему. Девять из десяти наркоманов практически неизлечимы. Многие из них не доживают до 40 лет. Подавляющее большинство употребляющих наркотики (свыше 80%) – молодые люди в возрасте 18–30 лет, всё чаще к наркотикам прикладываются дети и подростки.



В борьбе с наркоманией наиболее эффективны профилактические меры:

- распространение информации о причинах, формах и реальных последствиях употребления наркотических средств;
- формирование навыков анализа оценки информации, получаемой о наркотиках;
- приобщение к занятиям физкультурой и спортом, активному культурному отдыху.

Для обличения пьянства, наркомании, табакокурения нужно широко использовать художественные произведения, в которых эти явления нашли отражение. Рекомендуем провести обсуждение на тему: «...Это мучение, а не жизнь!» по рассказу М. Булгакова «Морфий». Вечер-памфлет «Дурман-трава, или обманутые судьбы» можно посвятить творчеству и жизненной трагедии Владимира Высоцкого, Виктора Цоя, Михаила Ефремова (*Приложение 8*).

Негативным явлениям нужно противопоставить интересные увлечения, различные виды досуга. Библиотекарям можно подготовить увлекательную информацию о разнообразии занятий, а также встречи с интересными людьми, вдохновленными любимым делом.

Необходимо донести до всех, что изготовление, хранение и распространение наркотиков является уголовным преступлением; также преследуется законом хищение наркотиков, склонение к их потреблению, выращивание растений, являющихся сырьём для производства наркотических веществ. Желательно, чтобы об этом участников мероприятия проинформировал сотрудник правоохранительных органов. Медицинский работник может рассказать о формировании наркотической зависимости, об опасном влиянии наркотических веществ на организм, о пагубных последствиях их применения, привести примеры из медицинской практики. Уместна статистика преступлений среди подростков под воздействием наркотических средств и информация о последствиях приема наркотиков как для несовершеннолетних, так и для их родителей.

Информация о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек, о вреде курения, алкоголизма, наркомании может быть размещена на постоянно действующем стенде «Это должен знать каждый».

К сожалению, новости о медицинских исследованиях часто проходят мимо обычных людей. Образ жизни сложно скорректировать в правильную сторону, если не знать, например, что электронные сигареты тоже вызывают кашель курильщика, а свет от экрана смартфона ускоряет старение кожи (под воздействием света синтез гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина нарушается).

В пропаганде ЗОЖ используется слово «наркотик» по отношению к частично запрещённым психоактивным веществам, алкоголю и никотину. В переносном смысле «наркотиком» может быть назван любой объект, без которого человек испытывает эмоциональную неустойчивость (например, зависимость от Интернета, компьютерных игр, телевизора, азартных игр).

25% молодых людей проводят перед экранами компьютеров и телефонов минимум по 7 часов в день. Рекомендуем посвятить этой проблеме урок-викторину «Человек и компьютер» (с рассказом об истории создания Интернета, влиянии его на здоровье человека, о мерах предостережения при работе в сети Интернет), лекцию-дискуссию «Осторожно – Интернет!», книжно-иллюстративную выставку «ЭКО-Интернет».

После организации опрос-диалога «Променяешь ли ты жизнь на цифры?» рекомендуем провести библиотечный квилт, посвященный компьютерной зависимости. Основу квилта (информационного стенда), его макет готовит библиотекарь, но читатели, записывая на разноцветные стикеры ответы на предлагаемые вопросы, пожелания, мнения и прикрепляя их, вносят свой «лоскуток» в общее дело.

По реализации программы рекомендуем провести общее итоговое мероприятие для всех категорий пользователей, на котором зачитать воззвание «Сделай правильный выбор». Это воззвание могут подготовить активные участники мероприятий.

Анализ эффективности работы, сделанный по итогам заключительного анкетирования, поможет при планировании дальнейшей деятельности библиотеки по этому направлению.

Результатом целевой работы библиотек должно стать осознание необходимости в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом (*Приложение 9*).

Памятка библиотекаря

Здоровый образ жизни человека – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение индивидом своих социально-биологических функций. Понятие здоровый образ жизни не может быть всеобщим, а является индивидуально ориентированным. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненной потребности человека в здоровье.

Привычка – это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью.

Отличительной чертой вредных привычек является совершенно особый характер подкрепления: это специфический, так называемый наркотический эффект. Если при формировании обычных привычек объект, на который направлено действие, определяет, прежде всего, характер действия и в меньшей степени его результат, то здесь эффект полностью подавляет все. Вредные привычки в конечном итоге обязательно превращаются в самоцель и постоянно в той или иной степени подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

Особую группу вредных привычек представляют следующие: употребление алкоголя, наркотиков и токсических веществ, табака.

Употребление алкоголя и наркотиков, курение разрушительно для личности, вредно как для здоровья самого подверженного этому человека, так и для здоровья окружающих его людей.

Алкоголизм – заболевание необратимого характера, развивающееся при систематическом употреблении алкоголя. Алкоголизм проявляется в физической и психологической зависимости от алкоголя и в так называемом синдроме похмелья и ведет к физической и социальной деградации личности. К тому же, как правило, сопровождается структурно-функциональными изменениями печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и других систем организма, деструктивными изменениями центральной нервной системы, нарушением обмена веществ и т. д. Алкоголь – это яд, способный отравить любое живое существо. Например, живые организмы, обычно обитающие в водной среде, погибают при содержании в ней только 1% алкоголя.

Табакокурение – систематическое употребление (курение) табака, приводящее к формированию табакозависимости. 240 химических соединений, входящих в состав табачного дыма, обладают вредоносным влиянием на организм, включая повышение артериального давления, нарушения дыхания и обмена веществ, канцерогенез и т.д., что в конечном итоге сказывается на общем снижении уровня здоровья.

Наркомания – в медицине – болезнь, в психологии – отклонение в поведении, выражающееся в патологическом (хроническом) влечении к наркотикам и проявляющееся не только в психологической сфере, но и в изменениях обмена веществ. Характерно состояние абстиненции с плохим самочувствием при отсутствии наркотиков. Длительный прием наркотиков ведет к деградации личности, утрате жизненных интересов, к прогрессирующему снижению уровня здоровья, эмоциональному и интеллектуальному оскудению.

Наркотики (от греч. – приводящий в оцепенение, ступор) – общее название веществ растительного или синтетического происхождения, способных вызвать наркотический эффект.

Термин «*ναρκωτικός*» (наркотик) впервые был употреблён греческим целителем Гиппократом для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич.

В пропаганде за ЗОЖ используется слово «наркотик» по отношению к частично запрещённым психоактивным веществам, алкоголю и никотину. Их продолжительное употребление может привести к тяжёлым последствиям для здоровья и общественного благополучия.

В переносном смысле «наркотиком» может быть назван любой объект, вызывающий аддиктивное поведение, пристрастие к занятию, без которого человек испытывает эмоциональную неустойчивость, раздражительность и конфликтность (например, зависимость от Интернета, компьютерных игр, телевизора, азартных игр).

Наркомания – тяжёлое психическое заболевание, возникающее при систематическом употреблении наркотиков.

Состояние наркотического опьянения напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя. Общим признаком этого опьянения является эйфория в сочетании с замедлением или ускорением мышления. Однако такое настроение неустойчиво и может внезапно смениться недовольством.

Психотропные вещества – различные по своему происхождению и химическому строению вещества, воздействующие на психическую, эмоциональную и поведенческую сферу человека. К ним относят: нейролептики, транквилизаторы, седативные препараты, антидепрессанты, психостимуляторы, психотомиметики.

Раздаточный материал участникам мероприятий

Девять простых правил здорового образа жизни

1. Пейте чистую воду, правильно питайтесь. Ваша еда – это строительный материал, из которого состоит тело. Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Не переедай. Употребляй разнообразную пищу.

2. Занимайтесь спортом. Начиная свой день с утренней гимнастики, сопровождаемой закаливанием прохладной водой. Желательно посещать

тренажерный зал не менее 2-х раз в неделю. Ходи пешком. Человек за жизнь проходит расстояние, равное трем оборотам вокруг земного шара.

3. Закаляйтесь. Закаливание тренирует защитные силы организма. Основные принципы закаливания: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организм. Сауна (баня) укрепляет иммунитет и способствует выведению шлаков и токсинов из организма.

4. Следите за личной гигиеной. Соблюдение личной гигиены защитит от разных бактерий и микробов.

5. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и табак разрушают наш организм, даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное воздействие на организм.

6. Крепко и полноценно спите. Перед сном совершай пешую прогулку. Спи с открытой форточкой. Спи в темноте. Даже небольшой ночник или лунный свет резко снижают выработку мелатонина. Ночной отдых менее 4 часов ведёт к сбоям в работе всего организма.

7. Учитесь. Чем выше интеллектуальная активность, тем меньше риск возникновения заболеваний головного мозга. Интеллект можно развивать всю жизнь.

8. Будьте заняты. На концах хромосом расположены структуры, регулирующие процесс старения. Их сокращение вызвано стрессами и... «ничегонеделаньем».

9. Избегайте стрессовых ситуаций. Истощенная ЦНС приводит к ослаблению иммунитета и защитных сил организма. Поэтому оставайтесь всегда на позитивных эмоциях и чаще улыбайтесь!

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни

1. Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.

2. Избавиться от стрессов и депрессий.

3. Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии.

4. Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.

5. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.

6. Правильное развитие и здоровье ваших детей.

7. Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.

8. Радоваться каждому новому дню и быть всегда в хорошем настроении.

9. Учёные подсчитали, что естественный резерв прочности нашего организма составляет 210 лет. Мы же пока не тратим и половину отпущенного срока.

Памятка для родителей

Различают две основные группы признаков употребления наркотиков: **поведенческие и физиологические.**

Поведенческие признаки употребления наркотиков:

- *нарастающая скрытность* ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением количества

и увеличением продолжительности «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше пребывал в семье или за уроками;

- *поздний отход ко сну*, долгое «залеживание» в постели по утрам. Появление у ребёнка сонливости или, наоборот, бессонницы;
- *падение интереса* к учебе или привычным увлечениям. Прогулы школьных занятий;
- *ухудшение памяти и внимания*. Появление затруднения в сосредоточении на чем-то конкретном. В результате – неизбежное снижение успеваемости;
- *увеличение финансовых запросов* и активный поиск путей их удовлетворения. Выпрашивание денег во все возрастающих количествах (пропажа денег из родительских кошельков или ценных вещей из дома – это очень тревожный сигнал);
- *появление новых сомнительных друзей*, а поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении;
- *неопрятность* во внешнем виде. Склонность к прослушиванию специфической музыки;
- *беспричинная смена настроения*, очень часто не соответствующая ситуации: раздражительность в спокойной ситуации, болезненная реакция на критику;
- *появление изворотливости*, лживости, уход от ответов на прямые вопросы;
- *обнаружение следов инъекций* по ходу вен на руках. Насторожить может и тот факт, что ребенок стал носить одежду только с длинными рукавами (независимо от погоды). Следы уколов иногда можно заметить на тыльной стороне кистей. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Физиологические признаки употребления наркотиков:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- часто – неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- осанка чаще сутулая;
- неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- потеря аппетита, похудение, иногда – чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- резкие скачки артериального давления;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.



Выставка-просмотр литературы «Стиль жизни – здоровье»

1. Раздел «Быть здоровым»

Каждый хочет быть здоровым и счастливым как можно дольше. Чтобы повседневно заботиться о здоровье тела, духа, психики, нужны определенные знания, убеждения, действия.

Мотивирующие цитаты раздела:

«Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

И.П. Павлов

«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья».

Н.Г. Чернышевский

«Здоровье людей в их руках и добывается только собственными усилиями, режимом ограничений и нагрузок».

Н. Амосов

«Все здоровые люди любят жизнь».

Г. Гейне

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека».

Гиппократ

2. Раздел «В движении – жизнь»

Давно существует мнение, что все лечебные средства мира не в состоянии заменить организму благотворное действие движения. Систематическая ежедневная физическая нагрузка, тренирующая мышцы, сосуды и нервную систему, дающая им постоянный заряд бодрости, активности, способствует повышению реактивных сил организма и его работоспособности.

Без физической разрядки рассеивается внимание, снижаются интеллектуальные возможности. Чтобы этого не происходило, специалисты рекомендуют каждый час отвлекаться от дел на несколько минут ради небольшой гимнастики. Особенно эффективны упражнения для глаз, головы и для рук.

Мотивирующие цитаты раздела:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни»

Гиппократ

«Физические упражнения и спорт в одинаковой степени являются источником здоровья и красоты»

И.М. Саркизов-Серазини

«Движения – кладовая жизни»

Плутарх

«Гимнастика не только развлекает, укрепляет тело и предупреждает болезни, но даже излечивает»

А.И. Полунин

«Гимнастика удлиняет молодость человека»

Дж. Локк

3. Раздел «Кулинарная культура»

Мотивирующие цитаты раздела:

«Если бы люди знали, сколько болезней бывает от обжорства, вина, экстравагантности, они за столом больше бы думали о диете, и воздержание пошло бы им на пользу»

Дж. Чосер

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»

Цицерон

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»

О. Бальзак

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы»

Б. Франклин

4. Раздел «Счастье возможно!»

Среди факторов, помогающих укрепить здоровье и продлить жизнь, одним из главных считается сохранение устойчивости нервной системы. Достичь этого можно, научившись управлять своими эмоциями в любой ситуации.

Мотивирующие цитаты раздела:

«Жизнерадостность – это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней»

С. Смайлс

«Самая великая вещь на свете – это умение владеть собой»

Мишель Монтень

«Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни»

Д. Смит

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения»

Антуан де Сент-Экзюпери

«Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух»

Ювенал (60-127 гг.)

ОПЫТ БИБЛИОТЕК РФ

Проект, ориентированный на работу с детьми и молодежью

«Благотворительным фондом Борцова» в конкурсе социальных проектов был поддержан проект «Второе дыхание: Информационный центр» Лев-Толстовской центральной библиотеки. Библиотека получила в поддержку компьютерный комплекс.

Лев-Толстовский район – дотационный сельскохозяйственный район Центрального Черноземья на северо-востоке Липецкой области. Центр района – поселок городского типа Лев Толстой, в котором проживает более 9 тыс. человек, из них – около трех тысяч детей, подростков, молодежи. В поселке имеются две средние школы, центр социально-психологической помощи, спорткомплекс (детско-юношеский клуб физической подготовки «Самсон»), центральная районная, профсоюзная и техническая библиотеки, центральная районная больница, отдел по делам молодежи, отдел социальной защиты, военкомат.

Авария на Чернобыльской АЭС привела к радиоактивному загрязнению окружающей среды поселка Лев Толстой. В настоящее время последствия экологической катастрофы продолжают негативно влиять на состояние здоровья детей. Распространены также алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Сложившаяся неблагоприятная обстановка со здоровьем молодого поколения требует расширения информационного поля по этой проблеме в рамках создания и дальнейшей деятельности информационно-просветительского центра «Второе дыхание».

Основные задачи:

1. Организация широкого доступа пользователей к полной информации по здоровому образу жизни, в том числе с использованием сети Интернет.
2. Формирование у детей, подростков и молодежи сознательного отношения к себе, к собственному здоровью и здоровью других, а также сознательного отказа от употребления психоактивных веществ.
3. Сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями для совместной деятельности.

По завершении гранта деятельность информационно-просветительского центра «Второе дыхание» осуществляется в рамках районной программы «В здоровом теле – здоровый дух» при поддержке органов местного самоуправления.

В библиотеке оформлен справочный уголок «Доверие». Для информационного наполнения уголка было размещено обращение: «Уважаемые читатели! У вас есть возможность задать вопрос о «наболевшем». Проблемы со здоровьем, плохое настроение, конфликты в семье? Ответы на свои вопросы вы можете найти в справочном уголке «Доверие», в книгах и журналах, популярно освещающих темы здоровья и

красоты. Там вы найдете информацию о самом новом и эффективном лечении, профилактике, полезную информацию от лучших специалистов».

В рамках работы центра проводились беседы с широким спектром тематики: «Осторожно, “хот-дог”», «Сколиоз – чем он опасен», «Компьютер и здоровье ребенка», «Дом советов для будущих мам» и др. Также освещались вопросы повышения иммунитета, профилактики простудных заболеваний, продления молодости. Кардиологическая фотовыставка «Дела сердечные» привлекла внимание не только пользователей библиотеки.

В период акции «Скажи НЕТ сигаретам, алкоголю, наркотикам» прошла презентация новой книги О.Ф. Ерышева «Жизнь без наркотиков», оформлялись книжные выставки разных видов и типов под общим названием «Планета Здоровье», проводились беседы-экскурсы из цикла «Человек изнутри». Положительно зарекомендовали себя часы здоровья и интересных сообщений, уроки долголетия, обзоры литературы.

Для проведения мероприятий Центром подготовлены и выпущены буклеты, брошюры: «Беда по имени СПИД», «За минуту удовольствия расплата – жизнь», «Планируете ребенка? – забудьте об алкоголе», «Компьютер и здоровье ребенка», «Точечный массаж», «Что ты должен знать о наркомании», «Курение в России и в мире», «Стакан, похожий на капкан»; листовки: «Вреден ли «мобильник?»», «10 заповедей здоровья», «Если вы разбили градусник» и другие. Также выпущена серия буклетов «Окажи помощь»: при автодорожном происшествии, при пожаре, при утоплении. Печатная продукция используется в качестве раздаточного материала и для наполнения уголка «Доверие».

Проект, ориентированный на старшее поколение

Злобинской сельской библиотекой совместно с Центром культуры и досуга осуществлен проект «Семь докторов здоровья».

Социальная значимость проекта: гиподинамия – это бич современного человека: уже и сельскому жителю не надо заготавливать дрова, топить печь, ходить за водой. Помолодели сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, наблюдается рост избыточного веса. В селе есть хороший спортзал в школе, но люди среднего и почтенного возраста туда не ходят, поэтому необходимо создание комфортных условий для повышения двигательной активности.

Цели проекта: формировать разумную систему потребностей в здоровом образе жизни. Способствовать созданию для жителей села условий для обеспечения равновесия между основными возможностями организма и постоянно меняющейся средой.

Задачи проекта:

- ◆ обеспечить жителей села необходимой информацией о здоровом образе жизни;
- ◆ раскрыть новое видение здорового образа жизни;

- ◆ людям среднего возраста, пожилым, инвалидам создать комфортные условия для повышения их двигательной активности;
- ◆ привлечь к чтению литературы по здоровому образу жизни как можно больше пользователей.

«Семь докторов здоровья» – это...

Первый доктор – свежий воздух:

- ◆ чаще бывать на воздухе (прогулки, ходьба, походы);
- ◆ спать с открытой форточкой;
- ◆ проветривать помещение;
- ◆ не курить, не позволять курящим «отравлять пассивных курильщиков».

Второй доктор – чистая вода:

- ◆ употреблять продукты, содержащие чистую воду (натуральные соки, фрукты, овощи);
- ◆ пить чистую воду;
- ◆ осуществлять водные процедуры (ежедневно);
- ◆ плавать (по мере возможности).

Третий доктор – естественное питание. Чаще есть:

- ◆ морковь – стимулирует обмен веществ в мозге;
- ◆ чеснок – защищает от бактерий, предотвращает преждевременный склероз;
- ◆ лук – снимает умственное переутомление, психическую усталость, разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом;
- ◆ орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга;
- ◆ капусту – снимает нервозность, снижает активность щитовидной железы, успокаивает;
- ◆ лимоны – освежают мысли, облегчают восприятие информации.

Четвёртый доктор – умеренность в питании.

Пятый доктор – физические упражнения:

- ◆ выработать свой комплекс физических упражнений;
- ◆ проводить физкультминутки в течение дня;
- ◆ заниматься физкультурой под любимые напевы – музыка, стихи, песни усиливают эмоционально-интеллектуальное воздействие занятий.

Шестой доктор – отдых:

- ◆ для каждого он индивидуален: для одних – полный покой и свобода от любой активности, расслабление; для других – смена деятельности.

Седьмой доктор – разум:

- ◆ расширять поле мыслительной деятельности; ежедневно, ежечасно загружать свой ум интеллектуальной работой (кроссворды, викторины и т.д.).

Проект для всех возрастных категорий



В крупнейшем книгохранилище Мордовии – Национальной библиотеке имени Пушкина – 5 февраля 2020 прошло торжественное открытие БиблиоСпортЗала. Совместить интеллектуальный досуг и спортивные тренировки удалось благодаря победе проекта «Библиотека Здоровья» на конкурсе Фонда президентских грантов. Инициаторы заявки – ГБУК «Национальная библиотека им. А. С. Пушкина Республики Мордовия» и Мордовская республиканская общественная организация «Клуб молодежных инициатив “Шаг”». Цель этого проекта – привлечь читателей в библиотеку, ведь новое поколение от бумажных книг стремительно отвыкает.

Для того чтобы бесплатно позаниматься на тренажерах, достаточно предъявить читательский билет. Это новшество имело широкий резонанс. Спортзал был заполнен сразу после церемонии открытия. Тренера в зале нет, люди просто занимаются в свое удовольствие, занятия не ограничены по времени.

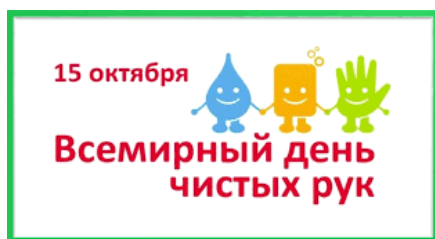
Найти спортзал в библиотеке помогут указатели с цитатами классиков о пользе здорового образа жизни. БиблиоСпортЗал оборудован современными кардиотренажерами, спортивными комплексами, инвентарем для силовых и аэробных нагрузок,



зеркалами во всю стену. Для удобства пользователей работает раздевалка с кабинками и шкафчиками для личных вещей. Главное отличие спортзала – возможность тренировать не только тело, но и мозг. Знакомство с прекрасным сочетается с тренировками: можно энергично крутить педали велотренажера под оперу «Евгений Онегин» или прослушивая аудиокнигу.

С плазменного телеэкрана транслируются записи театральных постановок и экранизации любимых книг. Посетителей ждут тематические книжные недели, литературные акции и многое другое.

Беседа-совет «Чистые руки для всех»



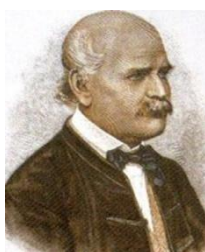
15 октября – Всемирный день мытья рук – праздник, цель которого еще раз напомнить всем, что эта простая гигиеническая процедура способна предотвратить целый ряд опасных заболеваний как у детей, так и у взрослых. Впервые этот праздник отметили в 2008 году в рамках Года санитарии, провозглашенного Генеральной Ассамблеей ООН. И с тех пор его популярность только набирает обороты. Сегодня Всемирный день мытья рук отмечают в более чем 70 странах, и их число с каждым годом продолжает расти.

В этот день традиционно выходят телевизионные передачи, посвященные данной тематике, распространяются листовки, памятки, буклеты, брошюры, проводятся акции с целью информирования населения о необходимости мытья рук для предупреждения различных заболеваний.

В рамках празднования по всему миру проводятся интересные и познавательные мероприятия. Специально на городских площадях ставят яркие раковины, а работники здравоохранения вместе с обученными волонтерами рассказывают и показывают в легкой игровой форме, как именно нужно мыть руки и зачем.

Основная цель Всемирного дня чистых рук – привлечь внимание людей к правильному мытью рук с мылом. Это самый эффективный профилактический способ защитить себя от различных инфекционных заболеваний, включая коронавирус. Все дело в том, что около 80% всех инфекций передается через прикосновения, а тщательное мытье рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Исследования показали, что эта простейшая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а заболеваний дыхательных путей – на 21%.

Кто же впервые научил мир мыть руки с мылом?



В 1847 году венгерский врач-акушер, один из основоположников асептики, Игнац Земмельвайс (выпускник Венского университета по специализации хирургии и акушерства. В 1851 году возглавил больницу Святого Роха в Пеште. С 1855 года – профессор Будапештского университета) проанализировал причины высокой детской смертности и «послеродовой горячки» у женщин в родильных домах Венского общего госпиталя. Земмельвейс обратил внимание на значительно более высокую смертность при родах в первом отделении по сравнению со вторым. Отделения ничем не отличались за исключением того, что в первом обучались студенты, часто приходившие на занятия прямо после вскрытия в соседствующем морге. Земмельвейс предположил, что именно студенты

приносят что-то, что вызывает родильную горячку и детскую лихорадку (сепсис). В мае 1847 года он обязал персонал больницы перед манипуляциями с беременными и роженицами мыть руки в растворе хлорной извести. Эта простая мера имела небывалый успех – смертность среди рожениц резко сократилась с 18,27% до 1,27%. В 1848 году были месяцы, когда в больнице не умерла ни одна из рожениц.

Однако гипотеза Земмельвейса не нашла признания. В то время науке еще не была известна теория болезнетворных организмов, и Земмельвейса обвинили в шарлатанстве, началась откровенная травля. Продвижение его открытия встречало всяческие препятствия. Оно вызвало резкую волну критики и в адрес автора. Директор клиники, доктор Клейн, запретил Земмельвейсу публиковать статистику уменьшения смертности после внедрения стерилизации рук и изгнал его с работы, несмотря на то, что смертность в клинике резко упала. Более того, Клейн заявил, что «посчитает такую публикацию доносом». Земмельвейс писал письма ведущим врачам, выступал на врачебных конференциях, на собственные средства организовывал обучение врачей своему методу, издал отдельный труд «Этиология, сущность и профилактика родильной горячки». Однако при жизни его метод так и не заслужил сколь-нибудь широкого признания, а по всему миру продолжалась гибель рожениц из-за сепсиса.

Немецкий врач Густав Михаэлис одним из первых применил на практике идеи Земмельвейса и добился снижения смертности среди своих пациенток, но покончил жизнь самоубийством из-за смерти близкого человека от родильной горячки и осознания собственной неспособности изменить общее мнение врачебного сообщества.

Коллега Земмельвейса по Пештскому университету и семейный врач Янош Баласса составил документ, согласно которому было рекомендовано направить Земмельвейса в психиатрическую лечебницу. 30 июля 1865 года Фердинанд фон Гебра обманом убедил его посетить сумасшедший дом в Дёблинге под Веной. Когда Земмельвейс попытался бежать, сотрудники лечебницы избили его и одели в смиренную рубашку. Через две недели врач-новатор умер, так и не получив при жизни своего признания. Похоронен Земмельвейс на будапештском кладбище Керепеши. И лишь через пять лет после его смерти английский хирург Джозеф Листер окончательно доказал пагубное влияние микроорганизмов.

Общепринятые стандарты мытья рук для приема родов были созданы относительно недавно. И для их принятия и внедрения в практику пришлось немало потрудиться нескольким поколениям врачей и ученых.

Но и сегодня в сознании людей мытье рук чаще всего ассоциируется только с процедурой удаления с них грязи, а ведь чистые руки предотвращают передачу вирусов и микробов и их распространение в обществе.

Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных

инвазий, острых респираторных заболеваний и множества других. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, ручках, книгах, игрушках, дверных ручках и т.д.), часто невидима для глаз. С немытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

По данным ряда исследователей, на руках обнаруживается до нескольких миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках в 1000 раз микробов больше, чем на сухих. У лиц, занятых офисной работой, на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Это объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), а также различием в потоотделении и гормональном фоне.

Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света. Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами.

Деньги, которые мы передаем из рук в руки, очень часто являются причиной распространения заболеваний. Именно высокая контактная особенность денег натолкнула медиков провести полный их бактериальный анализ. Исследования показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, тонзиллита, гепатита, кишечных инфекций, золотистого стрептококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т.д. Естественно, что старые, изношенные купюры загрязнены больше, поскольку они были дольше в обращении. Интересно, что купюры большего достоинства чище мелких денег, так как их реже используют. Меньшую опасность представляют и металлические деньги, поскольку металл для микроорганизмов менее «питателен».

Всего столетие назад проблема распространения кишечных инфекций в России стояла настолько остро, что в 20-е годы появился даже специальный значок «Освобожден от рукопожатий».

В те годы люди справедливо считали, что чем меньше будет непосредственных контактов в условиях антисанитарии (отсутствие горячей воды, мыла), тем меньше будет разных инфекций.



Во времена СССР во всех столовых висели объявления, призывающие к мытью рук перед приемом пищи.

В настоящее время такие плакаты не являются обязательной частью интерьера точек общественного

питания, а проблема антисанитарии стала решаться другим способом: во всех точках общепита созданы необходимые условия для соблюдения личной гигиены.

Человечество проделало огромный путь в осознании необходимости беречь здоровье, и теперь мытье рук стало привычной процедурой, которую любой человек совершает несколько раз в течение дня. Но это привело к возникновению новой проблемы. Частое использование бактерицидного мыла убивает все бактерии, находящиеся на коже человека, включая и полезные. Человек должен жить в определенной бактериальной среде, и не нужно стремиться к стерильности. Однако использование бактерицидного мыла в ряде случаев бывает оправдано. Например, когда человек ухаживает за больным. Есть и другие случаи, когда необходимо уделить особое внимание гигиене рук. В частности, их необходимо мыть после посещения туалета, перед приготовлением еды и до приема пищи, после прикосновения к сырому мясу и рыбе, после очищения носа или чихания, после смены подгузников и прикосновения к животным, в том числе собственным. Посещение общественных мест, особенно транспорта, также предполагает последующее мытье рук.

В условиях пандемии чистота рук приобрела особое значение. Через невымытые руки в организм человека попадают возбудители таких заболеваний, как вирусная пневмония, гепатит, грипп, ОРВИ, коронавирус. Наилучшим образом их можно защитить от загрязнения и возможного заражения в местах скопления людей путем использования защитных перчаток.

По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи, «болезни грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половину этих смертей можно было избежать, если бы юные жители планеты тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

Три миллиарда человек, или 40% всех жителей Земли, не имеют возможности регулярно мыть руки с водой и мылом. Три четверти из них живут в беднейших странах мира и относятся к числу наиболее уязвимых: дети и семьи, живущие в неформальных поселениях, лагерях мигрантов и беженцев или в районах активных конфликтов.

По подсчетам аналитиков, это подвергает непосредственному риску инфицирования COVID-19 около одного миллиарда человек только потому, что у них нет элементарных средств для мытья рук.



Специалисты советуют как можно чаще тщательно мыть руки с мылом не менее 30 секунд. Также желательно носить с собой компактный санитайзер и обрабатывать руки антисептиком. Помните, что чистые руки – залог вашего здоровья.

Памятки для сотрудников и пользователей библиотек

ПОЧЕМУ ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА РУК ТАК ВАЖНА?

1. 80% инфекционных заболеваний передается через прикосновение.

Под прикосновением понимаются не только рукопожатия, объятия людей, но и касание собственного рта, носа, а также пищи. Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями, как сальмонеллез, диарея, стафилококковая инфекция.

Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

2. Особенно важно мыть руки перед приготовлением пищи и после посещения туалета.

Только 20% людей моют руки перед приготовлением пищи. Менее 75% женщин и менее 50% мужчин моют руки после посещения туалета. А зря! Каждый раз после смывания водой туалета с открытой крышкой мелкий туман, содержащий бактерии (кишечная палочка, стафилококк), распространяется на площади до 6 квадратных метров. 90% поверхности вокруг унитазов в общественных туалетах покрыто такими бактериями.

3. Основная масса бактерий на руках находится на кончиках пальцев и под ногтями.

Большинство людей моют только ладони и пропускают все остальные части. Больше всего бактерий – на доминирующей руке. Но праворукие люди, как правило, более тщательно моют левую руку. И наоборот.

4. Рекомендуемое время мытья рук составляет как минимум 20 секунд.

Люди в среднем моют руки в течение 10 секунд.

5. Влажные руки в 1000 раз чаще распространяют бактерии, чем сухие.

Только 20% людей высушивают руки после мытья.

Повторно используемые полотенца из ткани содержат миллионы бактерий. Самыми гигиеничными средствами для сушки рук являются одноразовые бумажные полотенца.

6. Мытье рук в школе значительно уменьшает количество пропущенных школьниками уроков по причине болезни.

Так, в Китае использование мыла в начальной школе привело к сокращению числа пропущенных учениками занятий из-за болезни на 54%. Использование дезинфицирующих средств для рук в классах способствовало тому, что учащиеся болели в среднем на 20% реже, чем дети в школах, где подобные меры не предпринимались.

ПОМНИТЕ, ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Когда нужно мыть руки?

- Перед едой.
- Перед приготовлением пищи.
- После прикосновения к сырому мясу или рыбе.

- После посещения туалета.
- После того, как вернулись с улицы.
- После того, как чихнули.
- После общения с животными.
- После общения с переносчиками инфекций.
- После уборки.
- До и после обработки раны.
- После того, как вынесли мусор.



Как правильно мыть руки?

По данным исследований, далеко не все люди моют руки правильно. А делать это нужно вот так:

- откройте кран и настройте комфортную температуру воды;
- намыльте руки твердым или жидким мылом;
- намыльте ручку крана, если вы моете руки в общественном месте. В противном случае, вы снова возьметесь за грязный кран, и значительная часть бактерий вернется на руки. Смойте мыло с ручки крана;
- еще раз намыльте руки, чтобы появилась густая пена;
- мойте руки не менее 30 секунд, уделяя внимание промежуткам между пальцами, внутренним и тыльным сторонам ладоней, а также коже под ногтями;
- смойте мыло;
- закройте кран;
- насухо вытрите руки чистым полотенцем;
- участвуйте во Всемирном дне чистых рук! Делитесь защитой, а не бактериями в этот день и каждый день!

Как правильно мыть руки

15 октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК



Намочи



**Добавь
МЫЛО**



Растирай

Не менее 20 секунд



**Смой
МЫЛО**



**Вытри
руки**



**Закрой кран
салфеткой**

Как правильно мыть руки

15 октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК



Намочи



**Добавь
МЫЛО**



Растирай

Не менее 20 секунд



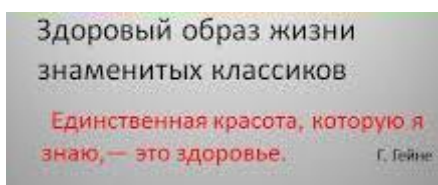
**Смой
МЫЛО**



**Вытри
руки**



**Закрой кран
салфеткой**



Александр Сергеевич Пушкин. Первыми его увлечениями были борьба, фехтование, коньки и верховая езда. «Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая,

была развита гимнастическими упражнениями»,— пишет П. Анненков, первый библиограф поэта. Из его писем узнаем, что поэт увлекался боксом, купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в Михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до ста зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходоком.

Михаил Юрьевич Лермонтов. Рос слабым, болезненным ребенком. Чтобы поправить его здоровье, бабушка Елизавета Алексеевна Арсеньева часто возила маленького Мишу на Кавказ к минеральным водам. Но основой исцеления стала задорная, яркая жизнь в Тарханах. А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, пишет: «В свободные от уроков часы дети проводили время в играх, между которыми Лермонтову особенно нравились те, которые имели военный характер...» Охота с ружьём, верховая езда на маленькой лошадке с черкесским седлом, сделанным вроде кресла, и гимнастика были также любимыми упражнениями Лермонтова». О том, как проводили досуг в Тарханах, М.Ю. Лермонтов запечатлел в своём романе «Вадим».

Михаил Юрьевич был прекрасным наездником (это спасло ему жизнь, когда трое черкесов гнались за ним), знал толк в русском кулачном бое (что послужило темой «Песни про купца Калашникова...»), хорошо владел искусством фехтования (это ему помогло остаться живым во время дуэли с французом де Барантом).

«М.Ю. Лермонтов был довольно силён, в особенности имел большую силу в руках, и любил состязаться в том с юнкером Карачинским, который известен был по всей школе как замечательный силач — он гнул шомпол и делал узлы как из верёвок», — писал А.М. Меринский.

Лев Николаевич Толстой. Один из самых ярких представителей классической литературы. С раннего детства и до самой старости каждый день начинал с зарядки, поднимал гири, в расцвете сил мог крутиться на турнике, как настоящий гимнаст. В список забав Л.Н. Толстого входили бег, плавание, коньки и верховая езда. О том, как приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни», Толстой рассказывает в повести «Отрочество». А Левин в «Анне Карениной» так ловко скользит на коньках по катку, потому что Толстой сам любил кататься и выполнять трюки, которые позже припишет своему персонажу.

А.И. Шифман, сотрудник музея Л. Н. Толстого, писал: «В молодости Лев Николаевич был страстным охотником. Целыми днями, а порою и неделями он вместе с братом Николаем, поэтом А.А. Фетом и другими друзьями пропадал в лесах, охотясь на волков, медведей, лисиц и зайцев».

Известно, что он регулярно ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну (190 км), совершал пешие паломничества из Ясной Поляны в Оптину пустынь (150 км), а также из Москвы — в Троице-Сергиев монастырь (80 км). Причем не налегке, а неся все необходимое за спиной. В 50 лет писатель стал вегетарианцем. Поездка на бойню в Тулу, после которой он решил отказаться от мяса, описана в

его эссе «Первая ступень», там же писатель рассказывает о своей новой диете: «... Здоровье мое не только не пострадало, но значительно улучшилось с тех пор, как я отказался от молока, масла и яиц, а также сахара, чая и кофе».

Итальянский криминалист и психиатр Чезаре Ломброзо, побывавший в Ясной Поляне, писал: «В самый день моего приезда он в продолжение двух часов играл со своей дочерью в лаун-теннис, после чего, сев на им же самим взнузданную и оседланную лошадь, пригласил меня ехать вместе с ним купаться «...» когда я выразил удивление его силе и выносливости, жалуясь на свою неспособность, он протянул мне руку и приподнял меня довольно высоко от земли, легко, как маленькую собачонку».

По вечерам, после занятий, писатель посвящал время шахматам. Как и Тургенев, он был сильным шахматистом.

Ги де Мопассан. До 13 лет жил на берегу Ла-Манша, где научился плавать и грести. В 18 лет, приехав в Нормандию на каникулы, он спас тонущего поэта-декадента Алджернона Чарльза Суинберна. Позднее, устроившись на работу в Париже, Ги де Мопассан все выходные и праздники проводил на Сене, занимаясь греблей на шестивесельном ялике, который они с друзьями купили в складчину. Писатель мог часами грести против течения.

Бернард Шоу. До самой старости придерживался здорового образа жизни. Он никогда не курил и не употреблял алкоголь, умеренно питался и занимался спортом. Свободное время любил проводить на открытом воздухе или за игрой в теннис. С 25-летнего возраста стал вегетарианцем.

В марте 1932 года в журнале South African Travel News появились фотографии знаменитого британского драматурга с доской для серфинга на пляже Муйзенберг. Журналист в своей статье подчеркнул, что писатель освоил новый вид спорта «за несколько минут». Умер лауреат Нобелевской премии в 94 года от почечной недостаточности, вызванной травмой, которую он получил, упав с лестницы, когда подрезал ветки деревьев у себя в саду.

Артур Конан Дойль. Всегда был в отличной физической форме (вес – около 100 кг, рост – 190 см) и всю жизнь был физически активен, участвовал в боксерских поединках, катался на лыжах в Швейцарии, играл в крикет. Он принял участие в 10 играх за команду самого известного в мире Мэрилебонского крикетного клуба (МСС). В 1900-м, в 41 год, играя за МСС, он, подавая мяч, обыграл («взял ворота») самого известного игрока за всю историю крикета – Уильяма Гилберта Грейса. Этот случай произвел такое сильное впечатление на писателя, что он воспел его в поэме «A Reminiscence of Cricket».

Достоверность и реализм описания поединков в романе «Родни Стоун» о британских боксерах высоко оценили профессионалы.

В 1894 году писатель вывез больную туберкулезом жену на зиму в Давосскую долину. Прочитав о переходе Нансена через Гренландию, Дойль выписал из Норвегии лыжи и начал осваивать местные склоны – до него о катании в швейцарских горах никто и не думал. Занимаясь одновременно несколькими видами спорта, он не смог добиться ни в одном из них заметных успехов: «Но удовольствия я из них извлек куда больше, чем любой приверженец чего-то одного».

Максим Горький. С ранних лет занимался спортом, в частности был известен как настоящий богатырь. Даже в пожилом возрасте он с легкостью поднимал пудовую гирю. Но вместо спортзалов у него были другие «университеты». Вот как писатель вспоминал свою программу тренировок в письме к И.А. Груздеву о работе в булочной: *«Мое дело: – превратить 4–5 мешков муки в тесто и оформить его для печения. 20 пудов муки, смешанных с водою, дают около 30 пудов теста. Тесто нужно хорошо месить, а это делалось руками. Караваи печеного весового хлеба я нес в лавку Деренкова рано утром, часов в 6–7. Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками – 2–2,5 пуда и нес ее за город на Арское поле, в Родионовский институт, в духовную академию...»*. Кроме этого, в молодости он работал на рыбном и соляном промыслах, в ремонтных мастерских, батрачил у богатых мужиков. Когда Горький стал известным писателем, он не потерял хорошую физическую форму и мог десять раз, не торопясь, перекреститься пудовой гирей.

Александр Куприн. Был очень энергичным молодым человеком. Например, в 22 года подпоручик Куприн выпрыгнул из окна второго этажа в ответ на вызов дамы, которая обещала поцелуй за этот трюк. В 24 года он переехал в Киев, где познакомился с владельцами «Русского цирка», братьями Никитиными, и увлекся классической борьбой (тогда схватки борцов входили в цирковую программу). Писатель сам начал бороться в легком весе, а затем, в 1899 году, организовал первый в городе борцовский клуб – «Киевское атлетическое общество». В цирке братьев Никитиных Куприн познакомился с Иваном Поддубным. Легендарный атлет занимался борьбой на поясах, но Куприн уговорил его попробовать себя в классической борьбе (которая Поддубного и прославила). С известным борцом, Иваном Заикиным, Куприн переписывался до конца жизни. В 1901 году, переехав в Санкт-Петербург, писатель участвовал в организации борцовских поединков в цирке «Модерн», где у него было место за судейским столиком: когда на ковре возникали спорные моменты, галерка всегда требовала, чтобы его слово было решающим.

Алексей Толстой. Сильный человек от природы. В роду Толстого многие были силачами: его дядя Василий Перовский скручивал штопором кочергу. В молодости будущий писатель увлекся охотой настолько, что мог по неделе один выслеживать в лесу добычу: волков, лосей и медведей. Кроме того, граф любил устраивать для крепостных праздники в своем имении и бороться с мужиками на поясах. Писатель Василий Инсарский, познакомившись с 30-летним Алексеем Толстым, так описывал графа: «Красивый молодой человек, с прекрасными белокурыми волосами и румянцем во всю щеку. Он походил на красную девицу; до такой степени нежность и деликатность пронизала всю его фигуру. Можно представить мое изумление, когда однажды мне сказали: “Вы знаете, это величайший силач!” Я «...» тотчас подумал, что этот румяный и нежный юноша силач «аристократический» и дивит свой кружок какими-нибудь гимнастическими штуками. Впоследствии отзывы многих других лиц положительно подтвердили, что эта нежная оболочка скрывает действительного Геркулеса «...» он свертывал в трубку серебряные ложки, вгонял пальцем в стену гвозди, разгибал подковы. Я не знал, что и думать».

Игровое ассорти.

Если проведение мероприятия планируется в командном формате, то рекомендуется заранее придумать название команды, эмблему, девиз.

1. Конкурс «Здоровье». Участвует вся команда. На каждую букву этого слова необходимо подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Конкурс «Зарядка для ума». Участвует вся команда. Участники выполняют физические упражнения, разгадывая литературные загадки.

3. Конкурс «Книжный бадминтон». Участвует вся команда. Необходимо отбить воланчик и «отбиться» от вопросов о спорте, литературе и здоровье.

4. Конкурс «Библиогимнастика». Участвует вся команда. Необходимо выполнить гимнастические упражнения с книгами и журналами в руках. Победители те, кто не выпустил во время упражнений книгу из рук.

5. Конкурс «Бег командами». Участвует вся команда. Участники выстраиваются на линии старта, находясь внутри обруча и держа его на уровне пояса. Обручи между собой связаны. По сигналу команды бегут по дистанции. Задача как можно быстрее пробежать дистанцию и не потерять ни одного участника.

6. Конкурс «Музыкальный». Участвует вся команда. Необходимо вспомнить и исполнить отрывки из трех песен, чтобы в одном прозвучало слово «воздух», во втором – «солнце», и в третьем – «вода».

7. Конкурс «Спортивный». Вызывается на сцену по одному участнику от команды: им нужно выбрать карточку, на которой указан вид спорта и задание. Предлагаются: хоккей, тяжелая атлетика, горные лыжи, парашютный спорт. Далее зачитываются задания. Всей командой изобразить:

- вратаря, поймавшего шайбу зубами;
- штангиста, не удержавшего штангу;
- горнолыжника, которого настигла лавина;
- парашютиста, забывшего парашют.

8. Конкурс «Я художник и поэт». Участвует вся команда. Необходимо нарисовать плакат-протест против вредных привычек (алкоголя, никотина, наркотиков) и защитить его (аргументировать).

Тест по теме «ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это:

1. Занятия физической культурой.
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

1. Цианистый водород.
2. Никотин.

3. Эфирные масла.
4. Радиоактивные вещества.
3. Что такое режим дня?
 1. Порядок выполнения повседневных дел.
 2. Строгое соблюдение определенных правил.
 3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
 4. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.
4. Что такое рациональное питание?
 1. Питание, распределенное по времени принятия пищи.
 2. Питание с учетом потребностей организма.
 3. Питание набором определенных продуктов.
 4. Питание с определенным соотношением питательных веществ.
5. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.
 1. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли.
 2. Вода, белки, жиры и углеводы.
 3. Белки, жиры, углеводы.
 4. Жиры и углеводы.
6. Что такое витамины?
 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
 1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
 3. Занятие физической культурой и спортом.
 4. Количество движений, необходимых для работы организма.
8. Что такое закаливание?
 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм.
 2. Длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам.
 3. Перечень процедур для воздействия на организм холодом.
 4. Купание в зимнее время.
9. Что такое личная гигиена?
 1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества.
 1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
 2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
 3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
 4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
 1. ЗОЖ.
 2. Охрана окружающей среды.
 3. Вакцинация.
 4. Экологическая безопасность.
12. ЗОЖ включает:
 1. Охрану окружающей среды.
 2. Улучшение условий труда.
 3. Доступность квалифицированной мед. помощи.
 4. Все ответы верны.
13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:
 1. Научность.
 2. Объективность.
 3. Массовость.
 4. Все ответы верны.
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:
 1. Повседневное общение с окружающими.
 2. Лекция.
 3. Аудиозапись.
 4. Диалог с врачом.
15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
 1. Биологические.
 2. Окружающая среда.
 3. Служба здоровья.
 4. Индивидуальный образ жизни.
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:
 1. Упражнения на тренажерах.
 2. Упражнения на внимание.
 3. Упражнения на растягивание мышц.
 4. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
 1. С 17.00 до 21.00.
 2. С 21.00 до 01.00.
 3. С 01.00 до 05.00.
 4. С 05.00 до 09.00.
18. Что не допускает ЗОЖ?
 1. Употребление спиртного.

2. Употребление овощей.
3. Употребление фруктов.
4. Занятия спортом.
19. Здоровье – это состояние полного...
 1. Физического благополучия.
 2. Духовного благополучия.
 3. Социального благополучия.
 4. Все ответы верны.

Ответы к тесту по теме «ЗОЖ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	4



Викторину «Здоровый образ жизни»

можно проводить как командное или индивидуальное состязание.

1. Что не купишь ни за какие деньги? **(Здоровье).**
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? **(Вода).**
3. Как называется массовое заболевание людей? **(Эпидемия).**
4. Рациональное распределение времени в течение суток. **(Режим).**
5. Тренировка организма холодом. **(Закаливание).**
9. Добровольное отравление никотином. **(Курение).**
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. **(А.В. Суворов).**
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. **(Витамин Д).**
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон).**
14. Она является залогом здоровья. **(Чистота).**
15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? **(Кальций).**
16. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? **(Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз).**
17. В какое время года лучше всего закаляться? **(Летом).**
18. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? **(Вечером, по мнению большинства врачей).**
19. Народная мудрость учит, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? **(Алкоголь).**
20. Все ли растения являются лекарственными? **(Нет).**

21. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? **(Минеральная).**

22. Это занятие представляет собой естественный массаж тела, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это? **(Плавание).**

Спорту может быть посвящен отдельный блок вопросов.

– Что символизируют олимпийские кольца? **(Союз 5-ти частей света и всемирный характер игр).**

– Назовите настольные игры. **(Шахматы, шашки, бильярд, настольный теннис).**

– Шахматная ничья. **(Пат).**

– Какие вы знаете зимние виды спорта? (3-5 видов). **(Хоккей, фигурное катание, лыжи, бобслей, фристайл).**

– Как называется площадка для бокса? **(Ринг).**

– Назовите шахматные фигуры. (Не менее 3). **(Ферзь, тура, конь).**

– Сколько клеточек на шахматной доске? **(64).**

– Виды плавания. **(Брасс, кроль, баттерфляй).**

– Площадка для игры в теннис. **(Корт).**

– Фигурное катание на лыжах. **(Фристайл).**

– Нападение фигуры или пешки на неприятельского короля. **(Шах).**

– Кто такой голкипер? **(Вратарь).**

– Спортивное оружие. **(Шпага).**

– Спортивная шапочка. **(Бейсболка).**

– Высшее спортивное достижение. **(Рекорд).**

– Победитель спортивного соревнования. **(Чемпион).**

– Награда победителю. **(Медаль).**

– Момент начала соревнования. **(Старт).**

Пословицы о здоровом образе жизни:

1. В здоровом теле здоровый дух.
2. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
3. Кто курит табак, тот сам себе враг.
4. Больной – лечись, а здоровый – берегись.
5. Пешком ходить – долго жить.
6. И смекалка нужна, и закалка важна.
7. Здоровье дороже денег. Здоров буду – и денег добуду.
8. Чистая вода для хвори беда.
9. Умеренность – мать здоровья.
10. Боль без языка, а рассказывает.
11. Здоровье приходит днями, а уходит часами.
12. Кто встал до дня, тот днем здоров.
13. Хороший повар стоит доктора.
14. С курами ложись, с петухами вставай.

Современные слоганы о здоровом образе жизни

«Минздрав не предупреждает – он уже скорбит». Этот текст возможно нанести на картинку с изображением могил, надгробья которых выполнены в виде сигаретных пачек. На каждой пачке написано приблизительно следующее: «Выкурил 219 113 сигарет», «Выкурила 220 101 сигарету» и т. д.

«Куришь? Привыкай». Картинка состоит из двух частей. На первой (с надписью «Куришь?») – собственно курильщик, а на второй – пациент на костылях с гангреной ног или с искусственными легкими.

«Забудь пароль, сотри свой ник

Нажми Esc – и на турник!». Здесь на картинке слева – типичный «ботан», справа – атлет с красивым накачанным торсом. Разница очевидна.

Слоганы

1. Читай, твори и путешествуй,
Пусть будет жизнь твоя чудесной!
2. Долой курение и пиво! От спорта больше позитива!
3. Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!
4. Я – художник своей жизни, и в ней только яркие краски!
5. Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!
6. Мышка не заменит книжку!
7. Здоровье, как сладости, – источник радости!
8. Наркотик не конфета – пробовать не стоит!
9. С книгой по жизни в ногу иди,
Друга надежней тебе не найти!
10. Надо подумать о будущем нашем,
Для всех молодых есть совет:
«Ни грамма, ни капли не пробуйте даже,
Скажите наркотикам “НЕТ!”»
11. В нынешний век всё должно быть стабильно:
Читать – это модно, читать – это стильно!
12. Воздух, солнце и туризм
Укрепляют организм.
13. Бодрый дух, здоровое тело,
Занятия спортом – нужное дело!

Беседа «Вино ... губит душу и потомство» (Л.Н. Толстой)

*Пьянство есть упражнение в бездумии
Пифагор*

1. Немного истории

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за восемь тысяч лет до нашей эры.

Первые алкогольные напитки готовили из меда, плодовых соков, ячменя, пшеницы, риса, проса. Но самое широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград стали возделывать за 4 тысячи лет до нашей эры. Чистый спирт начали получать в VI–VII веке и называли его «алкоголь», что означает одурманивающий. С тех пор алкогольные напитки быстро распространились по странам мира за счет растущего промышленного производства их из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.д.) Алкоголь быстро вошел в быт, что подтверждают многие литературные произведения:

Помните у А. С. Пушкина:

Ковши круговые, запенясь, шипят

На тризне плачевной Олега ...

С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство – без причин.

Перевод С.Я. Маршака.

В романе «Мать» Максим Горький детально отражает картину пьянства:

«Молодежь сидела в трактирах или устраивала вечеринки друг у друга, играла на гармошках, пела похабные, некрасивые песни, танцевала, сквернословила и пила...

«...» По праздникам молодежь являлась домой поздно ночью в разорванной одежде, в грязи и пыли, с разбитыми лицами, «...» оскорбленная, «...» пьяная и жалкая, несчастная, противная».

Выдающийся психиатр Владимир Михайлович Бехтерев так охарактеризовал психологические причины пьянства: «Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют

питья и угощения при всяком случае...». Пьянство и алкоголизм сами по себе не отомрут, пока не исчезнут «питейные обычаи».

2. С чего начинается пьянство

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают «для аппетита», «лечат вином», либо ребенок пробует его из любопытства. В старшем возрасте мотивом становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество, гости и т. д. С 14–15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости». Но стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер, и подросток чувствует себя вправе выпить с товарищами. Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

Обычно знакомство с алкоголем оказывается не таким, каким оно представлялось: «горький вкус» водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и даже рвота. После такого неприятного знакомства большинство подростков некоторое время избегают алкоголя.

Психологически точно описывает первый опыт употребления спиртного Джек Лондон в повести «Джон Ячменное Зерно».

«В первый раз я напился, когда мне было 5 лет. День был жаркий, мой отец пахал в поле за полмили от дома. Меня послали отнести ему пиво. “Да смотри, не расплескай по дороге!” – наказывали мне на прощание. Пиво было, помнится, в деревянном ведерке, с широким верхом и без крышки. Я нес его и плескал себе на ноги. Я шел и размышлял: почему это пиво считается такой драгоценностью? Небось, вкусно! Ведь все, что родители запрещают, всегда очень вкусно... Я сунул нос в ведро и принялся лакать густую жидкость. Ну и дрянь же! Все-таки пил. Не может быть, чтобы взрослые ошибались! Трудно сказать, сколько я выпил тогда: был карапуз, а ведро казалось огромным, а я все хлебал, не отрываясь, погрузив лицо по самые уши в пену. Но глотал я, признаться, как лекарство: меня тошнило, и хотелось скорее покончить с этим мучением.

«...» Я проспал под деревом до вечера. На закате отец разбудил меня «...» Я был еле жив «...» Я чувствовал себя отвратительно».

3. Стадии и формы опьянения и алкоголизма

1. Легкая степень опьянения – в это время человек становится беспричинно веселым, он склонен к переоценке своих сил, возможностей, способностей.

2. Средняя степень опьянения – головокружение, звон в ушах, чувство усталости, слабость, сонливость, снижение интереса к окружающему.

3. Тяжелая степень опьянения – симптомы глубокого отравления алкоголем (тошнота, рвота, нарушение координации движений, головокружение).

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев неизлечимая, формируется на основе регулярного и длительного

употребления алкоголя, характеризуется неудержимым влечением к спиртному.

Алкоголизм развивается по такой схеме:

а). Начальная фаза – человек постоянно думает о спиртном, пьет «впрок», у него появляется жадность к алкоголю. Однако он осознает свою вину.

б). Критическая фаза – утрата контроля над собой после первого глотка спиртного. Прогрессируют агрессивность, высокомерие. Человек обвиняет окружающих в своих бедах.

в). Хроническая фаза – ежедневное похмелье. Распад личности. Сбивчивость мысли. Помутнение памяти. «Белая горячка».

г). Заключительная фаза – систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению и полной потере умственных способностей, интереса к жизни. Вся деятельность направлена только на поиск алкоголя. Это умственное оскудение отражено Сергеем Есениным в его поэме «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль, как рошу в сентябре,
Осыпает мозги алкоголь.

4. Современная статистика

Преодоление таких пагубных явлений, как пьянство и алкоголизм, – одна из глобальных задач, стоящих перед человечеством.

По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они же – частые виновники дорожно-транспортных происшествий.

Всемирная организация здравоохранения определяет критический уровень употребления алкоголя: 8 л в пересчете на абсолютный алкоголь на каждого жителя страны в возрасте от 15 лет и старше. В случае превышения данной черты происходит постепенная деградация нации в демографическом, социальном, экономическом и культурном отношении, значительно ухудшается состояние ее здоровья и генофонд.

О крайне пагубном воздействии алкоголя на организм человека должен знать каждый.

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

Даже небольшое количество спиртного угнетает области мозга, контролирующие торможение, человек теряет контроль над своими поступками.

Органом, наиболее повреждаемым при злоупотреблении алкоголем, является печень. Алкогольный цирроз является основной причиной смерти, связанной со злоупотреблением спиртного.

Давно установлено, что сильно пьющие люди часто болеют. Этиловый спирт оказывает негативное воздействие на иммунную систему, повреждая ее защитный механизм.

Одно из самых негативных последствий злоупотребления алкоголем состоит в том, что под его воздействием в мозгу происходит совокупность химических и физиологических перестроек, ведущих к установлению стойкой алкогольной зависимости.

Самой эффективной стратегией борьбы с этим злом в наше время является пропаганда здорового образа жизни, причем не только государственными организациями, но и общественными.

3 октября во всем мире считается Днем трезвости. Этот праздник призывает мировую общественность хотя бы один день в году обойтись без спиртного. В каждой стране и каждом городе день трезвости отмечают по-своему: проводя общественные акции, конференции, лекции, различные информационные мероприятия, распространяя сведения о необратимом вреде алкоголя для человека. Для нас этот праздник еще слишком «юный», он недостаточно прижился в стране, но надежда на то, что День борьбы с алкоголизмом станет традиционным, все-таки есть. Алкоголизм – это зло общества, но зло искоренимое. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Урок-предупреждение: «ДЕВУШКА И СИГАРЕТА»

Из опыта юношеской кафедры МБУК «Лебедянская центральная районная библиотека»

Цель урока: объяснить молодым читателям, какой вред наносит курение женскому организму и как отказаться от этой пагубной привычки.

Курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят огромный вред в любом возрасте. Особенно эти привычки опасны в юном возрасте.

Сегодня мы с вами поговорим о том, какой вред человеку наносят эти коварные разрушители здоровья.

Всегда покурить – на двоих,

Всегда распивать – на троих.

Что же – на одного?

На одного – колыбель и могила.

В.Высоцкий

Наш разговор с вами, казалось бы, о таком безобидном влечении, как курение. А начнём мы, пожалуй, с истории.

Представьте себе: XV век... Море... Неизвестная земля... Мореплаватель Христофор Колумб и его спутники высаживаются на незнакомый берег,

видят, как туземцы, взрослые и дети, держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев загадочного для европейцев растения. Выяснилось, что дикари традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Растение это сегодня известно как табак. Именно отсюда он и попал в Европу. Краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак появился во Франции: Жак Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» – так назывался основной компонент табака.

Постепенно табак и курение дошли и до России. В царствование Михаила Федоровича уличенных в этом пристрастии на первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче курящих было велено бить кнутом. Но вскоре у табака появился могучий союзник. Это был Петр I. Позднее, при Екатерине II, табак стали выращивать на юге нашей страны. Курение среди женщин началось только в середине прошлого столетия. Таковы факты истории.

Ежегодно жители нашей планеты пропускают через свои легкие дым от 5 млрд. кг табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди с большим «стажем» курения умирают раньше, чем некурящие, в среднем на 8 лет. Курильщики в целом в 10 раз чаще заболевают раком губ, языка, гортани, легких, пищевода, желудка, гораздо чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, у них в 5–10 раз чаще случается внезапная смерть от этих заболеваний.

Конечно, вы сейчас не очень задумываетесь о будущем. Вы надеетесь еще долго оставаться молодыми. Однако вред здоровья и тяжелые расстройства психики возникают непосредственно из-за курения. Особенно разительные перемены вызывает табак у молодых девушек. У них притупляется и снижается память, снижается внимание и сообразительность, появляется вялость, общая расслабленность и как следствие всего этого – снижение умственной деятельности, успеваемости. От частого курения становится землистый цвет лица, появляются ранние морщины, неприятный запах изо рта, желтеют зубы. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, начинается воспаление голосовых связок, которое становится хроническим. Голос у курящей девушки хриплый, неприятный, грубый, «мужеподобный». Это трахсолонгит. Часто он приводит к раку горла.

Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки: уменьшение просвета сосудов и ухудшение кровотока в различных частях тела. Все это приводит к инфаркту. Адреналин, выделяющийся во время курения, является причиной повышенного артериального давления. Никотин вызывает угнетение дыхательного центра.

Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги. Огромное негативное влияние никотина стоит отметить и на желудок. У курящих людей всегда наблюдается нарушение секреции желудочного сока. Неблагоприятное влияние оказывает курение и на половую систему. У девушек увеличивается менструальный цикл. Наблюдается большая вероятность преждевременных родов или выкидышей. Дети у курящих матерей рождаются с ослабленным иммунитетом, очень уязвимыми, часто болеющими. У них могут быть врождённые патологии, такие как волчья пасть, заячья губа, дефекты рук, ног, часто ДЦП.

Пагубное действие табака не ограничивается изменениями в организме курильщика. При курении 25% всех веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается, 20% попадает в организм курильщика, 5% остаётся в окурке, а 50% выделяется в атмосферу, то есть половина табачного дыма уходит в окружающую среду. В закрытом помещении скапливается огромное количество табачного дыма, который вынуждены вдыхать находящиеся там некурящие люди. Они невольно становятся «пассивными курильщиками». Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий, это – настоящая наркомания, так как есть зависимость от никотина, тем более опасная, что многие не воспринимают её всерьёз.

А теперь давайте рассмотрим мотивы, почему девушки начинают курить?

1 мотив – из-за любопытства; начинающий курить всегда считает, что в любой момент сможет отказаться от этого. Когда захочет. Но даже малые дозы табака могут вызвать привыкание.

2 мотив – хочется произвести впечатление в глазах сверстников, особенно молодых людей. Курящие думают, что с сигаретой они будут казаться круче, независимей, на них сразу обратят внимание.

3 мотив – за компанию. Порой это происходит вопреки своему желанию, только быть принятым в понравившуюся компанию.

4 мотив – потому что модно! Однако в современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается.

5 мотив – из-за влияния рекламы. Красивые пачки сигарет в кино, на витринах, плакатах. Многим кажется, что курение приближает их к респектабельной жизни, но именно респектабельные люди наиболее активно отказываются от курения.

6 мотив – для того, чтобы нравиться мужчинам. Хочу напомнить слова актёра Алексея Чадова: «По мнению мужчин, у курящих женщин сухая желтоватая кожа, ранние морщины, ломкие тусклые волосы, неприятный запах изо рта. Они считают их легкомысленными и не планируют с ними серьёзных отношений. Большинству мужчин не нравятся курящие женщины. И, действительно, немногие хотят видеть свою жену курящей, дымящей, как паровоз».

А теперь вопрос для девушек: «Ведь всё, что мы делаем, во многом делаем для мужчин. Даже курим, думая, что это им нравится. Так, может, ещё раз прочитаем мнение А.Чадова и, наконец, поймём, что мужчинам не нравятся курящие девушки?».

Для любителей табака в нашем современном мире применяются различные ограничения. Например, не разрешают курить в общественных местах. И, действительно, в крупных городах в хороших ресторанах и кафе курить строго запрещается. За нарушение правил курильщик платит штраф.

Во многих фирмах и компаниях при приёме на работу предпочтение отдают некурящим работникам, так как считают, что курящие будут тратить рабочее время на перекуры, а в некоторых фирмах некурящие сотрудники получают надбавку к зарплате. И сейчас при устройстве на работу в своём резюме вы указываете: курите вы или нет! Есть такая графа в бланке при приёме на работу.

Мини-викторина

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как он называется? (***Угарный***).

2. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его лёгких? (***Около литра***).

3. Верно или нет, что курение табака вызывает сильное привыкание? (***Верно. Физическую и психологическую зависимость***).

4. Скажите, почему курение опасно для беременных женщин? (***Выкидыши, гибель плода и смерть младенца***).

5. Что означает выражение «пассивное курение»? (***Находиться рядом с курящим***).

6. Сколько сигарет надо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в лёгких? (***1***).

А вот что говорит статистика

От последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минуты. Курящий человек живёт на 8–10 лет меньше, чем некурящий. Задумайтесь над этим!

Хочешь жить полноценной здоровой жизнью: заниматься любимым делом, воспитывать здоровых детей, любить, быть счастливым, – **бросай курить!**

Полезная информация

Рекомендованные названия для библиотечных мероприятий

«Школа здоровья»
«С аттестатом здоровья»
«Уроки здоровья для маленьких и больших»
«Маленькие хитрости крепкого здоровья»
«Русские писатели выбирают спорт. А ты?»
«Спорт в жизни литературных героев»
«Через книгу – в мир спорта!»
«Книга и спорт – движение вперед!»
«Спортивный калейдоскоп»
«Как надо отдыхать»
«Вечер коротаем на кухне с фиточаем»
«Золотые правила питания»
«ЗОЖигаем» (акция)
«Ищите доктора в природе»
«Красоту и здоровье дарит природа»
«Путешествие в зелёную аптеку»
«Мобильная атака. Чем опасен мобильник?»
«Все пороки от безделья»
«Маскарад вредных привычек»
«Серьезный разговор»
«Спасибо, не курю»
«Не нужно бояться, нужно знать»
«По ком звонит колокол...»
«Стоп! Бросить легко?!»
«Трезво об алкоголизме»

Мудрые мысли о здоровье

Авиценна: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

Н.М. Амосов: «Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем – еще раньше, в семье, в детском саду...»

О.К. Антонов: «Настоящая физкультура – это разумное отношение к организму – вместилищу нашего разума – все 24 часа в сутки. Я хочу еще раз подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия 2 раза в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к себе, оптимальный образ жизни делает существование человека полноценным».

Аристотель: «Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Поль Брег: «Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой».

Генрих Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».

«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм».

Виктор Гюго: «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Жорж Демене: «Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений: он знает свои силы, умеет их прилагать и ими пользоваться, он не поддается усталости, потому что он – хозяин своих органов».

Древнегреческое изречение:

«Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай».

Томас Карлейль: «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».

Максимович-Амбодик: «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет».

Пифагор: «Не изнурять ты должен тело твое, а стараться пищи, питья, упражнений в меру давать ему, дабы тело укреплялось, не зная излишеств и лени».

Платон: «Для соразмерности и красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями».

Жан Жак Руссо: «Великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга».

Сократ: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам». «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть».

К.Д.Ушинский: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

Артур Шопенгауэр: «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека». «Здоровый нищий счастливее больного короля».

Бернард Шоу: «Здоровое тело – продукт здорового рассудка».

Виссарион Белинский: «Без здоровья невозможно и счастье».

Полезные ссылки

1. Здоровый образ жизни знаменитых классиков. – URL: <https://selfcreation.ru/zdorove/zdorovyj-obraz-zhizni-znamenitx-klassikov.html> (дата обращения: 23.09.2020). – Текст электронный.
2. Здоровый образ жизни знаменитых классиков. – URL: <https://www.fresher.ru/2012/06/07/zdorovyj-obraz-zhizni-znamenitx-klassikov/> (дата обращения: 23.09.2020). – Текст электронный.
3. «Здоровый образ жизни устами русских и восточных поэтов...». – URL: <https://www.kaznu.kz/ru/16496/adverts/1106> (дата обращения: 23.09.2020). – Текст электронный.
4. Писатели-классики и здоровый образ жизни. – URL: <https://inbio.livejournal.com/278077.html> (дата обращения: 23.09.2020). – Текст электронный.
5. Спорт и писатели-классики. – URL: <http://www.dal.by/news/174/14-09-13-4/> (дата обращения: 23.09.2020). – Текст электронный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиллельсон, М. Лермонтов М. Ю. в воспоминаниях современников / М. Гиллельсон. – М. : Худож. лит., 1989. – 672 с. – Текст: непосредственный.
3. Ломунов, К.Н. Лев Толстой : очерк жизни и творчества / К.Н. Ломунов. – М. : Детская литература, 1978. – 256 с. – Текст: непосредственный.
2. Серия литературных мемуаров. А.С. Пушкин в воспоминаниях современников : в 2 т. – М. : Худ. лит., 1985. – Текст: непосредственный.
4. Толстая, А.Л. Отец. Жизнь Льва Толстого / А.Л. Толстая. – М. : Книга, 1989. – 503 с. – Текст: непосредственный.