

**Областная акция «Молодежь за ЗОЖ»
Методические рекомендации
для специалистов библиотек, работающих с молодежью**

Забота о здоровье населения является приоритетной задачей внутренней политики нашего государства, о чем свидетельствует реализуемый правительством РФ национальный проект «Здоровье». Сегодня остро стоят проблемы формирования здорового образа жизни, профилактики алкоголизма и наркомании в молодежной среде. Физически крепкая, здоровая молодежь – главное достояние любого государства. Как это ни банально звучит, от того, насколько здорова молодежь, зависит будущее нашей страны. Библиотеки, обладающие большими информационными ресурсами и огромным потенциалом воздействия на человеческую личность, активно участвуют в решение этих проблем. Курганская областная юношеская библиотека, муниципальные библиотеки занимают важное место в ряду учреждений и организаций Курганской области, которые ведут большую работу по пропаганде здорового образа жизни среди молодого поколения.

Накануне Всемирного дня здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля, КОЮБ инициирует проведение областной акции «Молодежь за ЗОЖ».

Уважаемые коллеги! Присоединяйтесь!

Дата проведения акции: 6 апреля 2012 года

Цели и задачи акции:

1. Формирование у молодежи сознательной установки на здоровый образ жизни, отказа от вредных привычек.
2. Повышение уровня информированности о пагубном влиянии алкоголизма, наркомании, табакокурения.
3. Привлечение к работе по формированию здорового образа жизни самих молодых людей.
4. Координирование совместных усилий государственных и общественных учреждений и организаций по преодолению острых социальных проблем в молодежной среде.

Девиз акции: «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

Целевая аудитория акции: молодежь от 14 до 25 лет

Территория проведения акции: Курганская область

Исполнители акции: Управление культуры Курганской области, КОЮБ, муниципальные центральные библиотеки, муниципальные отделы по работе с молодежью, муниципальные учреждения здравоохранения, муниципальные отделы образования, молодежные общественные организации

Этапы проведения акции:

1 этап организационный:

- Составление программы мероприятий в рамках акции.
- Определение круга участников и партнеров.
- Создание волонтерского отряда здоровья.
- Определение площадок для проведения мероприятий: в стенах библиотек, в учебных заведениях, на открытых площадках и т. д.
- Подготовка к печати, тиражирование раздаточного материала: листовок, буклетов по ЗОЖ.

- Реклама акции. Привлечение СМИ.

2 этап: Акция.

Рекомендуемые мероприятия для проведения в рамках акции:
(меньше «устрашающих», больше позитивных):

- **Агитационный пикет «Повернись лицом к солнцу»** (на открытых площадках у входа в библиотеку, на центральной улице, на площади и др.).
- **Флешмоб «Не курю»:** участники фотографируются с табличкой «Не курю», фотографии размещаются в СМИ, на информационных стендах, собственных сайтах, сайте КОЮБ и т.д.



- **Акция «НЕ КУРИШЬ - ПОМОРГАЙ».** Данная акция предназначена для автомобилистов. На улицах на тротуаре против движения стоят волонтеры здоровья с табличкой «Не курю». Некурящие автомобилисты должны «поморгать» им в знак согласия, (посигналить, выйти из машины, чтобы дать интервью).



- **Трэш - акция «Похороны сигареты»:** с элементами театрализации



- Урок здоровья «Сохрани самое дорогое».
- Урок красоты «О прекрасном без прикрас»: с привлечением стилиста-визажиста, модельера.
 - Урок спортивного мужества «Сила и красота».
 - Творческие мероприятия «В жизни так много прекрасного!»: встречи с талантливыми, увлеченными людьми – молодыми бардами, поэтами, художниками и др.; концертные программы.
 - Шоу «Клуб веселых и здоровых».
 - Проведение встреч со специалистами медико-психологической службы «Всегда поможем!»; «О чем у мамы не спросить» и др.
 - Тренинги «Вредные привычки – это не наша тема!»; «Школа безопасности».
 - Мозговой штурм «Атака на вредные привычки»: задача участников – предложить новаторские идеи отказа от курения, алкоголя, наркотиков.
 - Психологический практикумы «Не заслоняй мне солнце!» (созависимость); «Жить в мире с собой и другими» (выход из конфликтов, стрессоустойчивость).
 - Конкурсная игровая программа «Радуга жизни в нас самих».
 - Час протеста «В сетях порока. Это не жизнь!».
 - Проблемный разговор «Вирус сквернословия».
 - Видео-урок «Твои ориентиры – красота и здоровье».
 - Спортивно – интеллектуальная игра «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь».
 - Диско – вечер «Мы выбираем жизнь!».
 - Чайная церемония «Альтернатива пиву, водке и селедке» (В пригласительный билет: «Здоровый образ жизни – это отменное здоровье, счастливая семья, добрый круг друзей, с которыми необязательно пить вино, а можно просто выпить чая. Приглашаем на чашку чая!»).
 - Вечер здоровья «Приглашаем в фитобар!».
 - Слайд – программа «Не отнимай у себя завтра!».
 - Ток-шоу «Формула будущего: Молодежь + Здоровье»
 - Волонтерская агит-программа «Жизнь стоит того, чтобы жить!».
 - Организация «горячей консультативной линии по телефону доверия» - «У вас проблемы – у нас решения».
 - «Волна здоровья»: распространение листовок по ЗОЖ («Аргументы против пива»; «Курение – опасное увлечение»; «Бегом от наркотиков»; «Интернет-сайты по проблемам ЗОЖ» и др.). Примерные тексты листовок: «Помни: самая большая угроза

заражения СПИДом – через наркотики», «За пьяного человека всегда кому-то стыдно», «Человек! Живи достойно! Мир, оказывается, разноцветный! Не превращай его и себя в мусорный ящик!» и другие.

- Организация обменных пунктов: «Гадости на сладости»; «Ты мне сигарету, я тебе конфету».

- Библиорейд «Яркий вкус жизни»: автопробег с целью проведения мероприятий по ЗОЖ по школам района.

- Выставки литературы: «Читайте на здоровье»; «В будущее – без риска для жизни»; «Новому веку – здоровое поколение»; «Книга против наркотиков»; «Звезды – за здоровье» и др.

- Обзор новинок литературы «Добрые вести для вашего здоровья».

- Информационные стенды: «Право на жизнь»; «Знать, чтобы не оступиться»; «Имя беды – наркотик». Возле стенда можно повесить почтовый ящик «Задай свой вопрос», куда подростки могут опустить анонимные записки с интересующими их вопросами. Ответы дают врачи, работники правоохранительных органов.

3 этап заключительный:

- Подведение итогов, анализ результатов проведения акции.
- Размещение информации о проведенных мероприятиях и фотоматериалов в СМИ, на виртуальном методобъединении «Форум идей» на сайте КОЮБ.
- Создание электронной презентации (видеоролика).

Приложения

Приложение I.

1. Примерная программа агитационного пикета «Повернись лицом к солнцу»:

- распространение листовок по ЗОЖ;
- экспресс - опросы молодого населения «Знаешь ли ты, что такое ЗОЖ?»; «Твое здоровье в твоих руках?» и др.;
- выступления участников литературных, музыкальных, театральных молодежных коллективов;
- мастер-классы аэробики, брейк-данса;
- привлечение успешных молодых людей – спортсменов, КВН-щиков, активистов молодежных организаций;
- диско–минутка;
- спортивные мини-соревнования;
- обмен сигарет, пива на натуральный сок, купоны со скидками на посещение, например, фитнес-клуба (с привлечением спонсоров) и др.

2. Инструкция «Как организовать пикет»:

Все публичные мероприятия в РФ проводятся в соответствии с федеральным законом от 19.06.2004 г №54-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях». В пикете может принимать участие до 50 человек. Запрещается использование мегафонов и звукоусиливающей аппаратуры, а также передвижение куда-либо. Разрешены плакаты, транспаранты и иные средства наглядной агитации. Публичное мероприятие может проводиться в любых местах в случае, если его проведение не создает угрозы безопасности его участников. Публичное мероприятие не может начинаться ранее 7 часов и заканчиваться позднее 23 часов текущего дня по местному времени. Необходимо разрешение властей. Это может быть администрация города, посёлка, в больших городах – администрация района. Заявка на пикет подается не позднее, чем за 3 дня до его проведения.

В уведомлении о проведении публичного мероприятия указываются:

- Цель публичного мероприятия;
- Форма публичного мероприятия;
- Место (места) проведения публичного мероприятия, маршруты движения участников;
- Дата, время начала и окончания публичного мероприятия;
- Предполагаемое количество участников публичного мероприятия;
 - Формы и методы обеспечения организатором публичного мероприятия общественного порядка, организации медицинской помощи, намерение использовать звукоусиливающие технические средства при проведении публичного мероприятия;
 - ФИО либо наименование организатора публичного мероприятия, сведения о его месте жительства или пребывания, либо о месте нахождения и номер телефона;
 - ФИО лиц, уполномоченных организатором публичного мероприятия выполнять распорядительные функции по организации и проведению публичного мероприятия;
 - Дата подачи уведомления о проведении публичного мероприятия.

Обязанности властей

Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или орган местного самоуправления после получения уведомления о проведении публичного мероприятия обязан:

1. Документально подтвердить получение уведомления о проведении публичного мероприятия, указав при этом дату и время его получения.

2. Довести до сведения организатора публичного мероприятия в течение трех дней со дня получения уведомления о проведении публичного мероприятия (а при подаче уведомления о проведении пикетирования группой лиц не менее чем за пять дней до дня его проведения — в день его получения) обоснованное предложение об изменении места и (или) времени проведения публичного мероприятия, а также предложения об устранении организатором публичного мероприятия несоответствия указанных в уведомлении целей, форм и иных условий проведения публичного мероприятия требованиям настоящего Федерального закона.

3. После подачи заявления организатору, скорее всего, позвонят и уточнят подробности. В течение трех рабочих дней должен быть готов ответ. После получения ответа можно считать, что мероприятие согласовано, и можно готовиться к его организации.

Приложение II.

Примерные тексты обращений волонтеров к сверстникам:

- Мы обращаемся к вам – новому поколению! Мы верим, что наша страна станет лучше, и Россия будет свободной и независимой, если вы приложите все усилия, чтобы быть здоровыми, сильными, образованными. Учитесь противостоять всему, что делает человека зависимым. В первую очередь – противостоять сигаретам. Ведь сильный человек – не тот, кто может многое себе позволить, а тот, кто может от многого отказаться. Перед вами – дорога жизни. В ваших силах сделать ее яркой, радостной и интересной!

- Друзья, оглянитесь вокруг: как прекрасен этот мир!
 Берегите здоровье! Любите жизнь и дорожите ею!
 Помните, нет безвыходных ситуаций, пока живешь!
 Поверьте в себя и свои силы! Не сдавайтесь! За облаками всегда есть солнце!
 Пусть здоровый образ жизни станет стилем вашей жизни!
 Стремитесь к физическому совершенству, высокой духовности и нравственности! Не будьте равнодушны к окружающим! здоровый образ жизни, настоящую дружбу и чистую любовь!
 Мы сделали свой выбор: мы выбираем Жизнь! А это значит - Присоединяйтесь к нам!

Мы говорим: «Спасибо, Жизнь, за то, что вновь приходит день!».

- Мы – молодое поколение XXI века – хотим быть счастливыми, здоровыми, успешными!
Быть любимыми и любить!
Быть патриотами нашей Родины – России!
Быть достойными носить гордое звание Человек!
И поэтому мы говорим:
Нет - наркотикам, алкоголизму и курению!
Да – здоровому образу жизни!
Мы будем заниматься спортом, любимым делом!
Мы будем творить добро и радоваться жизни!
Мы выбираем Жизнь: яркую, интересную и долгую!
Мы выбираем Жизнь! А это значит – крепкое здоровье, настоящую дружбу и чистую любовь!
Присоединяйтесь! Будьте с нами!

Приложение III.

Слоганы о ЗОЖ:

- Пить или не пить – твой выбор.
- Я не.КУ.RU!
- Решай сегодня, каким ты будешь завтра. Не пей!
- Не прокури свое здоровье!
- Я хочу быть здоровым! Я могу быть здоровым! Я буду здоровым!
- Не сдавайся! За облаками всегда есть солнце!
- Здоровому образу жизни – ДА!
- Создайте личную территорию здоровья!
- Быть здоровым – это здорово!
- Формула жизни – здоровье!
- Здоровье сгубишь – новое не купишь!
- ЗОЖ – стиль жизни.
- ЗОЖ – путь к успеху.
- Не кури и не пей – будет в жизни все окей!
- Быть счастливым – значит быть здоровым!
- На краю пропасти не окажись!
- Я не пью и не курю, потому что жизнь люблю!

Приложение IV.

Веблиография (интернет-сайты по проблемам здоровья, здорового образа жизни)

Ритм нашей жизни таков, что часто нет времени идти к врачу с проблемами своего здоровья, а уж тем более искать нужную литературу! Что уже говорить о поиске нужного лекарства, зачастую это становится настоящей проблемой. Но не расстраивайтесь! На помощь вам придет Интернет. В Сети достаточно ресурсов, на которых вы можете узнать о новых исследованиях и открытиях ученых, почитать популярные статьи на такие темы, как питание, детское здоровье, здоровый образ жизни. А на некоторых – даже получить совет специалиста или вызвать врача на дом. Остановимся на некоторых из них.

Скорая помощь. Адрес ресурса – www.03.ru
Портал для больных и здоровых. Здесь вы сможете получить консультацию практически любого специалиста – будь то аллерголог, детский эндокринолог или

сосудистый хирург. Ценные советы – какие лекарства принимать, чем присыпать и куда накладывать мазь – основное направление деятельности ресурса. И, обратите внимание, такого количества специалистов, к которым вы можете обратиться и получить ценный совет, вы не найдете ни в одной клинике.

«АПТЕКАONLINE.RU». Адрес ресурса – www.Aptekaonline.ru
«Кликнув» на нее, вы попадете на очень полезный для многих ресурс, где можно, не отходя от экрана монитора, найти эти самые лекарства, присыпки и мази. Ведь, согласитесь, часто приходится обзванивать многие аптеки, тратя драгоценное время на поиски нужного препарата.

И вот – пожалуйста, одним легким движением, как по мановению волшебной палочки, вы переноситесь в интернет-магазин, в котором нужное вам лекарство можно заказать и, оформив заказ, получить покупку с доставкой прямо домой или в офис. Жители других городов могут получить выбранный товар бандеролью или ценным письмом по почте. На сегодняшний день в базе «Аптеки online» – 529 наименования товаров, в основном – лекарств.

Здоровье.ру. Адрес ресурса – <http://www.zdorovie.ru>
Медицинские ресурсы Интернета сгруппированы на сайте по категориям, в зависимости от заболевания. Представлены также ресурсы по проблемам веса, диет, фитнеса и др. Есть каталоги лекарственных препаратов, витаминов, пищевых добавок, косметических средств, а также медицинских центров. В разделе «Диагностика» содержится информация о центрах и лабораториях, предоставляющих услуги по диагностике заболеваний, и о методах исследования. Можно задать вопрос практикующим специалистам.

Сайт «здоровье». Адрес ресурса – <http://www.rambler.ru/db/health/>
Кроме популярных статей на актуальные темы о том, как избавиться от лишнего веса, добиться идеальной белизны зубов и приблизиться к разгадке собственных снов, у вас есть возможность задать вопрос специалисту о лечении того или иного заболевания. Рубрика «Ваше здоровье» познакомит вас со статьями таких разделов, как «Образ жизни», где вы узнаете о том, как правильно отдыхать; что нужно знать, занимаясь спортом, чтобы избежать опасных нагрузок; а главное, не только как лечиться, уже заболев, но и какие профилактические меры могут помочь вам сохранить здоровье.

Разделы «Женщина» и «Мужчина» расскажут в своих статьях о том, как дольше сохранить красоту, молодость представителям обоих полов. В разделе «Психология и секс» вам дадут советы, а если понадобится, проконсультируют врачи таких специальностей, как психиатр-психотерапевт, сексолог и другие специалисты.

Следующий важный раздел – «Ребенок». Здесь вы найдете всевозможные статьи о новорожденных, советы и рекомендации по уходу за ними, ответы на ваши вопросы специалистов по детской психологии.

MAMA.RU. Адрес – www.mama.ru
В продолжение темы о детях нельзя не сказать о таком важном для всех родителей ресурсе, являющемся одной из составляющих сайта www.Doctor.ru. О нужности и популярности этого сайта говорит множество благодарных отзывов посетителей. Сайт московской клиники репродукции. Информация для всех, кого интересуют вопросы планирования семьи. Можно ознакомиться с новейшими достижениями гинекологии, андрологии, сексологии, методами контрацепции и лечения бесплодия. Пациенты могут задать вопрос врачу и получить ответ по электронной почте, почитать энциклопедию, рассчитать вероятные дни зачатия с помощью калькулятора. В разделе «Библиотека» – популярные статьи врачей по проблемам репродукции. Главной его достопримечательностью являются Форум молодых мам и Консультации специалистов. Все посетители сайта, имеющие какие-либо трудноразрешимые

вопросы, имеют возможность обсудить их с такими же, как они, родителями или получить ответ непосредственно у врача.

Здесь же найдут понимание и совет те, кто только планирует зачатие ребенка.

Сайт «AskDoctor.ru». Адрес ресурса – <http://www.km.ru/health>

Что можно почитать на этом сайте? Ну, во-первых; «Журнал» – ежедневно обновляемое электронное издание. Круг рассматриваемых здесь тем включает диетологию, педиатрию, косметологию, экологию и многое другое. На страницах «Журнала» вы найдете разнообразные советы по сохранению здоровья, профилактике заболеваний и уходу за больными. Каждый день читатели получают новые полезные сведения, узнают о достижениях медицинской науки и практического здравоохранения, знакомятся с интересными фактами и свежими новостями.

Ваше здоровье – в ваших

руках. Адрес ресурса – <http://www.newhouse.ru/medicine>

Ресурс посвящен здоровью и правильному образу жизни. Новости медицинской науки, рекомендации по оказанию первой помощи, сведения о медицинском страховании, справочники по заболеваниям, лекарственным средствам, лечебно-профилактическим учреждениям. В разделе – «Лечимся» – советы врачей и опыт народной медицины.

Недуг.ру. Адрес ресурса – <http://www.nedug.ru>

На сайте медицинской информационной службы вы найдете самую различную информацию о всех болезнях, какие только существуют. Для вас также: энциклопедии, справочники, учебные материалы и рефераты, истории болезни и документы. Лекарства, ссылки, организации здравоохранения, лечебные учреждения, коммерческие предприятия и т. д. И даже проза, поэзия и юмор.

Алые Паруса. Адрес ресурса – <http://www.bessmertie.ru>

Вы верите в бессмертие? Можно ли победить старость? И когда это вообще может произойти? Этим волнующим вопросам и посвящен проект. Собранная здесь информация – попытка доказать, что, в принципе, вечная жизнь не так уж недостижима. Автор популярного ресурса приводит свидетельства причин старения в целом, и считает, что в XXI в. оно будет побеждено. А прожить лет 140 можно попытаться, если следовать приведенным здесь рекомендациям

Нетрадиционная медицина. Адрес ресурса – <http://cure.ugansk.sibintek.ru>

Обзор народных средств лечения. Рассматриваются принципы правильного питания, лечебного голодания. Применение народных средств в лечебной косметологии. Гомеопатия, упражнения для улучшения зрения и многое другое.

При разработке данных методических рекомендаций использовались следующие интернет – сайты:

1. [Сайт Виртуального методического объединения библиотек, работающих с молодежью. Раздел «Деятельность библиотек. Идеи, практика, проекты»](#)
2. [Молодежный портал Тюменской области. Раздел: «Молодежь и ЗОЖ. Новости».](#)
3. [Форум сайта СБНТ.](#)
4. [Муромцевская центральная библиотека им. М.А. Ульянова. Отдел библиотечного маркетинга и инноваций.](#)
5. [ИМО ОГОНБ им. А. С. Пушкина \(г. Омск\).](#)

Составитель С.А. Акимова, зам. директора ГКУ «Курганская областная юношеская библиотека».

Ответственный Л.М. Пичугина, директор ГКУ «Курганская областная юношеская библиотека».