

Государственное бюджетное учреждение культуры Рязанской области
«Рязанская областная универсальная научная библиотека имени Горького»

Кафедра периодических изданий

**Опыт работы кафедры периодических изданий
библиотеки имени Горького по пропаганде здорового
образа жизни и профилактике асоциальных явлений в
молодежной среде**

Методическое пособие



Рязань 2017

Составитель: Н. В. Курбатова, гл. библиотекарь кафедры периодических изданий универсального читального зала

Опыт работы кафедры периодических изданий библиотеки имени Горького по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в молодежной среде: метод. пособие / ГБУК РО «Библиотека им. Горького» ; сост. Н. В. Курбатова – Рязань, 2017. – 24 с.

Данное пособие содержит методические рекомендации в помощь общедоступным (публичным) библиотекам по пропаганде ЗОЖ и профилактике асоциальных явлений в молодежной среде.

Содержание

Введение.....	4
Задачи, формы и методы работы библиотек по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в молодежной среде.....	5
Работа РОУНБ имени Горького по профилактике алкоголизма.....	8
Работа РОУНБ имени Горького по профилактике наркомании	10
Работа РОУНБ имени Горького по профилактике ВИЧ/СПИДа.	13
Работа РОУНБ имени Горького по профилактике табакокурения.	14
Заключение.	17
Литература.....	19
Приложение 1.....	21

Введение

Каждый молодой человек должен знать,
что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.

В.В. Путин

Здоровье – важнейшая жизненная ценность не только отдельного человека, но и всего общества, занимающее самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На здоровье влияют условия быта и труда, жилищные условия, уровень заработной платы, обеспеченность продуктами питания, культура и воспитание, качество и доступность медицинской помощи, а также климатогеографические, экологические, и иные природные факторы. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. В контексте государства ставится задача вырастить здоровую нацию.

Резкое снижение уровня здоровья привело к сокращению в России продолжительности жизни населения. Эксперты ВОЗ и другие независимые специалисты установили, что здоровье человека зависит на 50–55% от условий и образа жизни, на 20–25% – от экологических факторов, до 20% – от генетических факторов и только на 8–10% – от состояния медицинской помощи.

Предупреждение заболеваний путем здорового образа жизни обходится в 25 раз дешевле, чем лечение. Многие зависят от личного образа жизни, поэтому индивидуальная деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья вышла на первый план. В современной литературе под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание, отсутствие пагубных привычек, положительное восприятие жизни. Особую актуальность эти факторы приобретают в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части нашего общества. Однако слишком многие оказываются жертвами вредных привычек и установок, обусловленных отрицательным влиянием сверстников и отсутствием навыков, необходимых для успешного перехода от детства к взрослой жизни.

Наибольшую угрозу не только здоровью, но и социально-экономическому положению страны в целом представляют алкоголизм и наркомания, табакокурение. Юношеские модели негативного поведения часто влекут за собой серьезные проблемы: низкая успеваемость, ложь, воровство, вандализм и др. Возрастает количество заболеваний вирусным гепатитом, ВИЧ-инфекцией. К сожалению, практически вся система

мероприятий по борьбе с асоциальными явлениями, то есть поведением и поступками, не соответствующими нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали, направлена на лиц с ярко выраженными признаками алкоголизма и наркомании. Значительно важнее профилактическая воспитательная работа. Формирование личностных качеств подростка, его потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок зависит от многих факторов. Важно, как молодой человек организует свой досуг, насколько знаком с теоретическими знаниями о фактах, благоприятствующих здоровью, умеет ли он грамотно применять свои знания о культуре здоровья в повседневной жизни. Поэтому необходима как социальная, так и информационная профилактика. Найти выход из создавшейся ситуации пытаются правоохранительные органы, медицинские, общественные и другие организации. Дать предостерегающую информацию и уберечь от беды молодое поколение ложится на плечи семьи, школы, учреждений культуры.

Цель данного пособия – познакомить с опытом работы РОУНБ им. Горького по пропаганде ЗОЖ и профилактике асоциальных явлений, представить актуальные формы и методы этого направления в деятельности библиотек.

Задачи, формы и методы работы библиотек по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в молодежной среде

Заметно возросла роль библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, профилактики алкоголизма, курения, наркомании. Библиотеки имеют хорошую информационную базу, большой опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, образовательных мероприятий, имеются налаженные партнерские отношения. Работа по профилактике асоциальных явлений требует деликатности, специальных знаний и профессиональных навыков. Библиотекари ставят перед собой цель системно вести профилактику вредных привычек, расширять информационный кругозор детей и молодежи, предостерегать их от роковых ошибок. Негативное проявление в детской, подростковой и молодежной среде часто является последствием проблемы свободного времени. Не занятый молодой человек втягивается в алкоголизм, наркоманию, может совершить противозаконные действия. Именно поэтому библиотеки должны привлекать в активный досуг как можно больше детей, подростков и молодежи. Основными задачами библиотек по пропаганде ЗОЖ и профилактике асоциальных явлений среди молодежи являются:

- пропаганда лучших произведений литературы, позволяющих сформировать нравственные ориентиры личности;
- систематическое информирование о вреде наркотиков, табакокурения и алкоголя, ориентация на здоровый образ жизни;
- организация развивающего досуга детей и подростков;

– максимальный охват библиотечными мероприятиями детского населения, создание творческой, развивающей среды библиотеки, привлекательной для юношества;

– поиск новых форм, направленных на максимальное заполнение свободного времени детей и подростков;

– профессиональная помощь библиотекарям, занимающимся профилактикой асоциальных явлений в молодёжной среде.

Библиотеки стали своеобразным опорным центром в профилактической деятельности, работая как с детьми, так и с родителями. Знания о необходимости серьезного отношения к своему здоровью сотрудники библиотек пытаются донести до ребят всеми доступными им формами и методами. Выбор форм и методов профилактической работы зависит от степени участия библиотек, от уровня координации, которые удается достигнуть с организациями и учреждениями, ведущими работу с молодежью. Книжные выставки, обзоры литературы дают возможность подростку самому глубже вникнуть в проблему, прочитать о том, что он постеснялся спросить у взрослых или сверстников. Сотрудники библиотек занимаются комплектованием научно-познавательной литературы по здоровому образу жизни, используют опыт, накопленный в этом направлении и достаточно широко представленный в профессиональной печати.

Мероприятия реализуются с помощью таких методов работы с аудиторией, как наглядный, словесный, видеометод.

В работе библиотек по профилактике асоциальных явлений уделяется большое внимание изданию различных видов библиографических пособий (рекомендательных списков литературы, указателей, дайджестов, закладок, памяток). Имеющаяся в библиотеках современная техника позволяет создавать на достаточно высоком уровне издания малого формата.

Как информационный центр, библиотеки предлагают новые книги и периодические издания по теме, возможность выхода в Интернет, распространяют информационные материалы государственных медицинских, социальных учреждений, общественных организаций; приглашают к сотрудничеству специалистов по молодежным проблемам: психологов, врачей-наркологов, представителей СМИ, спорта, молодежных организаций и духовенство. В библиотеках накоплен большой опыт работы с трудными подростками совместно с комиссиями по делам несовершеннолетних, органами внутренних дел, Федеральной службой Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков. В библиотеках налажена работа по информированию детей и взрослых о правах детей, в том числе об организациях, которые могут оказать им помощь (предоставляются телефоны, адреса социальных служб, центров доверия, наркологических диспансеров и т.д.)

Популярны информационно-профилактические и диалоговые формы мероприятий. Например, час компетентного мнения, беседа-диалог, беседа-диспут, спор-беседа, обзор-размышление, час-размышление. Активно

используются интерактивные методы работы с аудиторией – ток-шоу, диспуты, тренинги, обсуждения, работа в малых группах. В работе по данному направлению можно использовать такие формы как анкетирование, тестирование, интервьюирование, блиц-опросы и др.

Особого внимания достойны коллективные групповые задания: дискуссия, ролевые игры, мозговые штурмы, элементы индивидуальной и групповой психотерапии, круглые столы и т.п. Общение в группах включает коммуникацию на равных, а не общение между молодежью и библиотекарем. Такие виды занятий дают возможность участникам сформировать собственные убеждения и попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем. Работа в группах активно используется как наиболее соответствующая обязательному условию профилактики асоциального поведения, позволяющая, не нанося ущерба, войти во взаимодействие с молодыми людьми и вызвать при этом определенный благотворный, активизирующий личность эффект. Формируя культуру здоровья, специалистам библиотек можно будет влиять на здоровьесберегающую атмосферу семьи, создавая новую практику культивирования здоровья. Профилактика асоциального поведения происходит через привлечение подрастающего поколения к культурным ценностям и повышение общекультурного, образовательного и интеллектуального уровня. Наиболее массовым является участие молодежи в творческих проектах различных видов досуговой деятельности библиотеки.

Особенность профилактики асоциальных явлений в библиотеках в настоящее время заключается в ориентации на адаптацию, социализацию личности каждого человека, осуществляемые в процессе использования игровых технологий. Одна из форм коллективной деятельности – праздники – чаще всего носят информационно-развлекательный характер, способствуют привлечению молодежи к спортивным занятиям и здоровому образу жизни.

Социокультурные формы профилактики включают также коллективные творческие задания и акции, направленные на пропаганду ценностей культуры здоровья, на расширение здоровьесберегающего пространства жизни и оздоровления молодого поколения.

Акция, краткосрочная по времени проведения и долгосрочная по подготовке социокультурное мероприятие, активизирует позицию молодого человека по отношению к формированию культуры здоровья. Это яркий, эмоционально насыщенный акт, в котором публично проявляются субъективные качества личности молодого человека, подтверждается значимость умений и навыков, демонстрируется личная позиция. Работа с молодежью во время акции направлена на воспитание умения противостоять всякому злу, обращенному против человека: моральному разложению, бездуховности. Важна наполняемость такой акции элементами профилактики асоциальных явлений, сопровождаемой различными элементами познавательного или утверждающего характера, побуждающими к размышлениям по заданной проблеме. Молодежные акции могут быть

различной направленности: музыкальные фестивали, дискотеки, слеты, лотереи и др. Многие библиотеки активно присоединяются к международным, всероссийским и областным акциям, проводят районные и городские мероприятия, флешмобы, фотокроссы, фримаркеты.

Практика работы библиотеки с подростками и молодежью по профилактике асоциальных явлений показала, что пользователями лучше воспринимаются мероприятия, насыщенные наглядным материалом, поэтому каждая встреча проводится с помощью мультимедийного оборудования, видеопозаказов документальных фильмов, с элементами театрализации. В любое библиотечное мероприятие включаются по теме презентации и интерактивные игры.

Нельзя упускать из виду просветительскую работу с родителями, т.к. результаты социологических исследований говорят о том, что многие причины обращения подростков и молодежи к пагубным пристрастиям кроются в семейных проблемах. Особое внимание родителей следует обратить на причины, повлекшие употребление алкоголя, курение, наркотики, которые сложно и тесно связаны с семейно-психологическими, социальными факторами, формирующими личность человека. Неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие перспектив и идеалов – все это толкает молодежь к вредным привычкам. Конечная цель таких мероприятий – вовлечение подростка и молодого человека в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение. Библиотеки как самые доступные учреждения культуры должны стараться вселить в молодого читателя уверенность, что личность с богатой внутренней жизнью, духовно зрелая, заполнит свой мир литературой, спортом, т.е. смыслом, а не призрачным, одурманенным существованием. Самое важное в воспитательной работе библиотек – духовно пробудить ребенка, подростка, воспитать личность, перед которой будут бессильны все соблазны и искушения, современные пороки.

Названные методы и формы профилактической деятельности могут быть дополнены в зависимости от особенностей аудитории и возможностей конкретной библиотеки.

Работа РОУНБ имени Горького по профилактике алкоголизма

Алкоголизм в России на сегодняшний день является одной из самых актуальных медико-социальных проблем. К сожалению, в последние годы наблюдается тенденция к использованию алкоголя в юные годы. Это угрожает нормальному развитию государства, так как способствует росту преступности, увеличению количества заболеваний, снижению уровня культуры в обществе, создает дополнительные проблемы социального характера, в целом подрывает нравственные устои самого общества. На счету этого страшного заболевания тысячи распавшихся семей и искалеченных судеб.

Важная роль в профилактике подросткового алкоголизма играют организационные и воспитательные меры. В целях профилактики алкоголизма нужно донести до сознания подростка, какой вред может причинить алкоголь не только здоровью, но и психике, как может искалечить судьбу человека. Во время ежегодных акций, которые проводятся в нашей библиотеке к Дню борьбы за трезвость, среди населения города и читателей распространяются буклеты, закладки, проводится индивидуальная беседа с читателями о вреде алкоголизма, демонстрируется видеоролик «Обвиняется алкоголизм!», проходит показ документальных фильмов по профилактике алкоголизма.



11 сентября 2015 года, в День борьбы за трезвость, по инициативе Общественной палаты Рязанской области, Союза женщин России, Рязанского областного наркологического диспансера и Рязанской областной библиотеки имени Горького состоялся круглый стол «Межведомственное взаимодействие по профилактике алкоголизации населения Рязанской области и популяризации

трезвого образа жизни». Главной темой встречи стало обсуждение проблем в области профилактики алкоголизации общества, пропаганды здорового образа жизни. Речь шла об аспектах межведомственного взаимодействия, был проанализирован уже существующий в области опыт работы министерств, органов здравоохранения, образовательных учреждений и общественных организаций. Кафедрой периодических изданий к круглому столу была подготовлена выставка «Алкоголизм – проблема социальная, экономическая, экологическая» и электронная презентация «Алкоголь – враг здоровья».



В 2017 г. сотрудниками кафедры социально-экономической и гуманитарной литературы была подготовлена презентация книги по профилактике алкоголизма доктора медицинских наук, психиатра-нарколога, профессора кафедры психиатрии Рязанского государственного медицинского университета. А. В. Меринова «Если в доме алкоголик». Острая

социальная тема проблемы алкоголизма вызвала большой интерес у всех присутствующих, особенно у молодежи. На встрече было задано много вопросов по теме книги, по профессиональной деятельности ученого.

Работа РОУНБ имени Горького по профилактике наркомании

Настоящей трагедией России стала наркомания, которая в наше время достигла масштабов эпидемии. Представляя собой явление социальной патологии, наркотизм приобрел характер всеобщего бедствия и прогнозируется криминологами, социологами, экономистами, врачами как трагедия глобального масштаба, разрушающая цивилизацию и культуру. Следует подчеркнуть, что наркомания, как и алкоголизм, распространены преимущественно среди молодежи, то есть потенциальных родителей, что является одной из серьезных причин рождения все большего числа слабоумных, физически неполноценных, больных детей. Регистрируется все больше фактов участия молодых людей в преступлениях, связанных с оборотом наркотиков. Предпринимаемые меры по борьбе с этим страшным явлением отстают от темпов наркоторговли, поэтому важное значение в борьбе с этим злом имеет профилактика.

Вся профилактическая работа проводится в соответствии со Стратегией государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года. Работа всех субъектов профилактики направлена на достижение существенного сокращения незаконного распространения и немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, уменьшение масштабов последствий их незаконного оборота и развитие межведомственного взаимодействия в сфере профилактики.

Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, антинаркотической направленности – одна из важных составляющих профилактической работы. Задача библиотек состоит в том, чтобы, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы с читателями, с помощью книги и информации раскрыть пагубное действие наркотических средств на организм человека; рассказать молодежи о последствиях употребления наркотиков; об уголовной ответственности в этой области. Специалисты библиотеки помогают молодежи сформировать потребность в информации о вреде наркотиков для их здоровья, дают навыки сопротивления негативному давлению окружающих, умению в критический момент сказать «Нет!». При этом обязательно учитывается психология подростков: дух противоречия, присущий возрасту.

Ежегодно в библиотеке проходит месячник по профилактике табакокурения, наркомании и ВИЧ-инфекции, на которые приглашают специалистов из Рязанского центра по профилактике и борьбе со СПИД и Рязанского областного наркологического диспансера для бесед с учащимися школ и колледжей. В рамках месячника проходят акции, где библиотекари распространяют издания малого формата, в фойе демонстрируются видеоролики и документальные фильмы по профилактике асоциальных явлений в обществе.



В 2013 году в рамках проведения акции, приуроченной ко Всемирному дню борьбы со СПИДом, в ней принял участие «Звездный отряд ФВТ» Рязанского государственного радиотехнического университета. В час арт-терапии для старшеклассников школы № 7 студенты показали социальную постановку «Записки наркоманки», которая произвела сильное впечатление на молодежь и никого не оставила равнодушным. Как отметили в своих отзывах ребята, постановка заставила задуматься о проблеме наркомании и ответственности за свою судьбу.

В 2015 году в библиотеке прошел День информации для директоров общеобразовательных школ и заведующих дошкольными образовательными учреждениями. Начальник отделения межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН России по Рязанской области В.В. Сарычев обратил внимание на проблемы, связанные с употреблением наркотиков, их распространением на территории России и Рязанской области, рассказал о возможных профилактических мероприятиях в этой области.



В декабре 2015 году в библиотеке был проведен молодежный диалог «Мир без наркотиков – мир безграничных возможностей». Мероприятие прошло в популярном формате «живой книги». В качестве «книг» выступили: председатель регионального отделения Российского союза молодежи; учитель русского языка и литературы, специалист управления образования и молодежной политики г. Рязани; представители Совета молодых библиотекарей Рязанской области. Каждый из них поведал ребятам из антинаркотической школы волонтеров свою «историю». Ребята вынесли из диалога главную мысль – хотя жизнь не всегда сразу складывается так, как нам бы хотелось, она прекрасна, многогранна и интересна. И для того, чтобы в полной мере наслаждаться ей, совсем не нужен «допинг»!

24 мая 2016 года в библиотеке имени Горького прошел круглый стол, посвященный актуальным вопросам освещения в СМИ темы наркомании и

наркопреступности. Его участники обсудили возможность увеличения количества публикаций о вреде наркомании и неотвратимости наказания за преступления, связанные с их незаконным оборотом.

В 2016 году в детском санаторно-оздоровительном центре «Колос» прошла



акция «Всем миром против наркотиков», приуроченная к Международному дню борьбы с наркоманией. Ребятам было предложено присоединиться к акции и познакомиться с электронной презентацией «Цени собственную жизнь», в которой рассказывается о проблемах наркомании в России, а

также даны советы, как вести себя, чтобы не попасть в ее сети. Затем дети оказались на интерактивной станции «Полезные привычки в общении». Они ответили на вопросы теста, продолжили известные пословицы, поговорки, приняли участие в отгадывании кроссворда по здоровому образу жизни. Библиотекари подарили каждому отдыхающему по яблоку, ведь оно является символом здоровья, которое так необходимо всем.

В 2017 г. для студентов инженерно-экономического факультета Рязанского

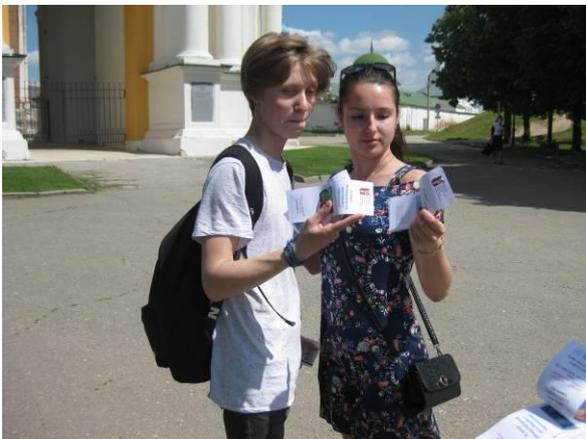


государственного радиотехнического университета был проведен интерактивный час здоровья «Не сломай свою судьбу». Рассказ сотрудника кафедры периодических изданий о сложившейся в России наркоситуации был подкреплён слайд-лекцией «Жизнь вне зависимости». В интерактивной игре «Спорные утверждения» на каждую фразу библиотекаря студенты давали обоснованный ответ. В ролевой игре

«Вам предложили наркотик. Способы отказа» молодые люди продумывали возможные варианты отказа от предложения попробовать наркотик. В завершение встречи ребята проявили смекалку, разгадывая кроссворд по теме здорового образа жизни.

В рамках Всемирного дня борьбы с наркоманией и наркобизнесом библиотекари проводят уличные акции. Их цель – формирование у подрастающего поколения навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, привлечение внимания к проблеме наркомании. В этот день все участники акции получают книжные закладки, буклеты. С горожанами и посетителями библиотеки проводятся

разъяснительные беседы, как уберечься от наркотиков. Антинаркотические акции «Сделай свой выбор! Скажем наркотикам – Нет!», «Лето – пора находок, а не потерь» и другие позволяют молодому поколению участвовать в конкретной агитационно-пропагандистской работе, формировать личностную позицию, отличающуюся высоким социальным и нравственным проявлением.



В очередной раз, 26 июня 2017 г., на улицах Рязани прошла акция «Жизнь вне зависимости», приуроченная к Международному дню борьбы с наркоманией. Библиотекари раздавали закладки «Знать, чтобы не оступиться», информирующие о трагических последствиях употребления психотропных веществ. Всех, с кем удалось побеседовать в этот летний день на улицах Рязани, сотрудники

библиотеки призывали к активному участию в антинаркотической акции.

Ежегодно к Дню борьбы с наркоманией в зале периодических изданий работают выставки-предупреждения «Всемирно против наркотиков», «Сможешь ли ты устоять» и др., содержащие литературу о последствиях употребления наркотиков. Названия таких экспозиций могут быть самыми разными, но главная их цель – быть доступными и привлекать внимание молодежи.



Работа РОУНБ имени Горького по профилактике ВИЧ/СПИД

ВИЧ-инфекция стремительно распространяется и специалисты прогнозируют ее дальнейший рост в геометрической прогрессии. СПИД не выбирает пол, социальное положение, возраст. Одной из главных задач в борьбе с ВИЧ-инфекцией является сохранение здоровья молодежи. Только зная о последствиях заболевания, можно уберечь себя и близких. Важную роль в борьбе со СПИДом играет профилактика и целенаправленная деятельность по формированию навыков ведения здорового и безопасного образа жизни.

Стало традицией проведение в библиотеке мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы со СПИДом и Всемирному

дню памяти жертв СПИДа, участие в общероссийских и областных акциях. Конечная цель таких мероприятий – вовлечение подростка в мыслительный процесс, осознание им необходимости сформировать собственное мнение о последствиях своей ошибки. К Международному дню борьбы со СПИДом, отмечаемому 1 декабря, ежегодно с учащимися школ и колледжей города наши постоянные партнеры – специалисты Центра СПИД – рассказывают о мерах профилактики и возможных способах передачи ВИЧ-инфекции. На встрече демонстрируется электронная презентация «Цена легкомыслия – жизнь», которая заставляет задуматься о цене юношеского легкомыслия и ответственности за свою судьбу. В зале периодических изданий к этим датам работают выставки: «СПИД – реальная угроза», «СПИД. Точка отсчета» и другие.



В 2016 году в рамках месячника «Стиль жизни – здоровью» в библиотеке прошла акция «Цени свою жизнь». Участниками ее стали старшеклассники школы № 16. В этом году с молодежью беседовала врач-эпидемиолог Л.И. Шипкова. Она рассказала о путях передачи ВИЧ и мерах профилактики этого заболевания. Каждый из старшеклассников получил буклет-памятку «Подросткам о СПИДе».

В 2017 году в рамках Всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД» с 15 по 22 мая прошла акция «ВИЧ: касается каждого», посвященная Дню памяти умерших от СПИДа. В рамках акции работала книжно-иллюстративная выставка «Цена легкомыслия – жизнь» и выставка плакатов «Скажем СПИДу: НЕТ». В фойе библиотеки демонстрировался документальный фильм «ВИЧ и СПИД» и видеоролик «Цени свою жизнь», содержащий информацию об известных людях, умерших от этой страшной болезни. Посетителям библиотеки были предложены буклеты и листовки, предоставленные Центром по профилактике и борьбе со СПИД.



Работа РОУНБ имени Горького по профилактике табакокурения

Не столь давно было обращено пристальное внимание на вред, который приносит курение табака, уносящее здоровье и жизнь миллионов людей. Россияне относятся к одной из самых курящих наций. Табакокурению подвержена значительная часть молодежи – примерно 30% в возрасте от 15 до 18 лет (данные ВОЗ). Курение активно распространяется среди девочек-

подростков, эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки. Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умение ими дать отказ предложенной сигарете является весьма актуальной проблемой. Важно иметь в виду, что факт привыкания к табаку очень мало осознается юными курильщиками. У них существует иллюзия, что от курения можно отказаться в любой момент, что человек курит потому, что ему это нравится, а не потому, что уже не может обойтись без сигареты.



Ежегодно к Всемирному дню без табака (31 мая) и к Международному дню отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября, в библиотеке проходят акции, посвященные этим датам. Цель акций – сформировать у подрастающего поколения правильное представление о здоровом образе жизни, уберечь от пагубного влияния вредных привычек. В 2015 году акция носила название «День без табака», в 2016 году – «Не курю и вам не советую» в 2017 году – «Спасибо, не курю». К этим дням в зале периодических изданий организуются выставки: «В будущее – без табака!», «Здоровье или табак» и др. Сотрудники в библиотеке и на улицах города распространяют буклеты и листовки.



В 2014 г. в Международный день отказа от курения в библиотеке имени Горького прошла акция «В будущее – без табака», активными участниками которой стали учащиеся школы № 29 г. Рязани. Сотрудник кафедры периодических изданий рассказала об опасности зависимости от сигарет, убедительно подкрепив информацию электронной презентацией «Спасибо, не курю». В интерактивной игре «Заполни ладошки» нужно было написать пять вредных и полезных привычек. Подростки активно включились в разговор, приводили примеры из жизни о том, как вредные привычки пагубно влияют на здоровье и поведение человека, размышляли над тем, что не стоит связывать свою жизнь с употреблением наркотиков и алкоголя. Вместе с библиотекарем научились твердо отвечать «Нет!» на предложение закурить, они единодушно высказались за здоровый образ жизни. С большим вниманием ребята слушали выступление члена региональной общественной организации

«Стопнаркотик», рассказавшего о мерах, принимаемых этой общественной организацией по противодействию распространения наркотиков, о спайсах и последствиях употребления курительных смесей.



В ноябре 2015 года в рамках месячника по профилактике асоциальных явлений для учащихся 9 класса школы № 7 прошел час здоровья. Специалист Рязанского областного клинического наркологического диспансера Ю.В. Юдина рассказала ребятам много полезной информации о вреде никотина.

Молодые люди смогли взвесить все «за» и «против», чтобы ответить на вопрос: «Курить или не курить?» В конце встречи школьники посмотрели мультипликационные фильмы по профилактике табакокурения: «Трубка и медведь», «Иван царевич и табакерка».



Накануне Международного дня отказа от курения в мае 2015 г. кафедра периодических изданий провела тематическую акцию на улицах города. Многочисленным жителям и гостям города сотрудники библиотеки предлагали буклет «В будущее – без табака», содержащий данные Всемирной организации здравоохранения о ситуации по курению с рекомендациями для желающих избавиться от этой вредной привычки.

В ноябре 2016 года в рамках месячника по профилактике асоциальных явлений среди молодежи волонтеры г. Рязани и ребята из клуба «Успех в твоих руках» присоединились к акции, посмотрев слайд-лекцию «Спасибо, не курю!». Молодые люди также приняли участие в интерактивной игре «Полезные привычки в общении». Члены клуба участвовали в конкурсах, отгадывали кроссворд, оценили свои силы при помощи теста «Сможешь ли ты устоять», поучаствовали в интерактивных играх «Здравствуй, друг» и «Домино». Ребята еще раз убедились в том, что жизнь без табака гораздо перспективнее во всех аспектах.





Во Всемирный день отказа от курения 31 мая 2017 года в очередной раз для читателей РОУНБ им. Горького и жителей города была проведена акция «Не курю и вам не советую». Сотрудники библиотеки в этот день предлагали горожанам буклеты с полезной информацией, направленной на профилактику табакокурения, убеждали их

отказаться от сигарет хотя бы на один день, позаботиться о своем здоровье и здоровье детей.

Не раз библиотека присоединялась к региональной акции «Лето без табачного дыма». В 2013 года акция проводилась в ТРЦ «М5 Молл» и дворце спорта «Олимпийский» с участием медицинских работников в рамках программы «Здоровая Россия». Координатором акции были министерство молодежной политики и физической культуры и спорта Рязанской области и «Рязанский областной центр медицинской профилактики».



В 2014 году библиотекари приняли участие в закрытии региональной акции «Лето без табачного дыма», где каждому участнику был предложен наш буклет и подготовлена выставка «В будущее без табака». Два года рабочей площадкой для сотрудников РОУНБ им. Горького на время акции стал торгово-развлекательный центр «Виктория Плаза», где библиотекари рассказывали посетителям об условиях акции, раздавали

листовки и буклеты библиотеки, привлекая внимание к проблеме курения.

Доброй традицией стали просветительские выездные мероприятия сотрудников библиотеки им. Горького для отдыхающих в оздоровительных лагерях детей. В лагерях «Сатурн» и «Смена» во время интерактивной программы по профилактике табакокурения библиотекарь кафедры периодических изданий, рассказала об опасности зависимости от сигарет. Интерактивная игра «Заполни ладошку» научила детей анализировать свои полезные и вредные привычки. Далее были проведены ситуационные игры, в ходе которых ребята всевозможными способами должны были отказаться от предложенной сигареты. Проигрывая такие ситуации, подростки в



дальнейшем смогут противостоять соблазнам. Тест «Сможешь ли ты устоять» подсказал им, на что надо обратить внимание в своем поведении и характере. С большим интересом ребята отгадывали кроссворды по здоровому образу жизни.

Заключение

Конечная цель мероприятий по профилактике асоциальных явлений среди молодежи – вовлечение подростка и молодого человека в мыслительный процесс, помощь в осознании необходимости сформировать собственное мнение. Библиотечные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни способствуют привлечению подростков в библиотеку, их длительному общению и формированию молодежных групп, созданию клубов по интересам. Обеспечивается занятость ребят и признание ими библиотеки как социально значимого института.

Библиотекам надо активнее пропагандировать здоровый образ жизни, стараться полнее раскрыть негативные стороны асоциального поведения среди подростков, показать взаимосвязь между физическим и духовным становлением личности. Специалисты библиотек должны формировать у молодежи потребность в получении информации о вреде наркотиков, алкоголизма, табакокурения для их здоровья, принимать участие в их личностном развитии, формировать навыки сопротивления негативному давлению окружающих, умение в критический момент сказать «Нет!». При этом должна обязательно учитываться психология подростков: дух противоречия, присущий возрасту.

Пропаганда здорового образа жизни, поиск новых интересных форм библиотечной работы – таким видится наиболее эффективный путь библиотек по профилактике асоциальных явлений в молодежной среде.

Литература:

1. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроит систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Серия «Воспитание. Образование. Педагогика»; вып. 15).
2. Вайнер Э. Н. Профилактика вредных привычек у подростков / Эдуард Вайнер. – Москва : Чистые пруды, 2010. – 30 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Серия «Здоровье детей» ; вып. 36).
3. Головина Г. В. Правовые и социально-культурные основы профилактики наркомании в библиотеке : учебно-методическое пособие / Головина Г. В. – Москва : Литера, 2012. – 184 с. – (Современная библиотека).
4. Григорьева М. Ю. «Говорящие привычки» / М. Ю. Григорьева, Е. В. Железникова // Не будь зависим – скажи «нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2013. – № 3. – С. 48–54.
5. Главный инструмент – книга / И. Н. Деткина ; беседовала О. Галузина // Не будь зависим – скажи «нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2014. – № 8. – С. 36–40.
6. Зуева Е. М. М. Библиотеки – в помощь профилактике вредных привычек / Е. М. Зуева // Библиополе. – 2006. – № 4. – С. 40–45.
7. Корепанова Т. Как отказаться от сигареты : тренинг по профилактике курения для 5–8 классов // Здоровье детей. – 2015. – № 12. – С. 57–59.
8. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8–11 кл. : [методическое пособие] / Г. Г. Кулинич. – Москва : ВАКО, 2009. – 270 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
9. Курникова Т. С. Стоп-СПИД! // Нарконет. – 2015. – № 3. – С. 28–29.
10. Малютина З. В. Работа библиотек по формированию антинаркотической культуры личности // Нарконет. – 2014. – № 7. – С. 30–31.
11. Манжукова О. А. Профилактика табакокурения // Справочник классного руководителя. – 2016. – № 3. – С. 40–45.

12. Остановим СПИД вместе! // Не будь зависим – скажи «нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2016. – № 12. – С. 8–10.
13. Перескокова С. В. Познавательная игра «Мы хотим жить» // Педсовет. – 2013. – № 12. – С. 7–9.
14. Рыбак М. Нет таблетки от наркомании : одолеть ее можно только в общей тотальной борьбе // Наркомат. – 2006. – № 10. – С. 38–39.
15. Сирота Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Академия, 2003. – 176 с.
16. Ушакова Т. Альтернатива : игровая программа о вредных привычках // Классное руководство и воспитание школьников. – 2016. – № 5/6. – С. 15–17
17. Ушакова Т. Лучший способ профилактики // Директор школы – 2017. – № 1. – С. 102

Приложение 1.

«Слабое звено».

Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек

Цель игры: пропаганда здорового образа жизни.

Задача: формирование негативного отношения к курению, пьянству, наркомании.

Оборудование: белая бумага, маркеры на каждого участника, «детские» или интерактивные планшеты.

Ход игры.

Формируется команда ребят из шести человек. Ведущий задает вопрос, ребята самостоятельно в течение 10 секунд отвечают. Правильный (на их взгляд) ответ они фиксируют либо на бумаге маркером, либо на планшете. По итогам каждого тура один из игроков покидает команду.

1 этап. Табакокурение

1. Капля никотина убивает... (лошадь, муху или собаку)
2. Курильщик – сам себе ... (доброжелатель, могильщик, дробильщик)
3. На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (на 10 минут, 5 минут, 1 час)
4. С какой целью в России Петр I разрешил курение табака? (с целью оздоровления людей, развития экономики, подражания Европе)
5. Основной симптом заядлого курильщика... (кашель, насморк, чихание)
6. Что поражается у курильщика, прежде всего? (легкие, сердце, головной мозг)
7. В каком фильме Леонида Гайдая герой учит молодежь танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой? («Бриллиантовая рука», «Кавказская пленница», «Операция “Ы” и другие приключения Шурика»)
8. Кто такой «пассивный курильщик»? (человек, который курит; человек, который не курит, но вдыхает сигаретный дым; человек не курит, но вдыхает отравляющие вещества)
9. При курении повышается... (настроение, артериальное давление, атмосферное давление)
10. Что содержит табачный дым? (канцерогены, канцерогены и другие вредные вещества, не содержит канцерогены)

Дополнительный вопрос:

Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (никотин, радиоактивный полоний, различные смолы)

Завершение 1 этапа игры:

Ведущий:

- У кого не сложилась игра?
- Кто покинет нашу команду?
- Пришла пора определить самое слабое звено.

Один из игроков, набравший наименьшее количество баллов, выбывает из игры.

2 этап. Наркомания

1. Наркотики – это химические вещества, оказывающие воздействие на... (нервную систему, органы пищеварения, легкие)
2. Почему подростки пробуют наркотики? (за компанию, из-за любопытства, из-за сладкого вкуса)
3. «Наркотик» – греческое слово. Что оно обозначает? (привлекающий, одурманивающий, манящий)
4. Болезнь, которую называют «чумой XX века»... (рак, СПИД, алкоголизм)
5. Что разрушает вирус иммунодефицита? (иммунную систему, пищеварительную систему, выделительную систему)
6. Кто из мировых знаменитостей стал жертвой пагубной страсти к наркотикам? (Том Круз, Арнольд Шварценеггер, Бритни Спирс)
7. Как расшифровать слово СПИД? (синдром приобретенного иммунодефицита, способы профилактики иммунного дефицита, способы профилактики и дезинфекции)
8. Какую проблему обостряет рост наркомании? (грипп, СПИД, туберкулез)
9. Кто такой токсикоман? (человек, употребляющий курительные смеси; человек, вдыхающий сигаретный дым; человек, вдыхающий отравляющие вещества)

Дополнительный вопрос:

Какое количество наркоманов насчитывается в России? (1 млн. человек, 5 миллионов, более 10 млн. человек)

Завершение 2 этапа игры:

- Пора подвести итоги.
- Кто подводит команду?
- Давайте определим, кто самое слабое звено?

Один из игроков, набравший наименьшее количество баллов, в очередной раз покидает игру.

3 этап. Алкоголизм

1. Какое воздействие алкоголь оказывает на центральную нервную систему? (никакого, положительное, отрицательное)

2. Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приема спиртного в коре головного мозга остается ... (заряд бодрости и веселья, кусочки атрофированных мышц, «кладбище» нервных клеток)
3. Что варили Балбес, Бывалый и Трус в лесу? (компот, самогон, кашу)
4. Смертность детей в пьющих семьях... (увеличивается, уменьшается, ничем не отличается)
5. Пиво – это... (алкогольный напиток, безалкогольный напиток, слабоалкогольный, вредный напиток)
6. В какой стране наложен полный запрет на рекламу спиртного? (Россия, Норвегия, Франция)
7. Какова смертельная доза спиртного для человека? (1 литр водки, 500 гр чистого спирта, 3 литра вина)
8. Алкоголь в народе называют... («голубой змей», «зеленый змий», «синий монстр»)
9. Алкоголь – это... (яд, наркотическая смесь, оба варианта ответа)
10. До какого возраста запрещена продажа алкогольной продукции в РФ? (16 лет, 18 лет, 21 год)

Завершение 3 этапа:

- Пора подвести итоги.
- Кто подводит всю команду?
- Нам предстоит узнать, кто самое слабое звено?

Один из игроков, набравший наименьшее количество баллов, выбывает из игры.

4 этап, заключительный. ЗОЖ

1. Что помогает укрепить и сохранить здоровье? (занятия спортом, бег, учеба)
2. Что помогает справиться со стрессом? (горькое, соленое, сладкое)
3. Кто дольше живет? (автомобилист, пешеход, велосипедист)
4. Какое минимальное количество часов необходимо спать здоровому человеку? (10 часов, 8 часов, 6 часов)
5. Какие соки и фрукты улучшают защитные функции организма? (богатые витамином «С», богатые клетчаткой, богатые жирами)
6. Где витаминов содержится больше? (в сырых овощах, в вареных овощах, в консервированных овощах)
7. Существенно продлить дневную активность поможет... (короткий послеобеденный сон, короткий предобеденный сон, длительный послеобеденный сон)
8. Какой отметки не должно превышать артериальное давление здорового человека? (160/100, 140/90, 120/80)
9. Какое из перечисленных растений обладает успокаивающим действием? (крапива, пустырник, шиповник)

10. Как называют людей, не употребляющих пищу животного происхождения? (вегетарианцы, фиторианцы, флорорианцы)

А теперь мы с вами выявим победителя игры «Слабое звено».

Двум последним участникам задается заключительный вопрос:

Один из главных факторов риска, способствующий развитию ишемической болезни сердца... (курение, занятие бегом, чрезмерное употребление овощей)

Это вопрос на скорость. Кто первый ответит, тот и является победителем игры «Слабое звено».