

Вологодина Л.Ю., главный библиотекарь НМО

Здоровый образ жизни (Методические рекомендации)

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье начинается с мировоззрения, именно от мировоззренческих позиций зависит физическое и психологическое здоровье человека. Сегодня это особенно актуально. Следствием неразумного поведения человека является: падение рождаемости; снижение трудоспособности населения; ухудшение здоровья практически всех возрастных групп; преждевременное старение; рост смертности; депрессивные процессы, начиная с генетических дефектов и кончая иммунологическими проблемами; дегенерация российского этноса. В обществе происходит падение нравственности: от уничтожения национальных устоев и взаимоотношений полов до дивиантного поведения (наркомания, алкоголизм, сексуальные извращения). По состоянию здоровья населения Россия находится на одном из последних мест в мире. Ни одна страна в мирное время не знала столь значительных изменений демографической ситуации, как это происходит сейчас в России. Естественная убыль – смертность превышает рождаемость почти на 1 млн. человек ежегодно. Катастрофическим стал показатель продолжительности человеческой жизни, который за последние 10 лет уменьшился с 70 до 64 лет, причем у мужчин средний предел жизни составил 57-58 лет. Эти и другие данные показывают, что Россия 90-х годов XX века вошла в состояние депопуляции, грозящее национальной катастрофой на фоне падения благосостояния значительной части населения и снижения затрат на здравоохранение. Если положение не изменится, к 2050 году население России уменьшится вдвое.

«Народ здоров, если здорово общество», - так, по выражению академика Н. А. Амосова, подчеркивается важность главного для созидания – здоровья человека. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от факторов, определяющих его здоровье. Первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы и на долю недостатков и дефектов здравоохранения отводится 10%. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, и составляет основу науки о здоровье – валеологии.

Новая интегративная дисциплина «валеология» возникла в конце XX века на фоне дегенерирующих процессов в обществе. Целью нового междисциплинарного научного и практического движения в России является сохранение и развитие психофизического, психологического, творческого здоровья нации. Валеологическое воспитание – это привитие навыков управления своим здоровьем, формирование активной позиции в сохранении и укреплении здоровья каждым человеком, т. е. развитие мотивации к ценностной ориентации. Валеологическое воспитание, являясь составной частью мировоззрения, формирует личность. Однако, в обществе сохраняется потребительское отношение к собственному здоровью, нет заинтересованности в его сохранении и укреплении. Культивирование здорового образа жизни, профилактика социальных недугов – важнейшая воспитательная задача библиотек.

Методические рекомендации состоят из двух частей и приложений. В первой части предлагается содержание пропаганды литературы. Этот материал знакомит библиотекаря

с темой и может быть также использован при подготовке бесед и обзоров. Во второй части рассматриваются организационные вопросы, методика пропаганды литературы по теме. Завершаются методические рекомендации приложениями, дающими материал в помощь организации массовых мероприятий в библиотеках.

Содержание пропаганды литературы по теме: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психическая гармония человека. А также доброжелательные, спокойные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

В настоящее время наблюдается низкая грамотность населения в вопросах здоровья, отсутствие культуры здорового образа жизни, снижение возрастных порогов «старческих болезней». Издревле считается, что именно здоровье нации является «визитной карточкой» государства, показателем его культуры и процветания, а здоровье индивидуума, критерием личной ответственности и самосознания.

В библиотеках нет четкой системы в работе по пропаганде здорового образа жизни. Некоторые ошибочно считают, что это в первую очередь, борьба с вредными привычками - употреблением алкоголя, наркотиков, курением. Но, здоровый образ жизни – это целый комплекс условий, сумма факторов, обеспечивающих и поддерживающих здоровье человека на высоком уровне, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Приступая к осуществлению этой важной задачи, библиотекарь должен помнить, что в основе здорового образа жизни лежит мысль о том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние собственного здоровья. Только проникшись этой идеей, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни. Наше здоровье действительно находится в наших руках. Отказаться от вредных привычек и начать придерживаться новых, более здоровых форм поведения, не всегда легко. Библиотекарю необходимо владеть научным обоснованием того, почему предпочтительно поведение определенного типа. Мы должны быть убеждены и уметь убедить читателя, что такое поведение имеет смысл и принесет свои плоды.

Люди строят определенные жизненные планы. Чтобы их реализовать и добиться успеха, необходимы хорошее здоровье и благополучная экологическая обстановка.

Предлагаемые рекомендации затрагивают самые важные проблемы здоровья, с которыми сталкиваются отдельные лица с раннего детства и общество в целом в настоящее время. Цель пропаганды состоит в том, чтобы дать читателям все необходимые сведения для выработки здоровых привычек, направляя работу на все категории читателей, всех возрастов и любых профессий. Вести пропаганду литературы необходимо по всем направлениям одновременно.

В первом разделе, который условно обозначим, «**Психическое здоровье**» необходимо обратить внимание на такие понятия, как личность и ее развитие, природа эмоций, эмоциональное благополучие, стресс.

В наши дни часто употребляется слово «*стресс*». Автор теории стресса, канадский врач Ганс Селье полагал, что без стресса никакая деятельность человека невозможна, а полная свобода от стрессов равносильна смерти. Ганс Селье обнаружил, что основная причина стресса – отрицательные эмоции: недоверие, ненависть, мстительность, ревность, враждебность. В то же время главной защитой от стресса, не допускающей разрушения личности, выступают положительные эмоции: любовь, уважение, благодарность, восхищение успехами других, добрая воля, дружелюбие. Мировой авторитет в исследовании стресса давал и практические рекомендации: «Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни. Старайтесь забывать

о безнадежно отвратительном и тягостном. Не зря мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням.» Стресс – это не только служебные перегрузки и семейные ссоры. Это состояние души, способ восприятия мира и образ действия в нем.

Еще одна проблема, на которой нужно остановиться, это влияние на психическое здоровье человека многочисленных религий и *псевдорелигий*. За последние 10 лет в Россию потоком хлынули колдуны, провидцы, проповедники, так называемые «святые», целители разного рода, которые, просчитав все, организуют по российским городам и весям «города солнца», общины почитателей новоявленных «святых». Богородичный центр толкает на убийство родных и самоубийство; приверженцы «сатанизма» проповедуют безудержный цинизм, культ агрессии, пафос отрицания; движение «Виссариона» настоятельно рекомендует продавать квартиры и переселяться в «город солнца» - лагерное поселение в сибирской тайге. Женевский центр по правам человека отметил, что многочисленные псевдорелигии эксплуатируют своих приверженцев в России, лишают их свободы совести, полностью подчиняют себе, подавляя у людей волю.

Следующее направление пропаганды ЗОЖ – «**Половые отношения**»- включает в себя несколько аспектов. В наши дни отношение к сексу в мире коренным образом меняется. С одной стороны, некоторые формы поведения, прежде считавшиеся безнравственными, все чаще воспринимаются как приемлемые; с другой стороны, возрастает беспокойство по поводу последствий сексуальной свободы. Страх перед венерическими болезнями и СПИДом вызвал переоценку многих ценностей. Можно с уверенностью сказать, что в некоторых странах мира, например, США, вновь торжествуют консервативные взгляды на половые отношения, подчеркивающие личную ответственность каждого человека.

Люди наделены сексуальностью. Она может проявляться в разных формах. В этом разделе обсуждается круг вопросов, связанных со здоровыми половыми отношениями: механизм выбора сексуальной роли, стиля жизни, моральных ценностей, а также последствия сексуальной близости. В сознании людей подспудно присутствует убеждение, что все болезни от нервов, а проблемы сексуальной жизни прежде всего действуют на нервы, разрушая гармонию души и тела. Их влияние распространяется не только на сексуальную жизнь и здоровье, но и на судьбу человека. Например, свыше 50% людей с суицидальными тенденциями имеют те или иные сексуальные проблемы. Безусловно, нарушения половой функции могут причинить страдания из-за утраты престижа, вследствие чувства собственной неполноценности, разрушающе действуют на межличностные отношения, а проще говоря – на жизнь. В этой области психосексуальных проблем многие уже достаточно ориентируются благодаря литературе и СМИ, создающим устойчивую мотивацию для обращения к специалистам.

Но вот как быть с другой областью психосексуальных проблем, относящихся к так называемым сексуальным девиациям – отклонениям и даже извращениям? Прежде всего, возможно ли с уверенностью судить каждому о том, относится ли его собственная сексуальная жизнь к здоровой, или же она имеет патологический характер и способна нанести ущерб здоровью? Что, наконец, понимать под здоровой половой жизнью, а что отнести к извращениям именно с медицинской точки зрения?

Миной замедленного действия называют ученые аборт (в России ежегодно более 2,5 млн. абортов). Почти половина из них влекут за собой осложнения вплоть до бесплодия. Больше половины абортов – за молодыми девушками. Главная причина того, почему мы в мировой статистике абортов стоим на втором месте и на первом по материнской смертности; хронический недостаток информации о методах современной контрацепции. К 18 годам почти 70% подростков имеют опыт половой жизни. И лишь 5-6% постоянно предохраняются. И все же далеко не все юноши и девушки, начиная

половую жизнь, задумываются о своей безопасности. За последние 5 лет в 47 раз возросло число 15-17 летних подростков, заболевших венерическими заболеваниями. В целом же статистика такова: в 1997 году в России было выявлено около 200 ВИЧ-инфицированных половым путем, в 2000 – 3 тыс. Сколько жителей России сейчас инфицированы ВИЧ, не знает никто: латентное бессимптомное носительство может длиться 10-12 лет. При этом специалисты Российского научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом считают, что количество зарегистрированных случаев уже сейчас можно смело умножить на 15. Сифилис проявляется быстрее. По официальной статистике, в 1999 году в России было 5,4 случая на 100 тыс. населения, а в 2000 году – 165,3. Реальные цифры в два-три раза выше.

Практика показывает, что сексуальная распущенность и неупорядоченные половые связи в молодости не проходят бесследно, отрицательно проявляют себя в брачных отношениях. Человек может полностью реализовать свои психические и физические возможности только при наличии полной гармонии в сексуальной сфере. Об этом говорит, в частности, такой общеизвестный факт – среди долгожителей нет холостых людей, и они до глубокой старости сохраняют интерес к сексуальной жизни.

В настоящее время по вопросам отношений полов издается многочисленная литература как для специалистов, так и для широкого круга читателей, увеличилось количество публикаций в периодических изданиях.

Никогда проблеме **«Питание и здоровье»** не уделялось так много внимания, как в последние 10 лет. Стремление людей вести ЗОЖ предполагает правильное отношение к питанию и физическую активность. Питание играет очень важную роль в формировании здорового образа жизни.

Ученые большинства стран ломают голову над проблемой противостояния новой эпидемии, угрожающей человечеству. Пока ещё не слишком поздно, необходимо разработать систему мер, считают они, чтобы остановить *«жировую волну»* с каждым годом набирающую силу и способную стать настоящим бедствием для грядущих поколений. Человечество по-прежнему делится на богатых и бедных, толстых и тонких. Вот только толстые ныне – это вовсе не богатые, как мы некогда полагали, а наоборот, бедные. Богатые могут позволить себе спорт, сбалансированное питание; бедные, как во все времена, едят плохо, в цивилизованных странах это означает – неправильно. Беднейшие слои населения (80%) едят то, что подешевле – хлеб, картофель, каши, употребляют спиртные напитки. Если кризис в стране затянется надолго, мы вернемся к традиционной нашей еде.

Питание – область, в которой каждый считает себя знатоком. Это и понятно: ежедневно мы потребляем определенный набор продуктов, чтобы поддержать жизненные функции организма, придерживаемся различных систем питания. Однако, сколько совершенно необоснованных и вредных привычек связано с нашим питанием. Сколько у нас легкомысленного пренебрежения к одному из важнейших условий человеческого существования! Многие и вовсе не считают питание предметом серьезного обсуждения, полагая, что весь рационализм тут сводится лишь к потребляемым продуктам. Но это не так. Правильная организация питания имеет важнейшее значение для укрепления здоровья всего населения, повышения его работоспособности и продолжительности жизни.

«Старение и смерть» - это не враги, которых надо победить во что бы то ни стало. Старость – это неотъемлемая часть жизни, заставляющая нас задуматься о смысле бытия, напоминающая о пределе отпущенного нам времени. К сожалению, старение и смерть – это темы, которые принято обходить. Большинство людей стараются не думать о смерти, чтобы не испытывать неприятное чувство тревоги. Но парадокс заключается в том, что мы только тогда начинаем жить в полную силу, когда примиряемся с мыслью о

конечности нашего земного существования. Старение и смерть напоминают нам о том, что не надо ждать до завтра, чтобы сделать то, что нам хочется или нужно сделать. Только в этом случае мы действительно живем, а не проводим время. Надо выработать положительный взгляд на проблемы старения и смерти. Вы узнаете, что не нужно бояться состариться и умереть. Когда вас перестанет пугать мысль о неизбежности конца, вы сможете жить спокойно. Другое дело, что старение должно быть здоровым, финансово обеспеченным, уважаемым, ведь старость – это вершина жизни. К смерти же надо быть готовым, подойти осмысленно, понимать, что для близких и родных – это горе, не восполнимая потеря. Особенно тяжким грузом ложится на плечи близких вина «самоубийства» родного человека, поэтому они часто пытаются скрыть этот факт. Не заметили, не поняли, не помогли. Суицид всегда вызывает к себе двойственное отношение: жалость к самоубийце и осуждение содеянного. Николай Бердяев в психологическом эссе «О самоубийстве» пишет: «Самоубийство эгоистично...Если бы человек, решивший покончить с собой, был способен на жертву, то он остался бы жить, он совершил бы жертву, приняв тяготы жизни. Если бы самоубийца в роковую минуту способен был думать о других и совершить для других жертву, рука бы его дрогнула и жизнь его была бы спасена». Люди не столько не могут выносить страданий, сколько их бессмысленности. Свет в конце тоннеля брезжит далеко не каждому.

Но медицина не стоит на месте. Насколько можно увеличить продолжительность жизни, используя достижения современной медицины? Могут ли генетики остановить старение человека? Не пора ли гениям биологии замахнуться на само бессмертие? Ради вечной молодости и красоты оscar*уайльдовский Дориан Грей заложил свою душу, но превозмочь брэнность человеческого бытия не дано и ему. И все же люди продолжают мечтать, и современные ученые подчас грезят о жизни вечной столь же упорно, как и сновидцы былых столетий.

«Химическая зависимость: алкоголизм и наркомания». Попытка сделать жизнь более приятной с помощью алкоголя, табака и наркотиков стара как мир. Во все времена люди пользовались любыми способами, чтобы доставить себе удовольствие. Надо осознавать, что каждый имеет собственный взгляд на эту проблему, более того никто из вас не согласится обсалютно со всем, что мы скажем на эту тему. Наша задача состоит в том, чтобы как можно более полно и беспристрастно изложить сведения о лекарственных препаратах и наркотиках и рассмотреть проблему химической зависимости с биологической, психологической и культурной точек зрения. Тем, для кого химическая зависимость уже стала или может стать личной драмой, предложить описание современных способов лечения, позволяющих восстановить здоровый образ жизни.

«Алкоголизм» - проблема номер один среди проблем, связанных со злоупотреблением наркотическими веществами. Эта беда живет почти в каждом доме. Алкоголь разрушает личность, семью и общество. Это подлинная трагедия человечества. Многие люди потребляют умеренное количество алкоголя, и это никак не сказывается на их жизни и здоровье. Однако, для тех, кому алкоголь создает проблемы, единственно разумная цель – полное воздержание.

Уже достаточно оснований, чтобы утверждать, что сегодня «наркотики» проникли во все социальные слои общества. Самую большую тревогу вызывает активный процесс «омоложения» наркоманов в нашей стране. Возрастной уровень потребителей наркотиков снизился до 14 – 12 лет. Мы все вместе дружно и твердо должны сказать наркотикам – «Нет!»

С каждым годом применение *лекарственных средств*, включая и сильнодействующие, возрастает с быстротой, вызывающей опасения. Их применение далеко не всегда целесообразно и научно обоснованно. Возникает закономерный вопрос: когда лекарство – благо и когда оно – яд? Например, некоторые противомикробные средства обладают такой эффективностью, что при неграмотном употреблении убивают

не только болезнетворные микроорганизмы, но и сапрофитную микрофлору, совершенно необходимую для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Опасны при частом использовании безобидные, казалось бы, успокоительные, снотворные, болеутоляющие средства. Мало того, что к ним привыкают и их действие постоянно ослабляется, что ведет к увеличению доз и химической зависимости. Они «демобилизуют» собственные защитные силы организма, и он в трудную минуту оказывается безоружным. Правила безопасного лечения исключают самодеятельность, требуют профессионального подхода и подбора лекарственных средств.

Проблема борьбы с *курением* приобрела в настоящее время международный характер. Борьба с курением имеет два аспекта: во-первых, предотвращение самого возникновения привычки, во-вторых, прекращение курения людьми, уже втянувшимися в курение. Первая проблема сводится в основном к тому, чтобы убедить молодых людей не начинать курить. Это одна из мер защиты здоровья от вредных последствий употребления сигарет. Активной и целеустремленной работой можно существенно сократить число жертв «голубого змия». К сожалению, многие бросают курить только тогда, когда стоят перед фактом тяжелого заболевания. Единственным средством профилактики вызываемых курением заболеваний является полный отказ от этой привычки, именно это и должно служить конечной целью всех мероприятий, проводимых библиотеками.

«Болезни» приходят внезапно. Мы перебираем в памяти прошлое и не можем понять, как и почему заболели. За что мы расплачиваемся? Однако, люди болеют, и это, так сказать, медицинский факт, который ни в одной культуре не отрицался. Что такое болезнь? Одни считают, что это отклонение от нормы, для других критерий болезни – страдание. В одних обществах в больном видели жертву обстоятельств и сочувствовали ему, в других – его обвиняли и даже били палками. Может быть, человек – это «сосуд» с болезнями, унаследованными от далеких предков, от которых пора избавляться? Каждый готов судить по-своему. А еще говорят: «Время рассудит». Но вот время и наступило. На дворе – Будущее. Две модели: культ болезни и культ здоровья. В первом – принято хныкать о болезнях, во втором – о своих болячках нельзя рассказывать даже родным, а заработанную плату надо тратить на ремонт зубов, здоровый цвет лица, медицинскую страховку. Архетип ущербности, культ болезни и ритуалы самоотчуждения являются ключом ко многим тайнам «русской души».

О каких болезнях идет речь? Прежде всего обратим внимание на патологии сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания, злокачественные опухоли и некоторые другие существенные проблемы, связанные со здоровьем человека, включая диабет, артрит, болезни нервной системы, дыхательных и мочевыводящих путей. Но даже к таким грустным темам надо подойти с известной долей оптимизма. Многие из рассмотренных заболеваний можно предотвратить или ослабить их симптомы, если вести здоровый образ жизни. Каждый из нас должен нести персональную ответственность за свое физическое благополучие. Особое внимание необходимо уделять профилактике таких заболеваний, которые передаются половым путем, и, в основе которых лежит личная ответственность человека за свое собственное здоровье. Люди должны осознавать, что, ведя здоровый образ жизни (правильно питаясь, занимаясь физическими упражнениями, закаливанием и др.), они защищают себя от множества проблем.

«Окружающая среда и здоровье человека». Все мы рано или поздно становимся пациентами или потребителями медицинских услуг. Когда мы покупаем средство от кашля или пару солнечных очков, то приобретаем товар, который призван сохранить наше здоровье. Мы приносим прибыль производителю и вправе требовать от него, чтобы лекарства и косметические средства были безопасны и эффективны. Зная о том, что медицина развивается быстро, многие люди начинают свято верить в

существование лекарств от любых болезней. Вера в могущество медицины способствует расширению рынка сбыта всякого рода сомнительных препаратов и методов лечения. «Шарлатаны», которые распространяют такие средства, играют на страхе людей, их невежестве и доверчивости. Вместо квалифицированной медицинской помощи люди получают от них в лучшем случае бесполезную продукцию и услуги.

На первый взгляд странно, что мы рассматриваем вместе вопросы платных медицинских услуг и охраны окружающей среды. Возникло парадоксальное явление. С одной стороны, идет естественный процесс: живя, трудясь, человек изменял и далее не может не изменять природу. С другой – он в процесс этого изменения и внешней среды, и своей деятельности подвергает себя вредным воздействиям. Задумайтесь над тем, во что, в конечном итоге, нам обходятся шум, радиоактивное излучение, загрязненные воздух и вода? Все наши усилия достигнуть собственного благополучия тщетны, если окружающая среда находится в бедственном состоянии. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва – все это необходимо людям для их полноценного и здорового существования. Грязный воздух – источник проникновения вредных веществ в организм через органы дыхания. Грязная вода, попадая в желудочно-кишечный тракт, вызывает различные заболевания. Загрязнение почвы и грунтовых вод уменьшает продуктивность сельскохозяйственных угодий, иногда приводит к их полной непригодности.

Все это серьезная угроза для здоровья человека. Каждый из нас должен нести личную ответственность за состояние окружающей среды. Мы должны стараться жить так, чтобы не истощать и не загрязнять природу, даже если для этого потребуются отказаться от некоторых привычек

Итак, очень кратко мы остановились на проблемах, которые в совокупности должны быть раскрыты в библиотеках в процессе пропаганды здорового образа жизни. Эффективность этой работы намного возрастет, если она будет вестись комплексно, с использованием всех имеющихся в современной библиотеке форм и средств пропаганды.

Организация пропаганды здорового образа жизни в библиотеках.

Выбор форм и методов массовой пропаганды литературы, в первую очередь, зависит от участия библиотеки в комплексном плане, от степени координации, которой удастся достигнуть с медицинскими и немедицинскими учреждениями.

Различные организации и учреждения занимаются вопросами профилактики и пропагандой здорового образа жизни. Привлекаются специалисты для проведения лекций, бесед, встреч. Но отдельные мероприятия не могут дать необходимых результатов. Нужна единая система, например, долгосрочная целевая программа по одному из указанных выше направлений или комплексная.

Началу работы должна предшествовать большая подготовка, предварительные встречи с представителями заинтересованных организаций, обсуждение роли и функций каждого звена. Необходимо выявить, в каком состоянии находится пропаганда в регионе (городе, районе, селе), как освещаются вопросы в СМИ, изучить уровень и динамику валеологической культуры населения, имеются ли в организациях, занимающихся пропагандой здорового образа жизни соответствующие планы комплексные или по отдельному направлению пропаганды, какие принимались законодательные акты в данном регионе, заручиться поддержкой СМИ и представителей исполнительной и законодательной власти. Для координации деятельности медицинских и общественных организаций целесообразно создать *Межведомственный совет*. Частные аспекты

пропаганды закрепляются за соответствующими профильными учреждениями, представители которых могут входить в межведомственный совет. Например, наркологический диспансер является методическим центром организации противоалкогольной, антитабачной пропаганды; отдел гигиены питания СЭС отвечает за организацию пропаганды рационального питания; аптечные учреждения возглавляют профилактику самолечения и т.п. Также в этой работе могут участвовать представители различных социальных служб, отделов внутренних дел, по делам молодежи, центров психологической помощи, спорткомитетов, комитетов экологии, управлений культуры и образования, церкви и других заинтересованных организаций. Непосредственное руководство межведомственным советом и пропагандой здорового образа жизни в регионе должны взять на себя главные специалисты здравоохранения.

Библиотека, прежде всего, должна определить свое место и роль в пропаганде здорового образа жизни в регионе с учетом библиотечно-библиографической ситуации. Продумав систему мероприятий, согласовав с заинтересованными организациями, библиотека включает их в комплексный план основных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

Планирование работы библиотеки предусматривает тесную связь с физическим, эстетическим и трудовым воспитанием, ежедневно осуществляемым во всех структурных подразделениях библиотеки, активное участие в реализации мероприятий комплексного плана, объединяющего усилия медицинских и немедицинских учреждений, пропаганду отдельных аспектов здорового образа жизни.

Валеологическому воспитанию читателей должны быть присущи *преемственность, систематичность, целенаправленность и дифференцированность*. Преемственность в данном случае очевидна. Пропаганда ведется с детьми в дошкольных учреждениях и детских библиотеках, учащимися школ, студентами по месту учебы, с работающим населением по месту работы – в университетах и школах здоровья, с людьми пожилого возраста по месту жительства и т.д.

Практика показывает, что медицинская литература пользуется спросом населения. И тем не менее ни одну из тем нельзя считать раскрытой до конца, так как медицинская наука постоянно обогащается новыми фактами и открытиями. Эффективность пропаганды во многом зависит от правильного подхода, от учета особенностей аудитории, ее интересов, культурного уровня. Поэтому рекомендуется строго дифференцировать пропаганду здорового образа жизни. Мероприятия проводятся для однородной аудитории. В зависимости от темы дифференциация должна осуществляться по возрасту, полу, национальным особенностям, специфике профессиональной деятельности.

Большим подспорьем в работе могут стать правильно организованные *справочно-информационные службы* в крупных библиотеках или справочно-библиографические аппараты в маленьких библиотеках. Справочно-библиографическая служба необходима: для осуществления индивидуального и коллективного информирования (подготовка аннотированных тематических списков литературы, дайджестов, пресс-досье и т.д.); для выполнения сложных библиографических справок для индивидуальных пользователей, организаций, библиотек других ведомств, в т.ч. по телефону. Можно организовать телефон доверия, у которого в определенные дни было бы организовано дежурство специалистов разного профиля (юристы, медики, педагоги, психологи). В справочно-информационной службе необходимо иметь справочный фонд (отраслевые и универсальные энциклопедии, справочники, словари, библиографические пособия, информационные издания) и систему каталогов и картотек, как на традиционных бумажных носителях, так и электронную базу данных по стране в целом и по данному региону. Существенно дополнить СБА можно такими картотеками, как «Сводная картотека периодических изданий, получаемых библиотеками региона», «Картотека адресно-реквизитной информации по региону (адреса основных социальных служб,

реабилитационных центров)». О том, что в библиотеке действует справочно-информационная служба, должен свидетельствовать рекламно-информационный стенд, для читателей можно изготовить библиотечные аксессуары (книжные закладки, листовки).

Информационно-библиографическое обслуживание (ИБО) специалистов, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, должно строиться следующим образом. Сначала необходимо выявить абонентов, затем уже обозначить их информационные потребности (ИП). В идеале библиотека должна работать «на опережение» ИП, т.е. в известной мере формировать их. Зачастую, читатели не могут достаточно четко обозначить, сходу сформировать тему. Цель библиотеки – выявить ИП специалистов, а затем фиксировать все изменения. Иначе ИБО приведет к неоправданным затратам. Собрать сведения об истинных ИП возможно с помощью устного опроса, либо анкетирования. После выявления ИП специалистов целесообразно обсудить их на Межведомственном совете, оформить в тематические списки (картотеку). Материал в них лучше сгруппировать по индексам ББК или в алфавите тем. И, наконец, определить формы и методы ИБО. Ознакомить специалистов с новинками литературы, способствовать оперативному использованию достижений науки, техники и передового опыта можно через уже известные формы и методы ИБО:

- *Выставка новых поступлений* организуется систематически, постоянно обновляется, литература группируется по отраслям знаний.
- *Открытые просмотры* литературы отличаются от выставки новых поступлений исчерпывающим подбором первичных документов, поступающих в фонд за определенный период. На тематическом открытом просмотре по актуальным проблемам представляются все имеющиеся виды изданий за различные хронологические периоды. Вся литература, в т.ч. библиографические и реферативные издания, раскладываются на столах в соответствии с темами. Просмотры могут сопровождаться библиографическими обзорами и консультациями дежурных специалистов. Периодичность проведения определяется ИП. Предшествует широкая информация в виде приглашений, объявлений и т.д.
- Пропаганда *малоизвестных «забытых» изданий*. Малоиспользуемые материалы группируются по видам изданий или по тематическим разделам, могут быть приурочены к ДИ или ДС. Можно представить «забытые» издания в определенных разделах выставок новых поступлений, что с точки зрения непрерывности информирования более эффективно.
- *Тематическая выставка* – средство ознакомления с передовым опытом в области медицины, науки и пропаганды здорового образа жизни и посвящена обычно актуальным вопросам.
- Одной из эффективных форм пропаганды являются *библиографические обзоры*. Подготавливаются они с целью обобщения сведений о новых документах, поступивших за текущий период в фонд, в первую очередь, по приоритетным направлениям. К составлению и проведению обзоров привлекаются специалисты, могут сопровождаться показами, частота проведения зависит от ИП и возможностей библиотеки. Непременным условием является небольшой объем обзоров и однородная по своему составу читательская аудитория.
- *День информации (ДИ)* – это систематическое, широкое ознакомление специалистов со всеми видами документов, освещающим вопросы здоровья. Подбор материалов осуществляется в соответствии с планами, актуальными проблемами региона. Экспонируемая литература группируется по отраслевым разделам.
- *День специалиста (ДС)* – это комплексное тематическое мероприятие, включающее доклады, лекции, которые сопровождаются широким обсуждением проблемы, открытыми просмотрами и тематическими выставками литературы. ДС

проводится для определенной группы специалистов по профильной или межотраслевой тематике, представляющей интерес для ряда профессий, связанных с проблемами здоровья человека и здорового образа жизни. Как правило, ДС проводится по узким специальностям.

- *Кольцевая почта* – передача по установленному графику папок с отобранными по тематике материалами.
- Распространенной формой оповещения специалистов о новых поступлениях литературы по медицине и здоровому образу жизни являются *списки новых поступлений, тематические списки* литературы, включающие перечень материалов по определенной теме, а также оригиналы и копии малообъемных документов для оперативного использования.
- Одним из самых популярных и перспективных источников информации является *ИНТЕРНЕТ*. Желательно, чтобы доступ в ИНТЕРНЕТ для специалистов, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, был организован бесплатно, за счет спонсоров.

Книжная выставка – это один из самых привычных атрибутов наших библиотек. Что такое книжная выставка? На первый взгляд просто подборка книг, периодических изданий с общим названием. Сколько таких обезличенных выставок можно увидеть, подготовленных к очередным памятным датам и кампаниям. А если по-другому взглянуть на привычную выставку? Что требуется для этого? Надо помнить два правила. Во-первых, каждая выставка – это взгляд на проблему, выражение мировоззрения, жизненного опыта, отношения к читателю человека, подготовившего её, т.е. библиотекаря. Выставка – это всегда творчество, способ общения с читателем. Присутствие личного начала непременно приведет к успеху. Во-вторых, книжная выставка должна иметь четкий читательский адрес. Если вы не хотите останавливаться на традиционной структуре книжной выставки (приложение № 4), то можно выбрать одну из приведенных ниже.

Выставка-призыв «Подари себе здоровье», выставка-гербарий «Здоровья кладезь – природа», выставка-путешествие «Тропами здоровья», выставка-вопрос «Что мы знаем о СПИДе?», выставка-плакат «Внимание: наркомания!», выставка-реквием «Жизнь и смерть на конце иглы», адресная выставка «Женские секреты», выставка-рекомендация «Возьми эту книгу, откроешь секрет...», выставка-праздник «И отдых, и здоровье», выставка-размышление «Я не такой как все...», выставка-исповедь «Ровесник, ответь ровеснику», выставка-стенд «Несекретная информация», выставка «Спрашивали? Отвечаем!».

Напомним, как организовать Выставку одной книги. Из массива книг нужно выбрать одну и показать на выставке вместе с рецензиями и отзывами на неё. Если таковых не имеется, позаботьтесь об этом заранее – познакомьте с книгой специалистов, пусть они подготовят рецензию или отзыв на книгу или отдельные главы. На планшетах или карточках выпишите особенно интересные извлечения (цитаты) из книги. Выставку дополнит литература по теме основной книги. В последние годы издано достаточно книг, пропагандирующих здоровый образ жизни. В качестве примера можно взять книгу американских авторов Кертиса Байера и Луиса Шейнберга «Здоровый образ жизни», переведена на русский язык и издана в издательстве «Мир» (Москва) в 1997 году. Это универсальное, иллюстрированное, прекрасно составленное руководство, посвященное здоровому образу жизни. Авторы рассматривают основные человеческие проблемы и показывают пути их рационального решения. Особое внимание уделено вопросам алкоголизма, курения и наркомании. Изложение подчинено идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого – в его собственных руках.

Нечасто увидишь в библиотеках Выставку-диалог, интересную тем, что в ней участвуют и библиотекарь, и читатель. Выставка открывается обращением к читателю: «Друг-читатель! Чтобы мы с тобой не заблудились, не упали в бездонную пропасть – давай поможем друг другу! Мы тебе – этой выставкой! Ты нам – своим участием!»

Раздел: «Поговорим о странностях любви». Обращение к читателю: «Где-то есть книга, в которой раскрыт самый главный секрет любви. Может ты ее уже прочитал? Подскажи!»
 Раздел: «Секреты Вашей бодрости». Обращение к читателю: «Читатель! Ты бодр, весел, жизнерадостен? Как тебе это удается? Поделись рецептом с другими». Раздел: «Обычай? Привычка? Болезнь?» Обращение к читателю: «Читатель! Ты уже избавился от вредных привычек, тогда подскажи книгу, которая тебе в этом помогла!» Раздел: «Эвтаназия: благая смерть или убийство?» Обращение к читателю: «Читатель! Приглашаю тебя к обмену мнениями». Диалог с читателем ведет библиотекарь – организатор выставки, он должен привлечь внимание читателя, вызвать у него интерес, желание вступить в беседу. На выставке необходимо разместить сундучок, в который читатели будут опускать листки или карточки с рецептами или названием книги, а также бумагу, карандаши.

С выставкой-диалогом переключается *Выставка вопросов и ответов*: «Какие книги помогут стать здоровыми?» Обращение к читателю: «Перед Вами, читатель, выставка вопросов и ответов. Поместите на полку книгу, в которой, на Ваш взгляд, можно найти ответ». Такую выставку можно организовать и на основе вопросов читателей. Для этого обратитесь к читателю: «А какой вопрос мучает Вас?» На специально отведенном месте поместить кармашек с надписью «Место для Ваших «Почему?» Библиотекарь с помощью книг отвечает конкретному читателю на его вопрос – составить рекомендательный список литературы или вставить «визитную карточку» с формулировкой вопроса в книгу, дающей возможность найти ответ.

При организации книжных выставок активно используйте различные экспонаты, заставки-символы, антураж, шок-цитаты, репродукции картин и другие элементы, привлекающие внимание читателей.

Напомним, из каких технологических моментов складывается работа над любой выставкой:

1. Уточнение темы, целевого и читательского назначения.
2. Выявление и знакомство с методическими рекомендациями, библиографическими указателями по теме.
3. Выявление источников по СБА.
4. Подбор и знакомство с выявленной литературой.
5. Определение структуры выставки, группировка литературы.
6. Определение названий разделов, заголовка, подбор цитат, иллюстраций, предметной среды.
7. Оформление выставки.
8. Реклама выставки.
9. Учет эффективности книжной выставки.

Час интересных сообщений.

Тема: «Чудо водолечения и закаливания».

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой или высокой температуре) путем систематического кратковременного воздействия на организм этих факторов в малых дозах. Закаливание приводит к повышению активности и мощности всех защитных сил организма. Здесь можно рассказать о тысячелетнем опыте русского закала, о феномене Порфирия Иванова, о бане, о водолечении. Издревле считалось, что вода обладает защитной и исцеляющей силой. Воды многих рек провозглашались священными, а купание, омовение в них – изгнанием нечистой силы из больного. Греческий врач Гиппократ изучал воздействие бань на организм человека. Одним из самых действенных терапевтических средств он считал водолечение и часто вместо лекарств прописывал больному посещение бани. Не все также знают, что очень полезна талассотерапия – лечение организма при помощи океана, морской воды, водорослей, морской глины, морского климата, врачевание тела и духа морской стихией.

- Как закалить свой организм / Авт.-сост. Ю. Артюхова. – М.: АСТ, 1999.
- Колгушкин А.Н. Энциклопедия закаливания / Предисл. К.Е. Судакова. – М.: РИПОЛ классик, 2000. – (Нар. целители).
- Лечебные свойства бани: [Отдых. Процедуры. Закаливание] / Н.П.Могильный. – М.: Траст Пресс, 1999.
- Синяков А. Баня – хороший целитель // ОБЖ. – 2001. - № 7. – С. 63-64.
- Смирнов А. Закаляйся, как сталь! // ОБЖ. – 2000. - № 9. – С. 61-64.
- Рябухина С. Краткий курс талассотерапии // Здоровье. – 2001. - № 7. – С. 24-25.

Тема: «Соки в нашей жизни».

1. Вступление.
2. Специалист в этой области (врач-диетолог) расскажет о влиянии натуральных соков на организм человека, о будущем сокотерапии, о старинных способах эффективного лечения соками трав, растений. Если нет возможности пригласить специалиста, то с сообщением может выступить библиотекарь.
3. Выставка литературы по теме мероприятия.
4. Дегустация соков, знакомство с рецептами приготовления.
5. Викторина (кроссворд) и т.п.
6. Ответы на вопросы, обмен мнениями.

Натуральные соки – это полноценная еда, однако в такой роли они выступают незаслуженно редко. Сокотерапия решает и более сложную задачу – полного восстановления здоровья, о чем свидетельствуют исследования многих специалистов.

- Кидалов В.Н. Профилактика и лечение болезней соками. – СПб.: Атон, 1998.
- Лавренова Г.В. Лечение соками. – СПб.: Диалог, 2000.
- Сокотерапия: советы и рецепты / Сост. Н.И.Фролова. – М.: АиН, 1999.

Вечер вопросов и ответов.

На страницах книг, популярных журналов, газет немало говорится о вреде самолечения: о бесконтрольном использовании лекарств, об увлечении «модными» диетами, об обращении за помощью к знахарям. Разговор об этом можно провести на вечере вопросов и ответов на тему: «Лекарство на весах сомнений».

Цель вечера – привлечь внимание к важной проблеме, необходимости следовать предписаниям лечащего врача, а не доморощенным советам. О вечере, его программе читатели заранее извещаются в объявлении, где указывается, кто будет отвечать на вопросы. Вопросы собираются заблаговременно, что позволит подготовить более обстоятельные ответы на них. К вечеру хорошо сделать книжную выставку. Можно провести викторину, организовать работу аптечного киоска с консультациями специалистов.

- Лекарственные средства: Чем мы лечимся: Попул. справ. / Н.А.Аликина и др. – М.: Гамма - С.А.; МИЧ, 1999.
- «Осторожно – ВитаМины!»: Беседа с д-ром мед. наук иеромонахом Анатолием (Берестовым). – СПб.: «Сатись», 2000.
- Сергеев В.Н. Обойдемся без таблеток: Альманах; Вып. 17. – М., 2000.
- Урываев Ю.В. Большое благо маленького зла: Почему лекарство лечит. – М.: ММА им.И.М.Сеченова, 1994.

Вечер актуальных книг.

Тема: «Чудо Поля Брэгга».

Для оформления можно использовать цитаты:

«За деньги можно купить кровать, но не сон, книги – но не ум, пищу – но не аппетит, украшения – но не красоту, дом – но не домашний очаг, лекарство – но не здоровье, роскошь – но не культуру, развлечения – но не счастье, религию – но не спасение».

Поль Брэгг

«Ваше наказание – вредные привычки, ваша величайшая награда – здоровый образ жизни».

Поль Брэгг

Самая известная из книг Брэгга «Чудо голодания» издавалась на Западе многомиллионными тиражами. А лучшей иллюстрацией лекций, статей и книг Брэгга служил он сам, его собственный опыт, его образ жизни. В 90-летнем возрасте он был силен, подвижен, гибок и вынослив, как юноша. Его рабочий день продолжался 12 часов, он не знал болезней и усталости, всегда был полон оптимизма, бодрости и желания помочь людям. Книги Поля Брэгга не только о голодании, они пропагандируют правильный образ жизни.

На вечер можно пригласить медицинских работников, а также людей, которые на себе испытали методы оздоровления Поля Брэгга.

- Брэгг П.С. Система оздоровления: Жизнь без лекарств. – СПб.: Диамант; Золотой век; Лейла, 1999.
- Брэгг П.С. Формула совершенства: Сборник.- СПб.: Лейла, 1996.
- Брэгг П.С. Чудо голодания: Очищение и омоложение организма с помощью лечебного голодания. – М. : Гранд; ФАИР-ПРЕСС, 2000.
- Брэгг П.С. Здоровье и долголетие: Сборник / П.С.Брэгг, П.Брэгг. – М.: Грэгори; Грэгори-пейдж, 1996.
- Брэгг П.С. Шокирующая правда о воде и соли / П.С.Брэгг, П.Брэгг. – М.: Гранд; Фаир-пресс, 1999.

Вечер – суд: «Приговор обжалованию не подлежит».

Эта далеко не новая форма не утрачивает своего значения и в наши дни. Желательно, чтобы форма самого мероприятия имитировала действительно судебное разбирательство. Лучше, если это будет разговор не вообще, а содержащий конкретные примеры, имена, события. В качестве обвинителей могут выступать работники милиции, врачи, учителя. Можно выбрать общественного защитника. Обвиняемый – это пьянство и связанные с ним антиобщественные явления. В качестве свидетелей можно привлечь историка, социолога, психолога. Приговор суда может содержать перечисление конкретных мер, которые намечено провести в регионе (городе, селе).

Оформление: Книжная выставка, плакаты на данную тему.

Час откровенного разговора.

Жить в мире и согласии, в здоровье физическом и духовном – великое благо. Человек рождается с верой и надеждой на хорошее. «За что? Почему?» - вопрошая, мы забываем, что каждому воздается по вере и делам его. Организовать встречи и беседы со служителями Церкви на темы: «Библия: современная трактовка о здоровом образе жизни»; «Духовное и телесное здоровье человека. Его гармония с природой», узнать их взгляд на современные проблемы здоровья поможет статья:

- Мельников В.В. Почему мы болеем, стареем и умираем?: Лекция – проповедь. – Ярославль, 1991.

О наркомании не говорится ни у апостолов, ни у отцов Церкви. Но сегодня это зло охватило мир, и Церковь ищет свой путь борьбы с ним. Помочь человеку обрести мир в душе и согласие с Богом – задача «религиозной терапии». Об этом статья в журнале:

- Мамонов Я. Исцеление верой в стенах прихода // ГЕО. – 2000. - № 1. – С. 86-87.

По типу **народных праздников и гуляний** библиотека может провести или стать полноправным участником специально посвященных пропаганде здорового образа жизни больших массовых мероприятий, таких как: День Нептуна, День Рыбака, День Туризма, «Мама, папа, я – спортивная семья», акция «Молодежь против наркотиков» и других. Такие мероприятия лучше проводить в канун праздников: Всемирный День здоровья (7 апреля), Международный День семьи (15 мая), День без табака (31 мая), Международный День защиты детей (1 июня), Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков (26 июня), День физкультурника (вторая суббота августа), Всемирный День туризма (27 сентября), День пожилых людей (1 октября), Всемирный день психического здоровья (10 октября), Международный день отказа от курения (21 ноября), Международный день борьбы со СПИДом (1 декабря).

Клуб для родителей, дети которых страдают наркоманией помогут организовать публикации директора НИЦ традиционной фитотерапии Ю.А.Захарова в журналах «Воспитание школьников» за 1999, 2000 годы. В своих статьях он отвечает на вопросы: каковы наиболее распространенные мотивы обращения подростков к наркотикам и в какой мере к этому роковому выбору толкает их стиль отношений в семье; по каким признакам можно определить, что подросток употребляет наркотики; какие черты личности предрасполагают к наркотикам, как формируется пристрастие к наркотическому дурману, какие виды наркотиков получили распространение среди подростков, может ли подросток самостоятельно, усилием воли освободиться от наркотической зависимости?

Клуб для подростков и юношества, в котором молодежь обсуждала бы волнующие их проблемы, возникающие в школе, семье, на улице. Библиотекарь не будучи, конечно, знатоком всех обсуждаемых вопросов, является одним из равноправных участников дискуссии. Он же ориентирует ребят в потоке литературы, помогает найти нужную информацию. Клуб может дать толчок многим воспитательным проектам (фотоконкурс, фестиваль «За здоровый образ жизни», конкурс плаката «Скажи жизни «Да!», конкурс рисунка «Мир без наркотиков», творческое объединение «Проба пера»). Учитывая особенности подросткового возраста можно позаимствовать педагогический прием из практики А.С.Макаренки. Лучше, если старшие подростки будут по очереди выступать в роли групп-лидеров. Дети активнее усваивают нравственные ценности от старших детей, чем от взрослых. Например, по проблеме наркомании среди молодежи можно провести конкурс сочинений «Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков». В данном случае воздействие на молодежь происходит с двух сторон. Во-первых, собирая для сочинений информацию о последствиях употребления наркотиков (либо из периодической печати, либо из личного опыта) и подбирая аргументы и факты, убеждает, в первую очередь, себя самого. Пропуская через свое сердце, авторы сочинений проникаются сочувствием к наркоману как страдающему человеку, но осуждают как социальное явление. Во-вторых, информация из сочинений воздействует на читателей-сверстников. Сочинения могут быть использованы на классном часе, тематическом вечере, в виде литературного монтажа и других форм подачи материала. Главное то, что информация лучше воспринимается и принимается к сведению, если она исходит от другого подростка.

Для читателей молодого и среднего возраста можно организовать Декаду безопасности, включив в нее такие мероприятия, как «СПИД и здоровье»,

литературно-музыкальный вечер по творчеству Р.Киплинга, О.Хайяма, В.Высоцкого, Г.Остер, М.Кузьмина, Б.Шоу, В.Маяковского, А.Тарковского, М.Цветаевой по теме: «Я и мы в присутствии любви и смерти». Семейные встречи «Мир семейных увлечений», «Экология семьи», «Наш дом и мы в нем», «Острые углы семейного очага», «Экран в табачном дыму: Никотиновый подтекст Голливуда» (Эхо планеты. – 2001. - № 37. – С. 20 – 25.)

Мероприятия только для женщин могут звучать так: «Сигарета в женской руке: курящие женщины – от Екатерины II до Аллы Пугачевой» (Спутник. – 1998. - № 3. – С. 100-105.), «Культура здоровой женщины», клуб девушек «Подруга», клуб женщин среднего возраста «У Марии», клуб женщин пожилого возраста «Нам за 50».

В соответствии с открытиями в геронтологии разработана модель организации обслуживания **пожилых**. Приведем некоторые показатели, на которых построена эта модель. Первая группа – это показатели основных изменений в жизни. Среди них: утрата прежнего положения и изменение статуса, социальная изоляция, вдовство, ориентация на старение, огорчения и недовольство жизнью, смерть и умирание. Вторая группа – показатели возможностей. В их числе – досуг, коммунальные услуги, возможность быть в центре событий, самоутверждение, самореализация. Третья группа - показатели приспособляемости. К ним относятся: семейная жизнь и родственные отношения, дружба и товарищество с ровесниками, дружба с представителями других поколений, здоровье, сексуальность, обеспеченность жильем, пересмотр жизненного пути.

Библиотека решает задачу «реабилитации» старости, преодоления былой недооценки жизни в пожилом возрасте, устаревших стереотипов восприятия стариков. Целенаправленное формирование четких представлений о старости как времени дальнейшего раскрытия и духовных, и физических сил, об особенностях социальных ролей в этом возрасте, о силе и образе жизни стареющих, об их вкладе в развитие общества, поможет создать адекватное отношение к ним как к группе населения со своими достойными уважения, своеобразными ценностями и только им присущими качествами.

Вспомним лишь некоторые перспективные модели обслуживания пожилых читателей. *Исторический проект.* Среди читателей есть ветераны войны и труда, старожилы. Их воспоминания, накопление результатов в форме различных документов, в частности, мемуаров о военном прошлом, о трудовых буднях, о встречах с замечательными людьми. Нужно озвучить и заслушать эти материалы не только в библиотеках, но и в различных аудиториях, привлекая к этой работе краеведов библиотеки и сотрудников краеведческих музеев. Старожилы имеют смысл привлечь к работе по восстановлению культурно-исторического слоя своего региона. Клубными объединениями «Патриот», «Россия», «Интернационалист» и другими, где соберется межвозрастная аудитория, могут руководить ветераны войны, бывшие офицеры, учителя. Наличие свободного времени при определенном образовательном уровне позволит пенсионерам посвятить себя поисковой работе, проводя интервью, ведя запись семейных историй, разыскивая пропавших без вести земляков. *Проект «Здоровье».* Показатели заболеваемости и смертности в пожилом и старческом возрастах выше, чем в других возрастных группах. Среди них только 22% практически здоровых. Остальные страдают различными хроническими заболеваниями. Выборочное обследование показывает, что две трети пенсионеров оценивает свое здоровье как неудовлетворительное. Старение населения происходит одновременно с ухудшением состояния здоровья и возрастанием общей смертности населения. Клубы, школы здоровья помогут сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, самочувствие, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус, вести здоровый образ жизни.

Проект профессиональный. Позволяет выявить социально значимые интересы и профессиональные возможности людей, вышедших на пенсию. Привлекая пожилых людей непосредственно к своей работе, библиотеки помогут этой категории населения почувствовать себя необходимыми и полезными членами общества, превратить старость из периода угасания в период активной творческой жизни. Составленная картотека «Люди для людей», в которой пенсионеры предлагают свои знания и умения: обучение различным ремеслам, рукоделию, музыке, выполнение ремонта квартир, репетиторство и т.п. *Проект «Друзья библиотеки».* Волонтеры (добровольцы) помогают выявлять и обслуживать своих сверстников – «затворников», а также инвалидов, престарелых. Надо более активно привлекать пожилых людей к участию в предоставлении услуг для их сверстников, об опыте волонтеров рассказывать в СМИ. Добровольцы могут организовать чтение газетных и журнальных статей по телефону и радио, чтение книг на дому по вызову, сопровождение престарелых в театр, кино, на концерты, книгоношество, работа на пунктах выдачи, разезд на библиобусах, организация внестационарного обслуживания в больницах, Домах престарелых, интернатах. *Проект творческий.* Именно в пожилом возрасте у человека появляется больше возможностей заняться тем, к чему всегда тянуло, на что не было времени и приходилось откладывать «на потом» - рукоделием, рисованием, кулинарией, пением, разведением цветов и т.д. В каждом районе есть самодеятельные художники, поэты, талантливые и увлеченные люди пожилого возраста. Для них можно провести Фестиваль творчества пожилых. *Проект интеллектуальный.* Людям пожилого возраста трудно приспособиться к современной жизни ещё и потому что предлагаемые обществом ценности не отвечают их духовным потребностям. Им хочется говорить о «высоком» и вечном, слушать произведения классиков, смотреть фильмы прошлых лет. Этому поможет общение в клубах по интересам: «Ретро», «У голубого экрана», «Когда нам было 20», в циклах «Литературные вечера», «Музыкальная гостиная», «Книга из старого шкафа», «Это было...было...»

Исследования показали: люди преклонного возраста почти постоянно живут в психоэмоциональном напряжении. По мнению ученых, среди разнообразного спектра массовых мероприятий, едва ли не первое место должна занять сеть клубов по интересам, так как клубная форма считается высшим уровнем общения. Клубы по интересам – это новые межличностные взаимоотношения, виды культурной деятельности, систематизация накопленных знаний, расширение кругозора, тренировка памяти, создание благоприятных условий для сохранения и поддержания чувства собственной значимости, полезности обществу, гасят раздражительность, снимают апатию, тем самым помогают сохранять здоровье. Специфика существования клубов по интересам состоит в том, что люди, посещающие его, являются и слушателями, и зрителями, и организаторами встреч одновременно. При создании клуба и на первоначальном этапе функционирования целесообразно ориентироваться на небольшую группу – 8-12 человек. Это количество является оптимальным для общения. Формы занятий – литературные гостиные, встречи с интересными людьми, часы информации, викторины, обзоры, вечера отдыха, «огоньки».

Клуб «Помоги себе сам». Здесь собираются заинтересованные в народных средствах лечения люди. Знакомятся с новинками литературы, проходят и практические занятия по оздоровительным системам, аутотренингу, сбору лекарственных трав. Темы занятий: «Сто трав от ста недугов», «Целебные травы – пожилым», «Сам себе доктор», «Закаливание – источник здоровья», «В растениях – лечебная сила», «Диета плюс раздельное питание».

Другие формы пропаганды:

- Урок здоровья, урок истины, литературный урок, шок-урок «Наркотики: путешествие туда без обратно».
- Час размышления, час полемики, приемный час семьи, спор-час, час протеста.
- Вечер-портрет, вечер-исповедь, вечер-диалог, вечер-встреча со специалистом, вечер доброго совета, вечер-выставка «Вместо лекарства – чай», ток-шоу «Знать, чтобы уберечь себя», презентация книги, премьеры книги, театральные суды, цикл «Раздели печаль другого», шоу-обзор у книжной выставки.
- Игра-викторина, ролевая игра, дискуссионные качели, тест-игра.
- Школа здоровья, школа выживания, школа Робинзонов.
- По следам одной публикации. Портрет журнала. Урок публицистики. Обзор творчества одного публициста. День одного журнала. Калейдоскоп интересных фактов по журналу «Здоровье». День периодики.

Библиотеки региона являются методическими центрами для библиотек всех систем и ведомств, поэтому на *семинарах, конференциях, курсах* повышения квалификации библиотечных работников можно включить такие формы, как Аукцион творческих идей «Возможности библиотеки в воспитании здорового образа жизни», мастер-класс опытного работника библиотеки «Как я работаю...»

На помощь вам могут придти сценарии массовых мероприятий и индивидуальных форм работы с читателем, выборочные списки литературы, примерные названия мероприятий и мудрые мысли великих людей, опыт коллег по теме: «здоровый образ жизни».

Если мы своими библиотечными формами через книгу, информацию, донесенную вовремя, остановим здорового пока еще человека и он не станет наркоманом, сможет уберечь себя от СПИДа и других болезней, по-иному посмотрит на свое здоровье, то согласитесь, это уже большое дело. Пусть наши читатели владеют информацией. И пусть выбирают!

Деловое досье

1. Алферов А. А. Мифы и правда о наркотиках: Материалы к проведению антинаркот. пресс-конф. для подростков и взрослых // Читаем, учимся, играем. – 2001. - № 4. – С. 109-118.
2. Ахметова Н. «Айсберг» заморозит «чуму»: Профилактика наркомании: [Опыт казанских коллег] / Н.Ахметова, Е.Гусева // Б-ка. – 2001. - № 10. – С. 49.
3. В лес за здоровьем: Экочас / Никол. ЦБО. – Николаевск-н/А, 2000.
4. В плену безумия: Библиогр. указ. лит. по проблемам наркомании, СПИДа, распространения сект / Амур.ЦБО. – Амурск, 2002.
5. «Вслед за ускользящей тенью...»: Ролевая игра: [Сценарий проведения ролевой игры о вреде наркотиков] // Биология в шк. – 1999. - № 5. – С. 55-62.
6. Гайворонская Т. А. Горькие плоды «сладкой жизни»: Театрализ. беседа о вреде наркотиков // Читаем, учимся, играем. – 2001. - № 4. – С. 103-108.
7. Гайворонская Т. А. «Забава для дураков»: Материал для театрализ. беседы со старшеклассниками о вреде курения // Читаем, учимся, играем. – 2000. - № 4. – С. 106-111.
8. Вебер Д. Читать не вредно!: [Обзор худож. прозы соврем. авторов по проблеме наркомании] // Ровесник. – 2000. - № 5. – С. 62-63.
9. Гришина С. Жизнь и смерть на конце иглы: Профилактика наркомании: [Из опыта работы обл. б-ки для детей и юнош. г.Екатеринбурга] // Б-ка. – 1999. - № 10. – С. 21-22.
10. Гришина С. Знать, чтобы уберечь: [Опыт работы библиотек Свердлов. обл. по профилактике СПИДа и наркомании] // Юнош. б-ки России. – 1999. - № 1(8). – С. 51-56.
11. Грушецкая Т. Нет – алкоголизму, курению и наркотикам: Сцен. – шоу // Воспитание школьников. – 2000. - № 4. – С. 58-64.
12. Давыдова Н., Коновалова О. На краю пропасти не окажись!: Выбороч. библиогр. список из периодич. изданий по пробл. наркомании среди детей и подростков // Б-ка. – 2000. - № 6. – С. 53-54.
13. Давыдова Н. Секты расставляют сети: Выбороч. список лит. / Н.Давыдова, О.Коновалова // Б-ка. – 2001. - № 7. – С. 58-60.
14. Давыдова Н. Скажем наркотикам: Нет!: Выбороч. список лит. / Н.Давыдова, О.Коновалова // Читаем, учимся, играем. – 2001. - № 4. – С. 119-121.
15. Дьякова А., Кудашова Е. У опасной черты: Профилактика наркомании: [Из опыта работы респ.дет. б-ки г.Казани] // Б-ка. – 1999. - № 5. – С. 64-65.
16. Жовнерчак Н. Наваждение века, или Откров. письма: [Взгляд на глоб. пробл. соврем. сцен. театр. муз.-хореогр. прогр. на примере трагически оборвавшихся жизней кумиров молодежи Э. Пресли, Ф. Меркьюри, Д. Хендрика, В. Высоцкого, Р. Нуриева и др., погибших от наркомании, алкоголизма, СПИДа] // Учит.газ. – 1999. - № 33. – С. 16-17.
17. Журнист Л. А. Суд над табаком: Сцен. вечера здоровья / Л.А.Журнист, Н.С.Лобанова // Читаем, учимся, играем. – 2000. - № 4. – С. 102-105.
18. Знак беды: Метод. рек. по профилактике наркомании / Хабар. краев. дет. б-ка. – Хабаровск, 2001.
19. Зуева Т. Профилактика табакокурения: [Примерное содерж. занятия] // Воспитание школьников. – 2001. - № 7. – С. 26-30.

20. Игла в сердце: Сцен. часа-размышления по профилактике наркомании среди молодежи / Амур. ЦБО. – Амурск, 2000.
21. Казанцева И. Как стать Неболейкой: Урок-игра-путешествие (для учащихся нач. шк.) // Шк. б-ка. – 2002. - № 4. – С. 55-59.
22. Касаткин В. Гулливер против табака: Примерная прогр. профилактики курения в нач. шк. (4 занятия и спектакль по мотивам сказки) // ОБЖ. – 2001. - № 11. – С. 26-28.
23. Катанэ Е.Н. «Вместе весело шагать...»: (Конкурсная прогр. для школьников, посвящ. Дню туризма) // Клуб. вестн. – 2001. - № 6. – С.2-3.
24. Кугач А. Похвала бане: Сцен. // Воспитание школьников. – 2000. - № 7. – С. 62-64.
25. Кузьмич Е. Курить или не курить? – Вот в чем вопрос...: Театрализ. представление // Воспитание школьников. – 2001. - № 8. – С. 67-73.
26. Курганова О.Л. Операция «Аптека»: [Сценарий встречи на лесной поляне] // Читаем, учимся, играем. – 2001. - № 4. – С. 122-126.
27. Линецкая Л. Дымок от сигареты: Сцен. обучающей игры для школьников // ОБЖ. – 2001. - № 10. – С. 31-32.
28. Макеева А. Как научить ребенка правильному питанию: [Интересный урок, практ. занятие с использованием энцикл., справ. о вкус.и здоровой пище ведут сказочные герои] // Шк. б-ка. – 2001. - № 7. – С. 43-46.
29. Макеенок Е. Жизнь как деяние: Сцен. кл. часа // Воспитание школьников. – 2000. - № 3. – С. 27-30.
30. Мальгинова С. В. Береги платье снову, а здоровье смолоду!: Сцен. урока здоровья // Читаем, учимся, играем. – 2000. - № 4. – С. 92-101.
31. Никитин Л. «Скажи наркотикам – нет!»: Акция-концерт в рамках программы «Молодежь против наркотиков» // Клуб. – 2001. - № 2. – С. 21-22.
32. Никонорова Л. Курить – здоровью вредить: Сцен. судебного заседания для детей 6-10 лет // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. – 2001. - № 4. – С. 57-60.
33. Образ жизни и здоровье: [Метод. рек.] / НПО «Союзмединформ». – М., 1991.
34. Овчинникова Ю. Наркотикам – нет! // Шк. б-ка. – 2001. - № 3. – С. 39-40.
35. Романенко Т. Лечим социальный недуг: [Наркомания] // Б-ка. – 1998. - № 10. – С. 14-15.
36. России не нужна игла: Библиогр. список / ДВГНБ. – Хабаровск, 2000.
37. Рукописи не горят, но люди...: О некоторых аспектах влияния алкоголя на лит. процесс (Эрнест Хемингуэй, Эдгар Аллан По, А.С.Пушкин, Роберт Бернс, С.Есенин, Генри Миллер, Джек Керуак, Чарльз Буковки, Энтони Берджес) // Ровесник. – 2001. - № 10. – С. 50-53.
38. С теплом и лаской к человеку: Метод. рек.: [Методика работы с пожилыми, престарелыми и одинокими людьми]. – Белгород, 2000.
39. Савельева Г. «Суд над папиросой»: Театрализ. игра // Сел.жизнь. – 1999. - № 5. – С. 72-76.
40. Скачкова Т. Н. Урок: «Наркомания: истоки, сущность и последствия»: [Проведение урока] // Биология в шк. – 1999. - № 5. – С. 34-38.
41. Сотвори себя сам: (Метод. пособие) / Нижегородская ОУНБ им. В.И.Ленина, - Н. Новгород, 1991.
42. Сучков Е. Наркомания. Трагедия личности: Методика проведения мероприятия в форме брейн-ринга с уч-ся 9-11 кл. // ОБЖ. – 2001. - № 10. – С. 58-59.
43. Торгашов В.Н. День Нептуна: Сценарий // Читаем, учимся, играем. – 2000. - № 3. – С. 96-101.
44. Федорова Т. Добровольное сумасшествие: Сцен. разговора с подростками о том, как уберечь себя от вред. привычек // Б-ка. – 2001. - № 8. – С. 55-56.

45. Шандуренко Г. Будем здоровы!: Обзор науч.-поп. мед. лит.: [1992-1994] // Б-ка. – 1994. - № 7. – С. 75-76.

Приложение № 2

МУДРОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.
Мишель Монтень (1533-1592), французский философ и писатель
- Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.
Гиппократ (460-377 до н.э.), древнегреческий врач
- Ожиренье – тяжелый коварный недуг.
Он здоровье у нас отнимает не вдруг:
Постепенно лишает подвижности, силы
И нередко доводит до ранней могилы.
Ибн-Сина Абу Али (Авиценна), (980-1037), врач, философ, поэт, математик
- Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
Сократ (469-399 до н.э.), древнегреческий философ
- Умерен будь в еде – вот заповедь одна,
Вторая заповедь – поменьше пей вина.
Ибн-Сина Абу Али (Авиценна)
- После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного настроения.
А. П. Чехов (1860-1904), русский писатель
- Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.
В. Г. Белинский (1811-1848), русский лит. критик, рев.демократ, философ
- Опьянение – добровольное сумасшествие.
Аристотель (384-322 до н.э.), древнегреческий философ
- Судьба наций зависит от того, как они питаются.
Брилья-Савен, французский физиолог

- Каждый умирает в одиночку.
Ханс Фаллада
- Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек.
К.Д. Ушинский (1824-1870), русский педагог, учитель
- Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию.
О. Бальзак (1779-1850), французский писатель
- Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем, и проживете столько, сколько жил Тициан.
И.П.Павлов (1849-1936), русский ученый-физиолог, академик
- Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.
Н. А. Семашко (1874-1949), академик
- Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей.
Марк Твен
- И цивилизованные люди в пьяном виде теряют облик и подобие человека.
Верн Жюль (1828-1905), французский писатель
- Хвалю уменье пить вино, но, право, может быть,
Ценней уменье лишь одно – совсем вина не пить.
Расул Гамзатов
- Ты льешь вино и пьешь, как царь и повелитель,
Постой, еще поймешь, что ты его служитель.
Расул Гамзатов
- Вся природа должна быть аптекой.
Мудров М.Я. (1776-1831), русский врач
- Добродетель есть здоровье души, здоровье – добродетель тела.
Прудон П. Ж. (1809-1865), французский политический деятель
- Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

- Ни один лентяй не достиг глубокого возраста: все достигшие его вели очень деятельный образ жизни.
Гуфеланд Х. В. (1762-1836), немецкий врач
- Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни.
Ибн-Сина Абу Али (Авиценна)
- В труде разгадка долголетия.
Сергеев-Ценский С.Н. (1875-1958), советский писатель, академик
- Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени: ибо время – ткань, из которой состоит жизнь.
Франклин Б. (1706-1790), американский политический деятель
- Природные силы внутри нас – истинные врачеватели болезни.
Гиппократ
- Чрезмерная раздражительность, ведущая к склоке, сокращает жизнь.
Богомолец А.А. (1881-1946), советский патофизиолог, академик
- Гимнастика и работа на свежем воздухе – лучшая гарантия здоровья.
Жорди К. (1771-1821), французский политический деятель
- Под здоровьем нельзя разуть одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоничное развитие организма и правильное совершение всех его отправления.
Добролюбов Н.А. (1836-1861), русский литературный критик
- Каждый человек выбирает долгую жизнь, но ни один человек не хотел бы стать стариком.
Свифт Дж.
- Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.
Сократ
- Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.
Леббок Джон (1834-1913), английский естествоиспытатель
- Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.
Паре Амбруаз (1517-1590), французский хирург
- Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.
А.П.Чехов
- Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.
Л.Сенека, римский философ, писатель

В папку специалиста

Азбука здоровья.
Азбука закаливания.
Алкоголь – враг здоровья.
Анатомия падения.
«Аптека» под ногами.

Береги здоровье смолоду.
Береги себя для жизни.
Белая смерть в наступлении.

Восхождение к здоровью.
В борьбе за гармоничную старость.
В поисках исцеления.
Возможности и мифы оздоровления.
Внимание, эмоции!
Выбери жизнь!
Вредные привычки – угроза здоровью.
Воспитание начинается с питания.
Враг ли ты себе?

Гармония души и тела.
Гармония секса.

До ста лет без старости.
Дорога к долголетию.
Дорога к беде.
Дорога в никуда.
Да или нет смерти.
Движение – жизнь.
Дорога в молодость и здоровье.
Дорогие мои старики.
Дым, уносящий здоровье.
Домашний лечебник.

Жизнь до рождения.
Жизнь без дурмана.
Жизнь без лекарств.
Жить не старея.

За здоровье природы в ответе каждый.
За гранью наслаждения.
Завтра будет поздно.
Записки нерожденного.
Здоровье без лекарств.
Здоровье в ваших руках.
Здоровье, красота, успех.
Здоровье человека и окружающая среда.
Здоровый человек – главная ценность.
Здоровый образ жизни – основа
долголетия.

Игры в любовь.
Излечи себя сам.
Искусство быть здоровым.
Искусство любви.
Истоки здоровой жизни.
Истина жизни – в здоровье.
Имя беды – наркотики.
Исправь судьбу свою!

Карать? Перевоспитывать? Лечить!
К здоровью без лекарств.
К здоровью через физическую культуру.
Качество жизни – категория
социологическая.
Ключи к здоровью.
Книга, которая лечит.
Когда человек себе враг.
Красота и здоровье.
Куриль или...жить?

Лечебное лукошко.
Лечебные травы нашего края.
Лекарство с грядки.

Мудрость веков против старения.
Многоликое снадобье беса.

Не стареть – это искусство.
 Не потерять человека.
 Не доживать, а жить!
 На что мы жалуемся.
 На «текущем счете»...здоровье.
 На краю пропасти.
 Наркомания: знак беды.
 Наркомания: тонкости, хитрости и секреты.
 Наследство Жана Нико.
 Нет друга, равного здоровью.
 Нет врага, равного болезни.
 Недолгая «дорога» в дозах.

Об этом молчать нельзя.
 Образ жизни и здоровье населения
 Омоложение доступно всем.
 Охалка здоровья в букете цветов.

Помоги себе сам.
 Постарайся быть здоровым.
 Природа и здоровье.
 Путь из бездны.
 Путь в наркоманию страшен и опасен.
 Похитители рассудка.

Расплата за дурман.
 Россия без будущего.
 Рецепты молодости от доктора ФиС.

Секс в человеческой любви.
 Семь горизонтов силы.
 Слагаемые здоровья.
 Смерть в рассрочку.
 Смерть на взлете.
 Сокровища природы.
 СПИД – загадка века.
 Спасем природу – спасем себя.
 Спасители и спасенные (доноры).
 Стил жизни – категория социально-психологическая.
 Судьбе наперекор.
 Стадион здоровья.

Трезвость – норма жизни.

Табак – враг здоровья.
 Тайны русского закала.
 Тысяча ответов на здоровье.

Уберечь от дурмана.
 Уклад жизни – категория социально-экономическая.
 Уровень жизни – категория экономическая.
 Уроки здоровья и добродетели.

Формула здоровья и долголетия.
 Формула идеальной линии.

Целительная сила пищи.

Человек без возраста.
 Чистота планеты...Чистота души.

Щедрый жар русской бани.

Этажи вашего здоровья.

Книжная выставка: «Ваша красота в здоровье!»

Раздел 1: «Человек. Культура. Здоровье»

- «Единственная красота, которую я знал, это здоровье»
Гейне Г.(1797-1856), немецкий поэт

Литература:

1. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. / К.Байер, Л.Шейнберг. – М.: Мир, 1997.
2. Бреле-Рюфф К. Культура и здоровье // Курьер Юнеско. – 1998. - № 2. – С. 4-9.
3. Брехман И.И. Валеология. – СПб.: Наука, 1993.
4. Корченков В.В. Социологические проблемы здорового образа жизни. – М., 1998.
5. Углов Ф. Береги здоровье смолоду // Воспитание школьников. – 2000. - № 9.- С. 29-36.
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Избр.лекции. – М., 1999.

Раздел 2: «Темная ночь души»

- «Самое действенное лекарство для физического здоровья – это бодрое и веселое настроение»
Бострем К.Я. (1797-1866), шведский философ

Литература:

1. Абалтгусова Н. «Учитесь властвовать собой» // ОБЖ. – 2000. -№ 6. - С.60-61.
2. Белоусов С. Отдать душу дьяволу // Мы. – 1998. - № 9. – С. 138-145.
3. Коршунова Н. Менеджер своего стресса // Здоровье. – 2001. - № 11. – С. 30-31.
4. Куликова С. Осторожно – секта // Воспитание школьников. – 1997. - № 4. – С. 58-60.
5. Смирнов А. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья // ОБЖ. – 2000. - № 11. – С. 55-58.
6. Хартли М. Как превратить стресс из врага в союзника: Пер. с англ. – Киев, 1997.

Раздел 3: «Диета долгожителя»

- «Если бы люди ели только тогда, когда они голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом»
Толстой Л.Н. (1828-1910), русский писатель

Литература:

1. Богданов Е. Умейте правильно питаться // ОБЖ. – 2001. - № 7. – С. 61-62.
2. Воробьев В.И. Питание и здоровье. – М., 1990.
3. Гумовски И. Десять заповедей правильного питания. – Варшава, 1990.
4. Гурвич М.М. Диетология для всех. – М., 1992.
5. Ковалева И. Избавление от балласта // Здоровье. – 2001. - № 11. – С.32-34.
6. Смирнова Е. Вирус «XXL» - новая угроза человечеству // Эхо планеты. – 1998. - № 42-43. – С. 48-50.

Раздел 4: «Мифы и реальность интимности»

- И в самых радостных краях
Не знаю ничего красивей,
Достойней матери счастливой
С ребенком малым на руках»
Шевченко Т.Г.

Литература:

1. Бергум В. Моральный опыт беременности и материнства: Пер. с англ. // Человек. – 2000. - № 2. – С. 16-25.
2. Бёрн Э. Секс в человеческой любви: Пер.с англ. – М., 1990.
3. Вислоцкая М. Искусство любви (двадцать лет спустя): Пер. с польск. / М. Вислоцкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1991.
4. Кон И. Исторические судьбы русского Эроса // Мир образования. – 1996. - № 4. – С.78-83.
5. Малахов А. Три века российской проституции // Коммерсантъ. Деньги. – 2001. - № 17-18. – С. 52-55.
6. Мина замедленного действия: [аборты] // Здоровье. – 2001. - № 8. – С. 54-55.
7. Свиридова М. Интимный транзит // Человек и закон. – 2000. - № 12. – С. 9-12.
8. Снайдер Ди. Главное – это любовь?: [проблема очень молодых мам] // Знание – сила. – 2001. - № 7. – С. 115-116.

Раздел 5: «Чтобы старость была золотой...»

- Не велико искусство старым стать,
Искусство старость побороть.
Гёте И.В.(1749-1832), немецкий писатель

Литература:

1. Как жить дольше. Как жить дальше: Рецепт молодости академика Амосова // Здоровье. – 2001. - № 11. – С. 18-21.
2. Коростылева В. Старость для невежды – зима, для умного – время жатвы // Здоровье. – 1996. - № 10. – С. 2-9.
3. Медведев Ж. Парадоксы геронтологии // Будь здоров. – 1999. - № 3. – С. 8-13.
4. Рязанов Д. Как отведать яблоки из сада Гесперид? // Невтон: открытия, находки, гипотезы. - 2001. - № 2. – С. 15-17.
5. Фролькис В. Геронтология на рубеже веков // Наука и жизнь. – 1998. - № 11. – С. 18-23.
6. Шаталова Г. Преодоление старости // Будь здоров. – 1999. - № 3. – С. 14-16.

Раздел 6: «Коварные разрушители здоровья»

- Ничто нельзя взять у природы искусственно...с помощью опиума или вина. То, что вызывают у нас наркотическими веществами, не есть вдохновение, а искусственное возбуждение и раздражение.
Эмерсон Р.У. (1856-1950), английский писатель и драматург

Литература:

1. Алкоголь и здоровье населения России 1900-2000 / Рос. ассоциация обществ. здоровья; Под ред. А.К.Демина. – М., 1998.
2. Веремеенко А. Падающие звезды – окурки богов: [табак] // Эхо планеты. – 2001. - № 13. – С. 36-37.

3. Зайцев С. Лекарства в доме / С.Зайцев. – Мн.: Междунар. кн. Дом: Интерпрессервис, 2001. – (Домашний доктор).
4. Иванов В. Курильщик – сам себе могильщик // Воспитание школьников. – 2001. - № 4. – С. 54-59.
5. Кемпинскас В.В. Лекарство и человек – победы, надежды, опасности, поражения. – М.: Знание, 1984.
6. Новиков В. Нетрадиционный взгляд на проблему табакокурения // ОБЖ. – 2000. - № 6. – С. 52-54.
7. Подобед С. Наркомания – болезнь века. Как с ней бороться // ОБЖ. – 2001. - № 8. – С. 55-58.

Раздел 7: «Не ждите первого звонка!»

- Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.
Берне Л. (1786-1837), немецкий писатель

Литература:

1. Артемов В. СПИД на душу населения // Здоровье. – 2001. - № 2. – С. 49-51.
2. Вести с противоракового фронта // Знание-сила. – 2001. - № 6. – С. 68-69.
3. Волков А. Болезни: взгляд в прошлое и будущее // Знание-сила. – 2001. - № 2. – С. 31-37.
4. Волков А. «Живая вода» генетики // Знание-сила. – 2001. - № 1. – С. 46-52.
5. XXI век: Медицина в борьбе за человека // Знание-сила. – 2001. - № 2. – С. 38-42.
6. Ефремов К. Философия болезни // Знание-сила. – 2001. - № 2. – С. 27-30.
7. Русскова В. Эвтаназия: благая смерть или убийство? // Приамур. вед. – 2002. – 21 марта..

Раздел 8: «Экология и здоровье»

- Нельзя допустить, чтобы люди направляли на свое собственное уничтожение те силы природы, которые они сумели открыть и покорить»
Жолио-Кюри Ф. (1900-1958), французский физик

Литература:

1. Величковский Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда. – М.: Новая школа, 1997.
2. Проблемы обеспечения экологической безопасности. – М., 1999.
3. Царфис П.Г. В союзе с природой. – М.: Молодая гвардия, 1987.

Автор-составитель: Хамидуллина Л.Ю., главный библиотекарь отдела научно-методической и научно-исследовательской работы ДВГНБ.

