

*ГУК «Узденская центральная районная библиотека и.м. Л.Труса»
Детско-юношеский отдел*



**Целевая программа
по формированию здорового образа жизни
у детей и подростков
на 2025-2029 г.г.**

Узда - 2025

*«Нет богатства лучше телесного здоровья
и нет радости выше радости сердечной».*

Соломон

Сложившаяся в стране ситуация в сфере физического, социального, нравственного и духовного здоровья населения диктует необходимость принятия неотложных мер на разных уровнях государственного устройства. В связи с этим актуально значимым и востребованным сегодня становится создание оздоровительных программ по проблемам популяризации ЗОЖ, где важнейшая роль отводится организации просветительской деятельности учреждений культуры, в т.ч. библиотек.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно подростков и детей. Быть здоровым стало модно и престижно. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых библиотекой. Ориентировать подростков и детей на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды – одна из важнейших задач библиотеки.

Формировать здоровый образ жизни необходимо смолоду, с дошкольной и школьной скамьи. К положительно влияющим на здоровье человека факторам относятся: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми. К отрицательно влияющим на здоровье человека факторам относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Среди многих проблем, стоящих сегодня перед мировым обществом, проблема наркомании, алкоголизма, табакокурения как глобальная угроза здоровью населения страны и национальной безопасности, занимает одно из первых мест. Стремление подростков к уходу от окружающей действительности имеет ряд существенных причин, которые, по определению Всемирной организации здравоохранения, можно сгруппировать в три основных:

- семейные проблемы, плохое воспитание, пример родителей;
- личностные факторы, включающие наличие чувств тревоги, депрессии, эмоциональной нестабильности, снижение самооценки, любопытства, потерю контроля, чрезмерная доверчивость;

– социокультурные факторы, такие как принятые нормы поведения в группах, к которым принадлежит человек.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм именно профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах подрастающего поколения.

Работая с молодежью по данному направлению, важно выбрать такую форму, чтобы она не являлась скучным направлением, чтобы они задавали вопросы, возникающие у них в этом возрасте. Ведь проблема здоровья обсуждается подростками на уровне догадок, а взрослый собеседник, нашедший с ним общий язык, может многое рассказать. При организации и проведении профилактических мероприятий необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- информация должна быть, в целом, позитивной и не нести оттенки безысходности;
- негативная информация должна содержать сведения о трагических последствиях употребления наркотиков;
- резюме любого мероприятия должно содержать четкую, всем понятную рекомендацию по профилактике наркомании.

Наиболее интересными для читателей станут такие формы мероприятий как: мультимедийные презентации, игры-викторины, интеллектуальные игры, уроки-размышления, часы откровения, слайд-беседы, конкурсы, занимательные часы.

Библиотечная программа «Формула здоровья» определяет цели и задачи содействия формированию здорового образа жизни среди детей и подростков, а также основные направления и механизмы их реализации.

Данная Программа открывает широкие возможности и перспективы для активного взаимодействия с другими организациями – с детскими садами, образовательными школами, с медицинскими и оздоровительными учреждениями города.

Данная Программа обеспечивает формирование установки на здоровый образ жизни через массовые мероприятия различных форм, построенные с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Она обеспечивает понимание детьми изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений ребенка и библиотекаря, а также детей друг с другом.

Просветительская работа Программы, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у детей представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Для библиотечной Программы «Формула здоровья» характерна направленность на разные виды здоровья – физическое, психоэмоциональное, духовно-нравственное, интеллектуальное, социальное.

Реализация настоящей Программы позволит поднять на новый уровень работу по пропаганде здорового образа жизни. Программа будет осуществляться в соответствии с планом мероприятий по ее реализации.

Цель программы:

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Основные направления работы по реализации программы

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании в тесном сотрудничестве с учреждениями здравоохранения. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения, издательской деятельности в выбранном направлении. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на читателей и их родителей.

Психолого-педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации массовой работы, а также развитие познавательной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

Оздоровительное - предполагает организацию мероприятий с целью приобщения читателей к здоровому досугу.

Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что читатели должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни;
- как следует заботиться о своём здоровье;
- основам здоровьесберегающей культуры;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;

Программа «Формула здоровья» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию

Срок реализации программы:

1 января 2025 г. – 31 декабря 2029 г.

Ответственные за реализацию программы:

Киреева Анна Михайловна, заведующий;
Козич Виктория Валерьевна, библиотекарь;
Толок Анна Викторовна, библиотекарь.

Руководитель программы

Киреева Анна Михайловна, заведующий детско-юношеского отдела.

Основные организационно-творческие мероприятия по обеспечению выполнения программы на 2026 год

№ п/п	Содержание	Срок выполнения
<i>I. Формирование фонда</i>		
1.	Комплектование книжного фонда художественной литературой, тематической периодикой по формированию представлений об основах здорового и безопасного образа жизни.	На протяжении года
2.	Комплектование книжного фонда литературой, удовлетворяющей интересы и потребности подростков.	На протяжении года
3.	Комплектование фонда психологической литературой для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья.	На протяжении года
4.	Создание и пополнение тематических папок по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и других вредных привычек.	На протяжении года
<i>II. Информационно-библиографическая работа</i>		
1.	Индивидуальное и групповое информирование по вопросам формирования здорового и безопасного образа жизни.	На протяжении года
2.	Подготовка рекомендательных списков для получения родителями информации о детской литературе и методике ее использования в педагогическом процессе воспитания и развития собственного ребенка.	На протяжении года
5.	Подготовка серии памяток «Здорово жить», по формированию ЗОЖ среди детей и подростков	На протяжении года
6.	Организация цикла книжных выставок с целью привлечения внимания к проблемам ЗОЖ	На протяжении года
<i>III. Массовая работа</i>		
1	Актуальная размова да Міжнароднага дня барацьбы з наркаманіяй «Спасайся от спайса»	I кв.
2	Пазнавальная гульня да Дня здароўя «Говорим здоровью Да!»	II кв.
3	Інфармацыйная гадзіна да Дня памяці ахвяр СНІДа «Сбереги себя для жизни»	II кв.
4	Гутарка-кансультацыя да Дня без тытуню «Выбираем жизнь без табачного дыма»	II кв.
5	Шок-урок да Міжнароднага дня адмовы ад палення «Смерть из табакерки»	IV кв.
6	Размова за круглым сталом да Сусветнага дня барацьбы са СНІДам «ВИЧ: опасно не знать»	IV кв.
<i>IV. Рекламная деятельность</i>		
1.	Информирование населения о проведенных мероприятиях на страницах СМИ.	На протяжении года
2.	Информирование пользователей о проведенных мероприятиях на сайте отдела по работе с детьми Узденской центральной районной библиотеки.	На протяжении года
3.	Подготовка и издание буклетов из опыта работы отдела по работе с детьми по формированию ЗОЖ.	На протяжении года

