

Курс – на здоровый образ жизни: информационно-просветительская деятельность публичной библиотеки по профилактике вредных привычек : методические рекомендации / ГУК «Пинская городская централизованная библиотечная система» ; Городская центральная библиотека ; Отдел маркетинга, социокультурной деятельности и методической работы ; сост. Ж. А. Лемешевская. – Пинск. – 2026. – 16с.

Забота о здоровье граждан является одной из приоритетных задач государственных служб и учреждений Республики Беларусь. Об этом свидетельствуют принятые республиканские комплексные программы, направленные на формирование у детей и молодежи потребности быть здоровым.

Воспитание культуры здоровья и личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование у детей представлений о здоровье как ценности необходимо начинать с раннего детства. А в соответствии с этим у библиотек как информационно-культурных центров стоят задачи по привитию навыков ведения здорового образа жизни у всех горожан, в первую очередь – у детей и молодёжи.

В библиотеках ГУК «Пинская ГЦБС» работа по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек осуществляется в соответствии с «Комплексным планом мероприятий по профилактике наркомании и противодействию незаконному обороту наркотиков, социальной реабилитации наркозависимых лиц, на территории г. Пинска на 2025-2026 гг.»

Таким образом, в массовых библиотеках должна вестись регулярная работа по информационно-просветительской деятельности, содействующей профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди детей, подростков и молодежи, пропаганде здорового образа жизни и общественных ценностей.

В этой связи на библиотекарей городской системы возлагается ряд задач:

- выработка у детей, подростков и молодежи навыков здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным привычкам;
- изменение привычного поведения подростка путем привлечения его в творческую деятельность и в профилактические мероприятия;
- организация содержательного досуга подрастающего поколения.

К вредным привычкам принято относить: наркоманию (токсикомания), алкоголизм, табакокурение. Все эти явления относятся одновременно как к медицинским, так и к социальным. Алкоголь, наркотические и токсические вещества, табачные и никотиносодержащие изделия оказывают довольно существенное негативное влияние на организм человека. Особенно, если это организм молодой и неокрепший. Как показывает статистика, всё больший процент подростков и молодёжи приобщаются к этим вредным привычкам в совсем юном возрасте.

Одной из действующих профилактических мер вредных привычек является популяризация здорового и активного образа жизни.

Уровни целенаправленной работы по раскрытию подросткам и молодежи пагубного влияния наркотических средств, алкоголя и никотиносодержащих веществ на организм человека, донесения до каждого вопросов, связанных как со здоровьем, так и уголовной ответственностью в этой области:

Одной из действующих профилактических мер вредных привычек является популяризация здорового и активного образа жизни.

Уровни целенаправленной работы по раскрытию подросткам и молодежи пагубного влияния наркотических средств, алкоголя и никотиносодержащих веществ на организм человека, донесения до каждого вопросов, связанных как со здоровьем, так и уголовной ответственностью в этой области:

- формирование антинаркотической, антиалкогольной и антеникотинной установок, активное неприятие наркотических и алкогольных веществ, достижение антинаркотической устойчивости;
- обеспечение информационного сопровождения формирования молодежной моды на духовное и физическое благополучие;
- формирование нового стиля жизни: «К благополучию – через достоинство и ответственность!»;
- создание условий для обеспечения доступа населения к информационным ресурсам.

Направления информационно-просветительской работы библиотек по профилактике вредных привычек у детей и молодежи:

- популяризация книги и чтения;
- ведение информационных баз данных о здоровье, здоровом образе жизни, спорте и т.д. собственной генерации;
- содействие формированию у подрастающего поколения ценности здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, мотивации ведения здорового образа жизни;

- организация информационно-профилактических мероприятий, вовлечение подростков и молодежи в позитивную деятельность;
- оказание информационной помощи семьям по профилактике вредных привычек у детей;
- налаживание партнёрских связей с учреждениями, занимающимися популяризацией ЗОЖ и профилактикой вредных привычек у детей и молодежи.

В информационно-просветительской работе библиотек главное внимание уделяется формированию полезных привычек и установок на ведение здорового образа жизни как альтернативы привычкам вредным. Малоэффективно делать акцент на сами вредные привычки, главная задача – формирование навыков ЗОЖ у подрастающего поколения.

Информационно-профилактическая работа в библиотеке осуществляется на основании следующих принципов:

- системность предполагает использование целого комплекса библиотечных форм работы по формированию у молодежи навыков здорового образа жизни;
- применение индивидуально-дифференцированного подхода к организации мероприятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей целевой аудитории и отдельных посетителей;
- принцип позитивности как смещение акцента с борьбы с негативными явлениями на развитие и укрепление здоровых потенций личности, мотивации здорового образа жизни, ретрансляция позитива и уверенности в будущее юным пользователям;
- долгосрочность и непрерывность комплекса информационных и культурно-досуговых мероприятий в достижении конкретной цели. Библиотеки предоставляют возможности для проведения интересного досуга и творческой самореализации.

### **Направления информационно-просветительской работы библиотек**

Давно доказана на практике низкая эффективность воздействия на молодежь информационно-запретительного механизма через идею пропаганды опасности потребления наркотиков, алкоголя, табака. Устрашающие цифры и факты употребления психоактивных веществ существенного влияния на выработку правильной линии поведения у подростков не оказывают. Главной задачей является не запугивание, а информирование; оказание помощи подростку в самостоятельном и осознанном выборе того или иного решения в определённой жизненной

ситуации. Детям и подросткам довольно много рассказывают о вреде алкоголя, табака, наркотиков, о механизме действия их на организм человека. Однако нужно понимать, какую информацию можно им преподнести, и в какой форме.

Информационно-просветительская деятельность библиотек должна осуществляться через установки позитивного мышления и выработку правильного отношения к жизни. Одним из главных положений деятельности по противодействию злоупотреблению наркотиками является принцип замещения, когда асоциальный, негативный интерес замещается позитивным и социально ориентированным.

Главная цель профилактической работы – формирование у подростков установки на здоровый образ жизни, на полезный досуг. Невозможно оградить детей и молодёжь от встречи с наркотиками, алкоголем, сигаретами, но можно воспитать у них правильное отношение к данной проблеме и подготовить к тому, чтобы предложение попробовать не застало врасплох.

### **Формы и методы информационно-просветительской работы библиотек по профилактике вредных привычек**

При работе с детской и молодёжной аудиторией нужно отдавать предпочтение активным формам и методам работы, помогающим подрастающему поколению самим формировать собственные оценки и суждения, а также попрактиковаться в полезных навыках решения жизненных проблем. Такие формы работы, как беседы и лекции, можно продолжить активными составляющими с вовлечением как можно большего числа участников данных встреч. Современные условия позволяют организовать полезные и интересные мероприятия с использованием не только аудиовизуальной техники, также в целом средств цифровой технологии.

В деле профилактики вредных привычек библиотеки широко опираются на сотрудничество с различными учреждениями и организациями, общественными объединениями, используя также их наработки. Так, привлечение к проведению мероприятий сотрудников медицинских, юридических и спортивных учреждений поможет сделать их более интересными, запоминающимися и результативными.

Организацию социокультурных мероприятий по профилактике вредных привычек можно приурочить к республиканским дням здоровья: Международному дню борьбы с наркоманией (1 марта), Всемирному дню здоровья (7 апреля), Всемирному дню без табака (31 мая), Международному

дню защиты детей (1 июня), Дню профилактики алкоголизма (17 июля), Всемирному дню некурения (21 ноября), Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря).

### **Социокультурная работа библиотек в рамках профилактики вредных привычек**

В профилактической работе с горожанами используются самые различные формы массовых мероприятий. Это могут быть традиционные библиотечные мероприятия в рамках организации Недель здоровья и тематических циклов: беседы, обзоры, утренники, викторины, познавательные игры, громкие чтения, устные журналы. Подобные мероприятия целесообразно совмещать с организацией различных конкурсов (на лучший рисунок (плакат) или чтецов), театрализованных шоу, акций, праздников и даже спортивных состязаний.

В работе с пользователями **среднего и старшего школьного возраста по профилактике вредных привычек** можно выделить такие формы массовых мероприятий:

обзоры литературы: «Территория риска», «Здоровье физическое и духовное». «Здоровые потребности и потребность в здоровье»;

тематические беседы: «Курение – вредная дань моде», «Здоровым будешь – всё добудешь», «Если разум не одобряет», «Право на здоровье»; «Не сломай свою судьбу», «Знать, чтобы жить»;

диспуты: «Мой выбор – моё будущее», «Не попасть в зависимость», «Счастливое или ужасное завтра», «Твоя формула здоровья», «Горькая мода на яд»;

уроки здоровья: «Вредным привычкам прославиться нельзя», «Хочешь быть здоровым – будь им», «Умей сказать – нет, или Как отказать и не потерять друзей», «Спасибо, не курю», «Здоровье как мудрость и мера жизни»;

дискуссии и диспуты: «У черты, за которой мрак», «Здоровью – Да! Наркотикам – Нет!», «В здоровом теле – здоровый дух?!», «Исцеляющая сила мысли»;

деловые игры: «Жизнь прекрасна – не губи ее», «Антиреклама сигарет», «Старая тема на новый лад, или Ваш выбор», «Драгоценное и бесценное»;

уроки-размышления: «Наркотики – путь в никуда», «С аттестатом здоровья», «Горькая мода на яд», «Слово, которое калечит...», «Главная ценность – жизнь человека», «Никотин – враг №1»;

устные журналы: «Темнота тоже распространяется со скоростью света», «У края бездны», «Это важно знать», «Реальные опасности

нереального мира: наркомания, алкоголизм, курение», «Сохрани себя для жизни».

**Игра-путешествие «Если хочешь быть здоров»** предназначена для учащихся среднего школьного возраста. В ходе встречи ребята обсуждают основные факторы, влияющие на состояние здоровья человека: правильное питание, занятия спортом, режим дня, личная гигиена и закаливание, чтобы оставаться бодрыми весь день. А виртуальное путешествие на поезде по станциям «Олимпийская деревня» и «Неболейка» помогают детям закрепить полученные знания. Они также приглашаются включиться в игровой процесс и принять участие в конкурсах и играх: «Приготовь вкусный салат», «Выбери себе доктора», «Пантомима» и «Ромашка».

**Познавательная-игровая программа «О спорт, ты – мир!»** состоит из следующих разделов: квиз «Стиль жизни – здоровье», конкурс «Знай наших! (узнать по фотографии белорусских и местных спортсменов), подготовка ЗОЖ-постов «Мифы и правда об алкоголе», фотоакция #Мылюбимспорт. Также целесообразно оформить книжную выставку «Книги и спорт – движение вперед».

Примеры массовых мероприятий по популяризации здорового образа жизни **среди молодёжи:**

встречи со специалистами органов здравоохранения: «Что значит быть здоровым?», «Знать, чтобы не оступиться!», «Мифы и правда об алкоголе», «Человек и его пороки», «Вредные привычки и их влияние на здоровье»;

тренинги: «Береги здоровье смолоду», «Твоя формула здоровья», «За жизнь без табака!», «Образ жизни – здоровый!», «Научись говорить: "Нет"»  
дискуссионная площадка «Мы – за здоровье нации!»;

проблемные диспуты: «Жизнь у тебя одна!», «Влияние СМИ на молодёжь», «Модно ли сейчас быть здоровым?», «Новые правила игры, которые называются «Жизнь», «Над пропастью привычки»;

часы обсуждения: «Имя беды – алкоголь», «Твоё отношение к алкоголю», «Начни с себя – живи безопасно», «Счастливое или ужасное завтра», «Курение или здоровье – выбор за вами!», «Здоровье молодёжи – здоровье нации», «Молодёжь: в приоритете – здоровье», «Береги себя для жизни», «Между нами, девочками, говоря»;

круглые столы: «Жизнь прекрасна, не трать ее напрасно», «Книги и спорт – движение вперед», «Здоровью – Да! Наркотикам – Нет!», «Секреты манипуляции. Табак», «От ситуации риска – к ситуации успеха» «Быть молодым – значит, быть здоровым», «Курить мы можем. Можем не курить?»;

конкурс плакатов, созданных с помощью компьютерных технологий: «По жизни со спортом», «SOS. Оставайся на линии жизни», «Отказ от курения – лучшее решение», «Поколение XXI века – здоровое поколение».

**Видеолекторий «Жизнь прекрасна, не трать ее напрасно»** организуется в рамках акции «Кинематограф против наркотиков» для молодых горожан. Вниманию юношей и девушек представляются видеоролики антинаркотической направленности: «Губительная смесь», «Мама. Спайс – наркотик убийца», «Уберечь от беды», «Лестница смерти». Заключительным в мероприятия должен стать диалог о значимости здорового образа жизни в современном мире. Молодым участникам встречи предлагается поделиться своими мыслями, своими мнениями по данной проблеме.

**Круглый стол «ЗОЖ – это путь для всех»** предполагает обсуждение его участников основных постулатов здорового образа жизни. Молодежной читательской аудитории вместе со специалистами органов здравоохранения, органов правопорядка и общественных организаций предлагается погрузиться в обсуждение проблемы распространения вредных привычек среди подростков и молодежи. Также можно обсудить значимость информационно-просветительской работы библиотек по пропаганде здорового образа жизни среди юных горожан.

**Примеры массовых мероприятий по профилактике вредных привычек среди разновозрастной аудитории:**

профилактические беседы: «Алкоголь и личность», «Табачный туман обмана», «Будь сильнее наркотиков!», «В капкане белой смерти», «За шаг до наркотиков», «У черты, за которой мрак», «Остановись и подумай!»;

устные журналы: «Живи спортивно!», «Мы не курим - присоединяйся!», «Наркомания – лицо беды», «Наркотики: искушение любопытством», «Наркотики – проблема общества, наркотики – проблема личности»;

дискуссионные площадки: «Созависимость: кто виноват и что делать?», «Как вы думаете, почему люди курят?», «Лечить или наказывать?», «Соблазн велик, но жизнь дороже», «Наркотики и подростки: понять, чтобы уберечь», «Чтобы жизнь не прошла мимо!»;

информационно-профилактические беседы: «Уберечь от беды», «Трезво жить здорово!», «Урок во имя жизни», «Курить не модно – модно быть здоровым», «Наркотик: нам не по пути», «Просто скажи «Нет!»;

часы здоровья: «Трезвость – выбор сильных», «Спорт и чтение – наши увлечения», «Опасные забавы», «Спорту – Да! Алкоголю – нет!», «Дорога к

Доброму здоровью», «Твоё здоровье – в твоих руках», «Остановись и подумай!», «Сладкий туман – это обман», «В плену иллюзий», «Наркотики. Мифы и факты».

**Час размышления «Уж сколько их упало в эту бездну»** – о знаменитых людях (писателях, актерах, певцах), которые умерли из-за пристрастия к наркотикам. Библиотекарь рассказывает о трагически прерванных судьбах людей, о ценности жизни, о том, что свое здоровье надо беречь и быть стойкими к модным и негативным веяниям современного общества.

**Акции по профилактике наркомании:** «Молодёжь против наркотиков», «Во весь голос о наркотиках», «Мы – против наркомании», «НЕТ» наркотикам», «Будущее без наркотиков», «Мир прекрасен без наркотиков», «Кинематограф против наркотиков», «Молодежь XXI века против наркотиков», «Нарко-Стоп!», «Юное поколение говорит наркотикам: «Нет!», «SOS! Остановить беду», «Мы выбираем жизнь», «Город без наркотиков».

**Акции по профилактике табакокурения:** «День без табачного дыма», «Мы видим мир некурящим», «Я никогда не буду курить», «Мир бросает курить, а ты?», «Не глупи – сигарету погаси», «От сигареты откажись – и без неё прекрасна жизнь!», «Здоровье или курение: выбирай».

**Акции по профилактике алкоголизма:** «Будущее выбирай сам», «Трезвость – стильно, модно, молодёжно!», «Во весь голос об алкоголизме», «Живите трезво!», «Время выбрать жизнь», «Жизнь вне зависимости».

**Акция «Трезвость – стильно, модно, молодёжно!»** (распространение буклетов о вреде употребления алкоголя среди прохожих, проведение блиц-опроса «Твоё отношение к алкоголю»). Акция направлена на то, чтобы увлечь молодежь идеей позитивной самореализации, вызвать интерес к физической культуре, спорту, посещению библиотеки, правильной организации свободного времени, то есть к тому, что противостоит развитию вредных привычек, и прежде всего, привычки к употреблению алкоголя.

### **Массовые мероприятия по популяризации физической культуры и спорта**

Познавательной-игровой конкурс «К здоровью наперегонки», час обсуждения «Молодежь в мире спорта», занимательно-игровая программа «В стране Здоровья», квест-игра «Спорт любит смелых, спорт сильных ждёт», час народных игр «В здоровом теле – здоровый дух», спортивно-игровой день «Марафон здоровья», физкультурный турнир «Олимпийцы среди нас», познавательный квест «Путешествие на поезде здоровья», спортивно-

интеллектуальная программа «Спортивный аукцион», познавательно-спортивный конкурс «Весёлые старты в библиотеке», праздник здоровья «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», спортивно-игровой час «Физкульт-привет», день спорта в библиотеке «Лучше спорта может быть только спорт», библиотечная спартакиада «Спорт – верный спутник здоровья».

### **Выставочная деятельность библиотек по профилактике вредных привычек**

Библиотечные книжно-иллюстрированные выставки являются действенным способом популяризации здорового образа жизни среди всех категорий жителей города. Выступают как самостоятельная форма раскрытия тематической части фонда, так и служат обязательным информационно-рекомендательным дополнением к проводимому социокультурному мероприятию.

#### **Формы книжных выставок**

Выставки-размышления: «Лестница смерти», «Маленькие слабости – ответственность большая», «Новому веку – здоровое поколение», «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», «Быть здоровым – это модно», «Твоё здоровье», «Экология и здоровье», «Путешествие по стране Здоровья», «Я и мир вокруг меня».

Выставки-советы: «Выбор в пользу жизни», «Новое поколение выбирает здоровье», «Чтоб расти нам сильными», «Выбери жизнь», «Остановись и подумай», «Сделай выбор в пользу здоровья», «От книги – к знанию, от знания – к нравственной личности», «Секрет вашего здоровья», «Не оступись».

Информационные выставки-просмотры: «Спортивная гордость Беларуси», «Семейная спартакиада», «Беларусь олимпийская», «К здоровью через книгу», «Спорт – твой друг», «Спорт и я – мой выбор навсегда», «Спортивные достижения земляков».

Выставки-предупреждения: «Говорю алкоголю «нет», «Имя беды – алкоголь», «Как просто скатиться на дно».

#### **Примеры названий книжных выставок**

«Спорт как стиль жизни», «Право на здоровье», «Стиль жизни – здоровье!», «Входим в мир спорта», «Жизнь, здоровье, успех – твой выбор», «Здоровье, сотворенное руками», «Выбери жизнь!», «Осторожно: зло!», «Время раздумий и тревог», «Как надо отдыхать», «Алкоголизм, наркомания и демографический кризис в Беларуси», «Здоровье человека – главное богатство общества», «Жизнь стоит того, чтобы жить», «Скажи жизни «ДА!».

## Список литературы

- Андруконис, О.** Природа против сигарет: весёлый взгляд на вредную привычку : сценарий здоровьесберегающего КВН / Оксана Андруконис // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 2. – С. 12 –16.
- Богданович, Е.** Мы – за здоровый образ жизни!: интеллектуальная игра для учащихся / Елена Богданович // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 2. – С. 17 – 19.
- Богданович, Е.** Здоровое поколение – сильная страна : коррекционно-развивающая программа по предупреждению наркозависимости / Елена Богданович // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 11. – С. 18 – 22.
- Бондарук, С.** Путешествие по стране здоровья со Смешариками / С. Бондарук // Бібліятэка прапануе. – 2025. – №7. – С. 21 – 24.
- Гордиевская, Т.** Героям спорта посвящается / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 12. – С. 28 – 30.
- Гурман, Е.** ВИЧ и его воздействие на организм : информационный час с элементами тренинга / Елена Гурман // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 11. – С. 61 – 63.
- Гурштынович, В.** Курить или парить? И то, и другое – зло! /Виктория Гурштынович // Здоровый образ жизни. – 2024. – № 8. – С. 52 – 53.
- Кавунова, Т.** Подвижные белорусские народные игры как средство активного отдыха, развития, воспитания / Татьяна Кавунова // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 7. – С. 51 –53.
- Ковальчук, Т.** Курение или здоровье – выбирайте сами : информационный час с конкурсной программой / Т. Ковальчук // Бібліятэка прапануе. – 2025. – №4. – С. 5 – 8.
- Лозовик Т.** Тропинки, которые ведут в пропасть : конкурсно-игровая программа / Татьяна Лозовик // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 11. – С. 23 – 25.
- Маркович, Д.** Планета здоровья : интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» / Дина Маркович // Здоровый образ жизни. – 2024. – № 8. – С. 7 – 9.
- Рабковская, Т.** Мы – против наркотиков: квест-игра для педагогов // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 5. – С.16 –18.
- Сиденко, П.** «Спорт и здоровье. Мы за ЗОЖ» : план-конспект классного часа / П. Сиденко // Бібліятэка прапануе. – 2025. – №11. – С. 33 – 35.
- Слабко, Ю.** Жизнь без никотина : интеллектуально-познавательная игра для учащихся 16-18 лет / Юлия Слабко // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 4. – С. 15.

**Суровец, Т.** В гостях у Ягули и Кощеюшки / Татьяна Суровец // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 12. – С. 16 – 17.

**Товстан, О.** Чем опасно употребление наркотиков / Ольга Товстан // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 5. – С. 15.

**Трохимик, Т.** Не опустошай свою жизнь : занятие с элементами тренинга / Татьяна Трохимик // Здоровый образ жизни. – 2025. – № 11. – С. 18 – 20.

**Шиковецкая, Е.** Путешествие в Страну Здоровья / Е. Шиковецкая // Библиотека прапануе. – 2026. – №2. – С. 11 – 14.