

Донецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. Н.К. Крупської
Науково-методичний відділ

**“ЗАПОБІГТИ РУЙНУВАННЮ НАЦІЇ:
РОБОТА БІБЛІОТЕК ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ
ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ”**

(Методичні матеріали)

Донецьк 2004

ББК

З-

“Запобігти руйнуванню нації”: робота бібліотек по збереженню здоров'я людини: Метод. матеріали / Донець. ОУНБ ім. Н.К. Крупської; Склад. І.А. Пилипенко. – Донецьк, 2004. – 13 с.

Складач І.А. Пилипенко

Редактор О.Г. Полева

Відповідальний
за випуск Н.П. Авдєєнко

Комп'ютерний набір В.І. Копійка

З одного боку, здоров'я – це те, чого ми бажаємо найріднішим людям і цінуємо найбільше у світі. З іншого – людина, здається, нічим так не нехтує, як здоров'ям у гонитві за земними благами і задоволенням. Крім того політика держави не повною мірою забезпечує передумови здорового способу життя: в умовах економічної кризи не для всіх категорій населення вирішується проблема достатніх фінансових ресурсів, а це, в свою чергу, позначається і на психічному, фізичному, духовному і соціальному здоров'ї населення нашої держави. Стан здоров'я наших співгромадян постійно погіршується. Україна увійшла до десятки країн з найгіршою демографічною ситуацією, а за тривалістю життя вона посідає 108 місце у світі.

Перед Україною сьогодні постало завдання формування світоглядної цінності здоров'я як на рівні окремої особистості, так і на громадському рівні, усвідомлення цінності здоров'я окремого громадянина і здоров'я населення країни в цілому.

Для покращення ситуації в країні приймаються Національні та регіональні програми: “Патріотичне виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності, зміцнення моральних засад суспільства”, “Профілактична робота проти поширення наркоманії в Донецькій області на період до 2008 р.”; проводяться різноманітні акції, такі як Всеукраїнська акція “Мистецтво проти наркоманії та СНІДу”. На місцевому рівні основне завдання у формуванні здорового способу життя, як і раніше, покладено на органи охорони здоров'я, а також заклади освіти та культури.

Ця діяльність стає особливо актуальною у Рік духовності на Донеччині, концепція якого передбачає укріплення основ здорового способу життя в суспільстві. тому такою необхідною є сьогодні просвітницька, роз'яснювальна, попереджувальна робота, мета якої – донести до відвідувачів, мешканців міст і сіл ідею про те, що здоров'я – це дар Божий, його слід берегти та укріплювати.

У своїй діяльності бібліотеки можуть орієнтуватися на такі завдання:

- формування принципів здорового способу життя;
- поширення знань про людський організм, його можливості;
- розповсюдження знань про підтримку та відновлення фізичного, психічного та духовного здоров'я, системи оздоровлення людини;
- просвіта з питань небезпечних хвороб людства;
- створення в стінах бібліотеки високодуховної, психологічно сприятливої, доброзичливої атмосфери.

З метою підвищення ефективності роботи в зазначених напрямках бібліотекам доцільно більш активно співпрацювати з медичними закладами, представниками народної та нетрадиційної медицини, волонтерами, членами Української асоціації “За здоровий спосіб життя”. За умов тісних контактів можлива розробка спільної програми “За здорову націю”, де передбачаються заходи щодо оновлення бібліотечних фондів відповідної тематики, розширення кола людей, що залучаються до здорового способу життя, дієві форми просвітницької роботи.

Робота в зазначеному напрямку повинна здійснюватися постійно, але бібліотекам доцільно активізувати її до таких свят та пам'ятних дат:

Всесвітній день боротьби з туберкульозом (24.03), Всесвітній день здоров'я (7.04), Всесвітній день без тютюну (31.05), Міжнародний день боротьби із зловживанням наркотиками та їх незаконним розповсюдженням (26.06), всесвітній день боротьби зі СНІДом (01.12), Міжнародний день інвалідів (03.12) та інших.

Звертаємо увагу бібліотекарів на різноманітність тематики науково-популярної літератури, що висвітлює питання здорового способу життя.

Серед книг, що останніми роками вийшли з друку, є такі: О. Васютін "Здоровье не купишь" (М., 2004), "Двенадцать шагов здоровья с "Тяньши" (Ростов н/Д: Феникс, 2003), Новикова А.А. "Сохранение здоровья пожилых людей средствами народной медицины" (М.: НСТ; Мн.: Харвест, 2000), Норбеков М. Уроки Норбекова: "Дорога в молодость и здоровье" (СПб: Питер, 2000), Христюлова В. "Космоэнергетика и нетрадиционные методы исцеления" (СПб: Питер, 2003), Сытин Г.Н. "Реальное омоложение женщины" (СПб: Лейла, 2000), Фогельтанц В. "Целительные силы души: Любовь вместо скальпеля" (СПб: Питер 2003), Тарабукін Ю.І. "Советы целителей" (Д.: Донеччина, 2004).

Корисний матеріал містять періодичні видання: журнали "Здоровье", "Здоров'я сім'ї", "Здоровье и питание", газети "Ваше здоров'я", "Здоров'я України", "Будьмо здорові", "Самоисцеление. Долголетие", "Советы врача", "Женское здоровье", "Сегодня" (рубрика "Здоровье").

Просуванню друкованої інформації до користувачів сприятимуть банки даних, тематичні картотеки, папки, досьє "Світ здоров'я", "Життя без ліків", "Як запобігти хворобам".

Враховуючи зростання ролі інформаційних технологій, доцільно більш активно використовувати їх в роботі з популяризації медичних знань. Користувачам можна запропонувати медичні інтернет-ресурси, серед яких web-сайти, сервери, електронні версії періодичних видань, де міститься інформація для лікарів та тих, хто турбується про своє здоров'я. Наприклад, "Медицинская информационная сеть": // medicinform.net; "Молодежь за здоровье": www.health.gov.ua / health.nst/hiry/; "Питание и здоровье": www.100jet.ru; "Украинский медицинский журнал": <http://www.umj.kiev.ua>; "Медична газета "Здоров'я України": <http://www.health.ua.com/parts>; "ЗОЖ": www.zoj.ru. Допоможуть у виборі сайтів вебліографічні покажчики: "Здоров'я. Фізкультура. Спорт", "Небезпечні хвороби людства", "Зупинемо туберкульоз" та інші, які доцільно складати бібліотечним працівникам.

Роботу бібліотек в зазначеному напрямку важливо зорієнтувати на різні вікові категорії читачів, адже турбуватися про здоров'я потрібно протягом усього життя.

В зоні особливої уваги можуть бути підлітки, батьки, люди середнього та похилого віку, інваліди.

Шляхом опитування можна виявити, які теми та проблеми найбільш цікавлять користувачів.

Пропонуємо анкету для їх опитування.

Шановний читачу!

Просимо Вас відповісти на питання запропонованої анкети. Ці відповіді допоможуть дізнатися про Ваше ставлення до проблем здоров'я, до читання медичної літератури, врахувати їх при організації просвітницької роботи бібліотеки з формування здорового способу життя.

Підкресліть потрібне, що відповідає Вашій думці.

1. Чи турбуєтесь Ви про власне здоров'я?

Так Ні

2. Чи читаєте Ви літературу з медичних проблем?

Так Ні

якщо "Так", вкажіть, які теми Вас цікавлять _____

3. З якою метою Ви звертаєтесь до літератури з проблем охорони здоров'я, здорового способу життя?

- підвищення професійного рівня;
- підготовка до учбових занять;
- розширення кругозору;
- зміцнення власного здоров'я.

4. Чи задовольняє Вас якісний склад бібліотечного фонду з питань охорони та зміцнення здоров'я?

Так Ні

Якщо ні, то книгами яких авторів, на Вашу думку, потрібно поповнити фонд бібліотеки _____

5. Чи потрібна Вам допомога бібліотеки в оволодінні знаннями про здоров'я людини та його зміцнення?

Так Ні

6. Які форми інформаційно-просвітницької діяльності бібліотеки, спрямовані на розповсюдження знань про здоровий спосіб життя, викликають у Вас інтерес?

- індивідуальне інформування;
- колективне інформування;
- книжкові виставки;
- огляди літератури;
- дискусії;
- обговорення актуальних книг та статей;
- зустрічі з фахівцями;

- клуби за інтересами;
- інше _____

7. Які теми та проблеми, що висвітлюються бібліотечними засобами, є для Вас важливими?

- сучасний стан медицини та перспективи її розвитку;
- рівень життя та здоров'я;
- небезпечні хвороби сучасності;
- довголіття;
- здоров'я та праця;
- нетрадиційна медицина;
- здоров'я та харчування;
- фітотерапія;
- системи оздоровлення людини;
- інше _____

8. Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе:

- стать (жіноча; чоловіча);
- вік (до 15 років; 15-21; 22-30; 31-45; 46-60; більше 60);
- рід занять _____

Дякуємо Вам за участь!

В той же час не слід забувати про упереджувальний характер роботи щодо всебічного висвітлення проблем здорового способу життя.

Визначаючи тематику популяризації літератури, радимо передбачити висвітлення таких питань: здоров'я фізичне, психічне та духовне; вплив цивілізації на здоров'я людини; раціональне харчування; фізкультура та спорт; боротьба зі шкідливими звичками; попередження небезпечних хвороб; народна медицина; нетрадиційні методи лікування.

При організації роботи з пропаганди здорового способу життя важливим є творчий підхід до вибору форм, назв заходів та їх проведення.

Серед індивідуальних та групових форм роботи можуть бути тематичні списки літератури, пам'ятки, практичні поради, дайджести “Якщо хочеш бути здоровим”, “Зціли себе сам”, “Це не повинно трапитись з тобою”, “100 порад на здоров'я”. Ці малі форми доцільно просувати читачам різними методами: готувати на замовлення, пропонувати під час індивідуальних бесід, демонструвати на книжково-ілюстративних виставках.

Бібліотеки, за наявності літератури, спроможні надати індивідуальним та колективним абонентам, зацікавленим у регулярній інформації, допомогу шляхом підготовки інформаційних списків літератури. На масових користувачів можуть бути розраховані тематичні дні інформації, мета яких надати інформацію про нові надходження з відповідної теми. Наприклад, день інформації “Хвороби цивілізації” може складатися з таких елементів. На виставці нових надходжень, що має таку ж назву, можуть бути представлені книги, статті з періодичних видань, інформаційні матеріали, що видані

медичними закладами, в яких розповідається не тільки про такі страшні хвороби, як СНІД, наркоманія, алкоголізм, але й про менш загрозливі хвороби, що притаманні нашому часу. З оглядом особливо цінних видань чи статей за темою “Жити не хворіючи” може виступити бібліограф. На день інформації доцільно запросити фахівця-медика, який розповість, наприклад, про негативні наслідки користування благами цивілізації, такими, як автомобіль, телевізор, комп’ютер, мобільний телефон.

Впродовж довгого часу провідну роль у збереженні здоров'я людей, профілактиці хвороб відіграє традиційна медицина. Серед досягнень класичної медицини та фармакології – розробка і застосування нових лікарських засобів та високоякісних форм препаратів, впровадження новітніх технологій, сучасних методів діагностики та лікування, що забезпечує прогрес у подоланні деяких захворювань. В той же час спостерігаються кризові явища в ортодоксальній медицині: реальний дефіцит лікарів у закладах охорони здоров'я; технократичний характер медичної освіти і вузька спеціалізація лікарів, що заважає цілісному погляду на пацієнта та його хвороби, не забезпечує профілактичну спрямованість турботи про здоров'я людини.

Всесвітня організація охорони здоров'я відмічає, що “здоров'я та лікування людини офіційною медициною і фармакологією в кінці ХХ століття коштує дуже дорого та малоефективне”. Останніми десятиліттями багато хто з лікарів стали розуміти, що ліки не здатнівилікувати людину, вони тільки знімають симптоми хвороби.

Сучасні досягнення та проблеми традиційної медицини бібліотеки можуть висвітлити за допомогою книжкових виставок, тематичних полиць, годин медичної інформації, проблемних дискусій, актуальних бесід, медичного калейдоскопу за темами: “В світі медицини”, “Новини світової медицини”, “Україна медична”, “Білі плями сучасної медицини”, “Сучасні можливості терапії”, “Медичні цікавинки”, “Лікування чи профілактика?”, “Пігулка лікує чи...?”.

В той же час бібліотекарям доцільно розповсюджувати знання про нову медицину, яку називають “інтегративною”, “вібраційною”, “інформаційною”, про нові методи комплексного лікування людини, наприклад, біорезонансну терапію, що відновлює духовне та тілесне здоров'я, про нестандартно мислячих вчених, які створюють оригінальні методи відновлення та підтримки здоров'я, наприклад, лікування “живою” та “мертвою” водою, телепортація лікувальної інформації та ін.

Читачів, які цікавляться цією актуальною темою, можна проінформувати про видання таких книг: Д. Варнер “Вдохновенная медицина” (СПб., 2002), Ф. Гербер “Вибрационная медицина” (К., 2000), Г.А. Юсупов “Энергоинформационная медицина” (М., 2000). Їх можуть зацікавити статті: Н. Зятьков “Как нашли «живую воду»: интервью с профессором Э.Р. Мулдашевым» та “Живая» и «мертвая» вода исцеляет» (Аргументы и факты. – 1998. - № 51; 1999. - № 51), О. Волошин «Цілюща хвиля» (про нові

медичні технології – інформаційно-хвильову терапію) (Урядовий кур'єр. – 2003. – 27 лют.).

Одним із напрямків сучасної інтегративної медицини є біоенергоінформатика, практичні методи якої здатні впливати на весь організм людини, відновлюють духовне здоров'я. Адже сьогодні широко відомі дослідження, які підтверджують, що хвороби людини виявляються, перш за все, на духовному, польовому рівні. Тому все більш поширеним стає біоенергетичне, духовне цілительство.

Серед відвідувачів бібліотек останнім часом збільшується кількість читачів, які цікавляться проблемою духовного цілительства.

З метою задоволення інтересів даної категорії читачів бібліотекам радимо висвітити цю тему шляхом проведення інформаційних годин, духовних бесід, актуальних розмов, зустрічей з цілителями “Новий погляд на біоенергетичне цілительство”, “Духовне лікування за законами Природи”, “Біоенергетичні технології – майбутнє медицини”, “В ім'я духа, душі та тіла”. Можна запропонувати виставку однієї книги, наприклад, книгу відомих вчених В.Ю. Тихоплава та Т.С. Тихоплав “Наше духовное целительство” (СПб.: Весь, 2003).

Під час цих заходів важливо донести до користувачів думку про те, що треба лікувати не тільки фізичне тіло, а насамперед – ментальне й духовне тіло, що біоенергетика здатна запропонувати реальні методи профілактики, впливаючи на організм в стадії передхвороби.

Сьогодні є вже багато доказів того, що існує пряма залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між способом думок людини та її долею. Тому зцілення кожної людини зокрема і людства в цілому залежить від рівня духовності. Але рівень духовності сучасного суспільства вкрай низький, спостерігається перекис у системі цінностей, духовна дезорієнтація людей, що негативно відбивається на їх фізичному здоров'ї.

Практика бібліотек повинна включати низку форм просвітницької роботи, що популяризують літературу, знання про духовну сутність людини, духовні причини тілесних хвороб, первинність духовного в процесі зцілення, необхідність зміни світогляду, розуміння, що збереження здоров'я неможливе без підвищення духовності, моральності. Серед цих форм можуть бути представлені виставки-заклики “Відновіть зв'язок із Всесвітом”, “Любіть світ і будете здорові”, обговорення статей, наприклад статей С. Тернової “Сергій Бінай: “Цілитель – це той, хто відновлює цілісність світу людини і її зв'язків із Всесвітом” та “Михайло Суховій: “Здоров'я – дар Божий для тіла, а хвороба – милість Божа для душі” (Ваше здоров'я. – 2004. - № 3; № 7), години духовного здоров'я “Духовне – джерело зцілення”, “Високі думки – запорука здоров'я”, “Гармонія в душі – гармонія у тілі”, “Лікує молитва”.

Привернути увагу читачів до цієї важливої теми можна за допомогою трибуни думок “Чому ми хворіємо?”, до якої доцільно запросити людей, знайомих з проблемою духовного саморозвитку, цілителів. Під час цього заходу можна зосередити увагу на обговорення двох основних питань:

1. Чому виникає хвороба? (Причини порушення людиною космічних законів, законів гармонії з навколишнім світом, аморальна поведінка, негативне мислення).

2. Що нас зцілює? (Сповідання гріхів, подолання згубних пристрастей, продуктивне мислення, біоенергетичні методи лікування).

Для того, щоб залишатись здоровим, необхідним є комплексний підхід. Саме таким підходом керується гомеопатія. Її основний принцип – лікування хворого, а не конкретної хвороби. Не так багато людей знає про лікування гомеопатичними засобами, тому бібліотеки можуть подбати про популяризацію знань про гомеопатичне лікування за допомогою циклу пізнавальних годин “Гомеопатія у повсякденному житті”.

В людях закладена колосальна енергія самозцілення. Проте сучасна людина не навчилася, а точніше, розучилася використовувати її, і вона не діє, знаходиться у пасивному стані. Тому їй необхідно допомогти виявити себе, щоб в організмі активізувались творчі процеси.

Постулат “Жити – не тільки бути живим, але відчувати себе здоровим” пояснює створення різноманітних методик оздоровлення, вік яких – тисячоліття. Знайомству з оздоровчими методиками сприятимуть як наочні форми роботи, наприклад, книжкові виставки “Намалюй портрет здоров'я”, “Сам собі лікар”, так і масові заходи із залученням знавців таких методик.

Пропонуємо провести вечір з цікавими співрозмовниками “Як “накликати” здоров'я”.

Орієнтовна структура заходу:

1. “Детка” П. Іванова.
2. Вчення М. Норбекова.
3. Східні оздоровчі системи.
4. Очищення за Г. Малаховим.

Під час проведення вечора гості, що запрошені на нього, можуть розповісти про системи оздоровлення, які вони сповідують. Доповнення може стати “Путівник по методиках природного оздоровлення”, підготовлений бібліотекою у вигляді анотованого списку публікацій.

Микола Амосов казав: “Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому”. Що ж потрібно для здоров'я? “Найкращі лікарі на світі – це лікар Харчування, лікар Спокій і лікар Веселощі”, - сказав якимось Джонатан Свіфт, письменник, який жив у XVIII ст.

Справді, збалансоване харчування, належний відпочинок, задоволення від життя – важливі складові доброго здоров'я. Крім того, це регулярні фізичні вправи, відмова від згубних звичок, а також чисті повітря і вода.

Бібліотеки мають докласти багато зусиль, щоб ознайомити читачів з концепцією здоров'я, допомогти усвідомити роль кожної людини у формуванні власного здоров'я та нездоров'я. Слід звернути увагу користувачів на серії книг, що призначені тим, хто бажає оволодіти мистецтвом бути здоровим без ліків. Це, наприклад, такі серії: “Исцели себя сам” (СПб: Питер), “Исцели свою жизнь” (СПб: Дилія), “Здоровье в любом возрасте” (Мн.: Попури_, “Здоровье, красота, успех” (СПб: Питер), “Жить не

болея” (М.: Крон-Пресс), “Азбука здоров'я” (К.: А.С.К.), “Будьте здоровы” (Ростов н/Д: Проф.-Пресс), “Живая вода” (Х.: Торсинг), “Секреты народных целителей” та “Посох эскулапа” (Д.: Сталкер) та інші.

Популяризації цієї та іншої літератури сприятимуть книжково-ілюстративні виставки, огляди літератури, уроки здоров'я, години спілкування, літературно-пізнавальні години. Тематика цих заходів може бути такою: “Життя в єднанні з природою”, “До здоров'я без ліків”, “Починаємо жити інакше”, “Наше здоров'я у наших руках”, “Йога та здоров'я”, “Тютюн та алкоголь знищують тебе”, “Ворог здоров'я людини” (про алкоголь), “Життя без тютюну”, “Людина сама собі друг, сама собі ворог”, “Плата за прогрес” (про вплив на людину штучних продуктів).

Практика свідчить, що профілактично-просвітницька діяльність бібліотек більш ефективна, якщо вони проводять не разові заходи, а цикли, об'єднані загальною метою, темою. Такими заходами можуть бути цикл лекцій-оглядів “Рецепти здоров'я”, що розкриває такі теми: “Основи правильного харчування”, “Оптимісти живуть довше”, “Оздоровчий фітнес”, “Як зберегти психічне здоров'я”, “Лікувальні дарунки природи”, “Жіноче здоров'я”. особливістю лекцій-оглядів є те, що лекція фахівця доповнюється оглядом книг, періодичних видань за темою заходу.

Цікавими і пізнавальними можуть стати комплексні заходи, що поєднують декілька різних форм. Усіх небайдужих до свого здоров'я можна запросити до марафону здоров'я “За щасливе довголіття”, який проходитиме за такою програмою:

1. Озвучена виставка “Будьмо здорові!”.
2. “Вмійте володіти собою”. Бесіда психолога про психічне здоров'я.
3. “Портрети” корисних овочів”. Виставка-огляд.
4. “Пігулка? Краще Шуберт”. Музична пауза з коментарем про музико терапію.
5. “Сонце – і друг, і ворог”. Розмова з лікарем про загоряння.
6. “Повна ложка не завжди на користь здоров'ю”. Урок раціонального харчування.
7. “Танці – стратегія здоров'я”. Бесіда про танцювальну терапію та танцювальна хвилинка .

Марафон здоров'я доцільно проводити протягом одного чи двох днів, залежно від можливостей бібліотеки. Головне, щоб цей захід був насичений цікавою та корисною інформацією, розрахованою на різні категорії відвідувачів, забезпечений рекламою, що сприятиме залученню якомога більше читачів.

Люди похилого віку – найактивніші відвідувачі бібліотек. Їх більше, ніж інші категорії читачів, цікавлять проблеми власного здоров'я. Тому радимо звернути особливу увагу на цю групу користувачів. Люди похилого віку потребують таких форм індивідуальної та масової роботи, які не тільки надавали б знання в галузі фізичного, психічного і духовного здоров'я, але й задовольняли потребу у спілкуванні. В роботі з такою категорією читачів доцільно використовувати індивідуальні бесіди про книги, статті “Вчитись

бути здоровим без ліків”, “Їсти, щоб жити...”, тематичні вечори, вечори запитань та відповідей, вечори-зустрічі з лікарями, зустрічі у фітотівальні “Проблеми здоров'я літніх людей”, “Перемогти свою хворобу”, “Нове життя після 60”, “Лікувальна кулінарія”.

Групу читачів середнього віку головним чином утворюють люди, які зайняті у різних галузях народного господарства, бізнесмени, ділові люди. Їх напружена праця потребує неабиякого здоров'я. Тому ділові люди повинні постійно турбуватися про своє “робоче” здоров'я, збереження і розумне використання власних сил, лікування та профілактику можливих захворювань.

Враховуючи це, бібліотеки можуть використати такі заходи, які б привернули увагу ділових людей до свого здоров'я, примусили поміркувати над проблемою його зміцнення. Цій категорії користувачів можна запропонувати день здоров'я ділової людини “Ваше здоров'я – у ваших руках”.

Орієнтовна структура заходу:

1. “Як зберегти бадьорість в будь-який час”.
2. “Що ви їсте?” (Поради щодо здорового харчування).
3. “Фізична культура як спосіб життя”. (Знайомство з оздоровчим комплексом різних видів гімнастики).
4. “Цілюща знемога”. Урок масажу. (Знайомство з літературою та показ різних видів масажу).

Популярною формою бібліотечної роботи є клуби за інтересами. Але практика показує, що клуби, діяльність яких спрямована на формування здорового способу життя, досить рідкісне явище. Бібліотекам доцільно передбачити організацію клубів “Здоров'я”, “Зціли себе сам”, які дадуть змогу однодумцям збиратися разом, обговорювати проблеми зміцнення та збереження здоров'я. Клуб може бути розрахований на відвідувачів будь-якого віку, але, як правило, інтерес до клубної роботи такої спрямованості виникає у людей зрілого та похилого віку.

Бібліотекам слід потурбуватись про цікаву програму, яку зазвичай обговорюють з членами клубу з урахуванням їх пропозицій. Але вимогами до складання програми є системність, оригінальність, привабливість тем і форм заходів. До роботи клубу бажано залучити різних спеціалістів в галузі охорони здоров'я. До програми, наприклад, можуть входити такі заходи: бесіда-обговорення “Секрети системи зцілення” (за книгами Л. Хей), година здоров'я “Традиційні і нетрадиційні методи лікування” (за участю мануального терапевта), поради дієтолога “Битва за здоров'я починається... на кухні” (про збалансоване, регулярне та різноманітне харчування), конкурсно-розважальна програма “Бережіть себе, жінки!”. Спільними зусиллями бібліотекарі та члени клубу можуть поповнювати прес-папки “Поради цілителя”, “Народна медицина радить”, “Чарівний город”.

В рамках клубу можна провести обговорення книги “Енциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество” (М., Донецк, 2002). Доцільно зосередити увагу на таких питаннях:

1. На думку М. Амосова, у більшості хвороб винні не природа та суспільство, а тільки сама людина. Частіше вона хворіє через лінощі та жадібність, а інколи через непорозуміння. Чи згодні ви з тим, що головна причина захворювань людини – її поведінка?

2. За М.М. Амосовим система харчування має бути такою: суворий режим та регулярність потрібні для хворих і людей похилого віку, а здоровому – нерегулярність корисна; важливо не те, що їсти, а скільки їсти; пити потрібно 2 чи 3 літри будь-якої рідини. Як ви ставитесь до такої думки?

3. Чи згодні ви, що порочне коло старості можна розірвати шляхом фізичних навантажень, вправ?

4. Здоров'я – насамперед особиста справа кожної людини. Органи охорони здоров'я, вся медицина з її лікувальними та оздоровчими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини, для цього потрібна її власна воля.

5. Видатний вчений та відомий хірург вважав за потрібне поряд з медикаментозними засобами використовувати природні методи лікування: голод, натуропатію, фізичні вправи, аутотренінг та психорелаксацію. При цьому застерігав, що ці методи не одержать ані швидкого, ані широкого розповсюдження, тому що вони важкі для хворого та морочливі для лікаря. Що потрібно, щоб люди з більшим ентузіазмом ставились до цих та інших методів природного лікування?

Серед болючих проблем сучасності – алкоголізм, наркоманія, СНІД. Ці страшні хвороби забирають багато людських життів, становлять загрозу нашій нації. Запобігти руйнуванню нації можна тільки спільними зусиллями різноманітних організацій та служб.

Бібліотеки накопичили значний досвід боротьби з цим злом. Необхідно продовжувати профілактичну роботу, насамперед, серед підлітків, молоді та батьків. Потрібна не тільки роз'яснювальна робота про негативні наслідки зловживання алкоголем, наркотичної залежності, розбещеного способу життя, що призводить до СНІДу, венеричних хвороб. Бібліотекам доцільно так побудувати свою роботу, щоб молодь замислилась над даною проблемою, зробила правильний вибір, побачила альтернативу.

Треба використовувати комплекс різноманітних заходів, які б були інформаційно насичені і в той же час цікавими, привабливими для молоді. Це можуть бути виставки-роздуми “Що занапащає нас”, виставка-порада “Обереги життя”, диспут “Що важливо для тебе? Хвилина кайфу. чи природна радість життя?”, ток-шоу “Як стати здоровим, сильним, успішним”, “Ланки одного ланцюга” (про проституцію, наркоманію, СНІД), “Створи свою долю”, рольова гра “Все залежить від тебе”, тематичний вечір “Обман душі, обман надій” з залученням лікарів-наркологів, психологів, молодих людей, які подолали згубну звичку.

Важливе місце у роз'яснювальній роботі має зайняти художня література. На прикладах із книг можна показати, що алкоголь, наркотики руйнують не тільки фізичне здоров'я, але й особистість людини, під впливом яких вона деградує. Для молодих читачів корисним може бути обговорення

повісті М. Булгакова “Морфинист” (Собр. соч. в 5-ти томах. – Т. 1. – М.: Худож. лит., 1989).

Орієнтовні питання до обговорення:

1. Повість “Морфинист” можна вважати сповіддю М. Булгакова, адже він мав досвід змушеного вживання морфію.

2. В повісті М. Булгаков з клінічною вірогідністю передав процес хвороби, намалював страшну картину фізичного та морального розпаду особистості. Які почуття у вас викликала ця картина?

3. Як ви вважаєте, з якою метою автор включив до повісті щоденник лікаря Полякова, в якому фактично у формі потоку свідомості морфініста передає усі етапи страшної хвороби?

4. Які витоки захворювання доктора Полякова? Чи можна було цьому запобігти?

5. Чи закономірно те, що морфініст доктор Поляков, втрапивши волю, став здатний на злочин?

6. Чи згодні ви з тим, що трагічний кінець був неминучим? Чи вважаєте, що повість “Морфинист” – це заклик письменника боятися “диявола у склянці”, не допустити помилок лікаря Полякова?

Дуже важливо, щоб бібліотеки за допомогою літератури показали молоді, що нас, незважаючи на економічні та соціальні проблеми, оточує прекрасний світ, що людина – це теж цілий світ, і тільки від неї залежить власне здоров'я та щастя. Донести ці ідеї до відвідувачів бібліотек можна шляхом проведення годин натхнення “Розквітла в душі квітка”, уроку-поради “навчись жити в гармонії з собою та світом”, віртуальної подорожі “Шлях до Всесвіту”, конкурсно-розважальної програми “Знайдіть в собі таланти”.

Звернути увагу батьків на тривожну ситуацію, що склалася в суспільстві, можуть стенди, книжкові виставки, дні інформації, зустрічі з фахівцями, круглі столи “Здоров'я сім'ї”, “Алкоголізм. Наркоманія. СНІД: цифри та факти”, “Наркотики та діти”, “Як уберегти дитину від експериментів з наркотиками?”.

Всі категорії відвідувачів можуть бути запрошені на акцію “Здорова нація – сильна Держава”, яку бібліотеці доцільно провести разом з медичними, освітніми громадськими та іншими зацікавленими організаціями. Ця акція спрямована на профілактику захворювань, пропаганду здорового способу життя. Вона передбачає також висвітлення проблем, пов'язаних з явищами наркоманії, алкоголізму, СНІДу. Для того, щоб захід мав значний резонанс, потрібна його широка реклама, у тому числі через ЗМІ, цікава, змістовна, емоційно насичена програма, залучення авторитетних учасників.

Якщо кожна людина візьме відповідальність за турботу про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких, то це стане важливим кроком у досягненні зміцнення здоров'я нації. Підтримкою на цьому шляху повинні стати бібліотеки – “аптеки для душі”. Тому важливо, щоб вони не тільки налагодили струнку систему просвітницької, профілактичної роботи, спрямовану на формування здорового способу життя, але й створили добру атмосферу, що лікує серця і душі.

