

**Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая молодежная библиотека
Отдел библиотечного менеджмента и инноваций**

Здоровье – смолоду

*Методические рекомендации
по продвижению здорового образа жизни
среди молодежи*



**Красноярск
2020**

Здоровье – смолоду : методические рекомендации по продвижению здорового образа жизни среди молодежи / КГБУК Краснояр. краев. молодежная б-ка ; авт.-сост. Г. И. Стыцук. – Красноярск, 2020. – 35 с. – Текст : непосредственный.

Данное методическое пособие адресовано сотрудникам библиотек. Издание содержит методические рекомендации по подготовке мероприятий и выставок, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи, а также разработку вопросов спортивного квиза, подборку интересных фактов о спорте и здоровом образе жизни, список интернет-ссылок по теме и другие материалы.

Автор-составитель: Стыцук Г. И., заведующий сектором мониторинга отдела библиотечного менеджмента и инноваций Красноярской краевой молодежной библиотеки

Ответственный за выпуск: Григорьева О. С., директор Красноярской краевой молодежной библиотеки

Содержание

Введение	3
Основные направления и рекомендуемые формы продвижения здорового образа жизни среди молодежи	6
Приложение № 1. Спортивный квиз «О спорт, ты – мир!»	18
Приложение № 2. Интересные факты о здоровом образе жизни	25
Приложение № 3. Мифы о здоровом образе жизни	27
Приложение № 4. Интересные факты о спорте	31
Приложение № 5. Пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни	33
Приложение № 6. Список интернет-ссылок на источники информации	35

Введение

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Прежде чем говорить о работе библиотек по продвижению здорового образа жизни среди молодежи, предлагаем вам небольшое погружение в тему. Итак, несколько слов о здоровом образе жизни и об актуальности вопросов, с ним связанных.

Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. Сегодня, в XXI веке, эта проблема приобретает глобальный характер. Это объясняется целым рядом причин, среди которых – высокий уровень развития цивилизации, повлекший за собой такие проблемы, как гиподинамия, неправильное питание, перегруженность информацией, все это ведет к хроническим болезням, истощению нервной системы, эмоциональной нестабильности, вредным привычкам. Неблагоприятные экологические условия, нестабильность экономической и политической ситуации также провоцируют сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования у молодежи установки на здоровый образ жизни становится все острее. Состояние здоровья молодежи с каждым годом ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала больше курить и употреблять алкоголь. Среди диагнозов, которые все чаще ставят молодым людям, лидируют заболевания костно-мышечной системы, нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем, психические расстройства. У многих молодых людей возникают проблемы с массой тела: юноши и девушки страдают избыточным весом, ожирением, дистрофией. Кроме того, у молодежи выявляют такие серьезные заболевания, как ВИЧ и наркомания, и количество таких диагнозов с каждым годом растет.

Почему молодежь не уделяет сегодня должного внимания своему здоровью? Молодые люди называют разные причины: нехватка времени, отсутствие желания; некоторые считают, что нет необходимости заниматься здоровьем, если нет явных проблем с ним. Многие говорят о том, что здоровый образ жизни требует вложения денежных средств, а их зачастую недостаточно, чтобы правильно питаться, посещать фитнес-центры, спортивные секции, которые в большинстве своем платные.

Кроме того, надо учитывать и тот факт, что пропаганде здорового образа жизни в нашем обществе противостоит очень мощная антипропаганда. Молодыми людьми, поскольку их сознание находится в стадии формирования и легко поддается различным влияниям, очень часто манипулируют. Прилавки магазинов предлагают широкий ассортимент «нездоровых» продуктов. В СМИ много скрытой рекламы курения, алкоголя, наркотиков. Информация, получаемая с телеэкранов и некоторых

интернет-сайтов, также очень часто не способствует ориентации молодежи на здоровый образ жизни.

Сегодня проблема здоровья человека становится не только личной, но и общественной, государственной проблемой, от её успешного решения зависит не только здоровье личности, но и здоровье общества. Здоровьесбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном, государственном.

Особенно важна популяризация здорового образа жизни среди молодежи. Во-первых, молодежь – это наше будущее. Во-вторых, молодые годы особо значимы для формирования личности, именно они в большей степени определяют, насколько успешным будет человек. В молодом возрасте человек должен уже самостоятельно делать шаги к здоровому образу жизни, и мотивировать его к этому может пропаганда основ ЗОЖ.

Задача формирования у молодежи ответственного отношения к своему здоровью выходит сегодня на первый план и становится одним из приоритетных направлений деятельности многих организаций – спортивных, образовательных, культурных.

Библиотеки должны показать, объяснить молодежи, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Библиотеки должны в разных формах предоставлять молодежи *информацию* о том, что необходимо для поддержания здоровья. Для физического здоровья необходимо, чтобы организм человека хорошо функционировал, и большую роль здесь играют физическая активность, занятия физической культурой и спортом, сбалансированное питание, правильное сочетание труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Чтобы сохранить душевное здоровье, необходимо выработать высокую стрессоустойчивость, позитивное отношение к себе и окружающему миру. Чтобы достичь социального благополучия, надо научить молодого человека коммуникативным навыкам, умению выстраивать отношения с социумом.

Большую роль в сохранении здоровья молодежи играют библиотеки, занимаясь популяризацией спорта, физической культуры, основ ЗОЖ, профилактикой вредных привычек и продвижением литературы по этим темам.

Сегодня в библиотеках используются различные методы пропаганды здорового образа жизни. *Метод устной пропаганды* предполагает проведение в библиотеках бесед, лекций, дискуссий, конференций, других мероприятий.

Метод печатной пропаганды также широко используется библиотеками: сотрудники библиотек пишут статьи, заметки о мероприятиях по продвижению здорового образа жизни, размещают их в газетах и

журналах, в том числе профессиональных, занимаются выпуском печатной продукции: готовят листовки, буклеты, закладки, библиографические списки.

Наглядный метод предполагает оформление книжно-иллюстративных выставок, библиотечно-музейных экспозиций, инсталляций по теме ЗОЖ с использованием и натуральных объектов, и изобразительных средств (объемных, таких как макет, модель; плоскостных, таких как плакат, рисунок, фотография).

Библиотеки применяют и *комбинированный метод*, при котором происходит одновременное воздействие на слуховой и зрительный анализаторы. Примерами использования этого метода могут служить обзоры выставок, мероприятия с элементами театрализации, просмотры и обсуждения просветительских фильмов о ЗОЖ.

Порассуждаем о том, какие традиционные и инновационные формы могут использовать библиотеки в продвижении здорового образа жизни, какие из них будут востребованы молодежью. Каким направлениям деятельности надо уделить наибольшее внимание? Какие пути наметить в решении этой проблемы?

Основные направления и рекомендуемые формы продвижения здорового образа жизни среди молодежи

Библиотеки ведут работу по продвижению здорового образа жизни среди молодежи в нескольких направлениях. Одно из наиболее значимых направлений – *популяризация спорта, литературы о спорте*, ведь спорт – это обязательный элемент, основа ЗОЖ.

Привлекательной для молодежи формой работы по продвижению спорта как образа жизни может стать «живая книга» с участием известного спортсмена или «живая библиотека», в которой принимают участие несколько спортсменов.

Как появилась «живая книга»? Во времена Древнего Рима богатый торговец Ицелл собирал у себя во дворце именитых гостей, но не мог вести с ними содержательных бесед, потому что ему не хватало учёности. Леня родилась вперед торговца, и обучаться чему-либо он не желал. И решил Ицелл обучить своих рабов. По приказу торговца выбрали двести способных рабов и заставили каждого из них выучить наизусть какую-нибудь книгу. Этими «живыми книгами» Ицелл развлекал своих гостей во время приёмов. Весь Рим говорил о его «живой библиотеке».

«Живая книга» – форма мероприятия, где в роли книги выступает один человек. Когда в качестве «живых книг» приглашаются несколько участников, получается своеобразная «живая библиотека». Отличие «живой библиотеки» от библиотеки в привычном понимании этого слова в том, что книги «живой библиотеки» – это реальные люди, а чтение этих «книг» – это общение читателей с ними.

«Живая библиотека» сначала позиционировалась как своего рода социальная игра, в рамках которой легче осуществить общение, по тем или иным причинам невозможное в повседневной жизни. В традиционной «живой библиотеке» обычно принимали участие представители самых разных социальных групп, по отношению к которым в обществе существует множество стереотипов.

Но с течением времени эта форма подверглась трансформации. Так, например, Красноярская краевая молодежная библиотека имеет опыт организации *профориентационной «живой библиотеки»* с участием успешных представителей разных профессий и *спортивной «живой библиотеки»*, в которой участвовали знаменитые красноярские спортсмены (такое мероприятие будет наиболее актуальным и востребованным в преддверии крупных спортивных событий, происходящих в мире, стране, в регионе).

Можно применить следующий *алгоритм общения* в формате «живой библиотеки». Для участия в «живой библиотеке» в качестве «живых книг» желательно пригласить известных спортсменов, которые занимаются разными видами спорта. Молодежь, пришедшая для общения с «живыми книгами», разделяется на небольшие группы – в зависимости от того, какой

спортсмен или вид спорта их интересуют больше всего. «Живой библиотеке» необходим модератор, который представляет «живые книги» и направляет группы молодежи к тем участникам, которые их заинтересовали, для камерного общения. Обычно каждая группа общается с выбранной «живой книгой» в течение 15 минут, затем, по сигналу модератора, выбирает для разговора новую «живую книгу», и так – пока все группы не пообщаются с интересующими их «живыми книгами». Модератор должен получить обратную связь от «живых книг» и молодежи, подвести итоги мероприятия.

Особый формат общения, которое проходит по определённым правилам, позволяет собеседникам преодолеть естественную неловкость, возникающую при разговоре с незнакомым человеком. Приведем для примера несколько правил общения в «живой библиотеке», с которыми необходимо ознакомить участников:

- с каждой «живой книгой» можно пообщаться только один раз;
- «живую книгу» можно «читать» не более 15 минут;
- если «живую книгу», которую вас заинтересовала, уже выбрала другая группа читателей, вы можете зарезервировать ее для себя на более позднее время или выбрать другую;
- читатели должны уважительно относиться к «живой книге»;
- «живая книга» имеет право не отвечать на вопросы, которые считает некорректными;
- «живая книга» может досрочно завершить разговор с читателями.

Если интересующая читателей «живая книга» занята, можно предложить молодежи скрасить минуты ожидания: поиграть в это время в спортивные игры, посмотреть видеоролики или короткометражные фильмы о спорте и здоровом образе жизни, в общем, организаторам необходимо придумать несколько спортивных и творческих занятий для посетителей, чтобы сделать ожидание встречи с «живой книгой» нескучным.

Бесспорные плюсы «живой библиотеки»:

общение имеет камерный характер и предполагает достаточно откровенный разговор;

общению происходит в небольшой группе, поэтому каждый читатель успевает задать книге несколько вопросов, причем эти вопросы могут быть острыми и «неудобными»;

в повседневной жизни у многих читателей просто нет возможности пообщаться с такими людьми;

«книги» готовы поделиться своей историей, опытом и знаниями, которые, возможно, могут кому-то помочь;

«живые книги» могут поделиться своими проблемами (личными, общественными, спортивными) – и быть услышаны, получить отклик от читателей, найти единомышленников;

во всем мире «живая библиотека» – это некоммерческий проект: все участники, начиная от организаторов и заканчивая «книгами», работают на

волонтерских началах, то есть участвуют в проекте добровольно и бесплатно, как и читатели.

Необычной формой популяризации спорта и литературы о спорте, которая, безусловно, привлечет молодежь в библиотеку, может стать *библиотечная программа по скейтбордингу*. Такая программа была апробирована в 2016 г. на 18 открытых площадках Публичной Библиотеки города Луисвилл (Кентукки, США). В программе по освоению искусства скейтбординга принимали участие подростки, причем совершенно бесплатно. В трех филиалах библиотеки состоялись трехдневные практические семинары, во время которых дипломированные инструкторы, используя книги по этому виду спорта, обучали школьников не только технике катания на скейтбордах, но и помогали проектировать и создавать свои собственные удобные доски на роликах. На каждой открытой площадке одновременно могли практиковаться 10 участников программы, которые должны были посетить все запланированные занятия в течение трех дней. Для участия в библиотечной программе требовалось родительское разрешение.

При креативном подходе к этой идее, наличии технических возможностей и команды энтузиастов возможна не только реализация библиотечной программы по скейтбордингу, но и написание проектной заявки, предполагающей создание на базе библиотеки *технической лаборатории (фабла) по проектированию и изготовлению скейтбордов*, а также приобретение соответствующего оборудования и литературы. Возможна и другая трансформация этой идеи. Библиотечная программа по скейтбордингу может иметь логическое продолжение: например, библиотека может организовать для молодежи *чемпионат по катанию на скейтборде в стиле лайт* (без препятствий).

Неизменным успехом у молодежи пользуются различные квизы. Рекомендуем провести для молодых читателей *спортивный квиз «О спорт, ты – мир!»*, состоящий из трех раундов: *«Блиц-разминка»*, *«Интеллектуальная зарядка»*, *«Олимпийский спринт»*. Вопросы первого раунда будут своего рода интеллектуальной разминкой для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые и короткие ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд. Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта. Третий раунд квиза посвящен истории олимпийского движения и спортсменам-олимпийцам. Во втором и третьем раунде командам для ответа предоставляется 1 минута. Если команды по итогам третьего раунда набирают одинаковое количество баллов, ведущий задает контрольный вопрос. Разработку вопросов спортивного квиза «О спорт, ты – мир!» можно найти в *приложении № 1* к данному методическому пособию. В течение года можно организовать в библиотеке *серию интеллектуальных игр «Спорт-Quiz»*, основными темами которых будут физическая культура и спорт.

Неожиданным вариантом совмещения тем гражданско-патриотического воспитания и популяризации спорта может стать *спортивно-историческая Эстафета Победы*. Мероприятие желательно провести в преддверии Дня Победы или иной памятной даты в истории Великой Отечественной войны.

Мероприятие должно быть организовано на открытой площадке, поскольку оно включает в себя эстафетный бег и интеллектуальные задания (вопросы, рассчитанные на знание истории военных лет). Для проведения мероприятия необходима карта с обозначением городов, освобожденных нашей армией от фашистов. Карту лучше разместить вертикально на каком-нибудь стенде.

В эстафете участвуют не менее двух команд. Ведущий раздает командам заранее подготовленные вопросы, связанные с историей Великой Отечественной войны и освободительной миссией нашей армии. Например, один из вопросов может звучать так: «С освобождения какого города Советского Союза от фашистов началось победное шествие нашей армии на запад?». В вопросе могут содержаться подсказки: сведения о самом городе, о сражении, которое произошло при его освобождении, о значении этой победы в истории войны.

Вопросы, которые подготовлены, должны быть разными для всех команд (таким образом, каждая команда получает свой вопрос и ищет на карте «свой» город), но количество вопросов, заданных каждой команде, должно быть одинаковым. Команды располагаются на одинаковом расстоянии от карты, на линии старта эстафеты. Ведущий выдает командам по одному вопросу, командам надо оперативно обсудить вопрос и отгадать название города. Как только ответ найден, первый представитель команды должен как можно быстрее добежать до карты, найти на ней этот город и прикрепить рядом с его названием флажок своей команды (каждой команде выдаются флажки разного цвета). После этого участник команды бегом возвращается на линию старта и передает эстафету другому, а ведущий выдает команде второй вопрос.

Здесь имеют значение и знание истории Великой Отечественной войны, от этого зависит быстрота ответа, и физическая подготовка участников, которая влияет на скорость прохождения эстафеты, и знание географии, от которого зависит, насколько быстро будет найден город на карте. Подсказками для участников могут служить исторические книги о войне, размещенные на выставке рядом с точками дислокации команд. В конце мероприятия по флажкам разного цвета, прикрепленным к карте, можно будет проследить путь советских войск на запад до Берлина и Праги и увидеть все освобожденные города.

В ходе эстафеты так называемые «тренеры» каждой команды, которые выбираются из числа организаторов, выполняют роль жюри (это могут быть и сотрудники библиотеки, и читатели-волонтеры, которые принимали участие в подготовке мероприятия и разработке вопросов). «Тренеры»

оценивают правильность ответов своей команды, за каждый правильный ответ начисляют команде 5 баллов, если ответ получен с помощью книг-«подсказок» – не более 3 баллов. Команда, которая была быстрее всех, первой завершила эстафету и дала наибольшее количество правильных ответов, становится победителем.

Креативной идеей, которая привлечет молодежь в библиотеку, может стать проведение *литературно-спортивного стендапа «Спортивный код»*. Каждый участник стендапа представляет художественную, биографическую или документальную книгу о спорте (или известном спортсмене) и рассказывает о ней в увлекательной, зрелищной, нетрадиционной форме. Если есть такая возможность, можно пригласить к участию в стендапе автора книги (или спортсмена, которому посвящена книга) в качестве членов жюри, которые будут оценивать выступления участников.

Новой для молодежи формой мероприятия может стать *библиотечный спринт*. Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Конкурс может включать спринтерский бег на дистанцию 60 или 100 метров и блиц-вопросы об истории спорта. Можно провести библиотечный спринт на площадке перед библиотекой, в парке или на стадионе.

Интересной идеей представляется проведение в библиотеке *интеллектуального турнира «Олимпийское созвездие»*. Мероприятие проходит в несколько туров. Первый тур – *«Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»* – посвящен победам и достижениям великих спортсменов. По описанию и дате спортивного рекорда необходимо определить, какому спортсмену он принадлежит. Во втором туре под названием *«Поэтическая азбука здоровья»* необходимо отгадать авторов стихотворений, посвященных теме здоровья и спорта. В третий тур, который называется *«Мелодии спорта»*, можно включить музыкальные вопросы: по фрагментам звучащих песен о спорте необходимо определить авторов слов и музыки.

Можно организовать в библиотеке *литературно-спортивное многоборье*, сочетающее различные литературные вопросы и увлекательные командные спортивные соревнования: бег со скакалкой, ходьбу на корточках «паровозиком», эстафету с мячом, библиотечный *дартс-бол* (бросание мяча в круг, нарисованный на асфальте, разделенный окружностями на части: попадая мячом в разные части круга, участники зарабатывают разное количество баллов).

Привлекательная для молодежи форма мероприятия – *автограф-сессия знаменитого спортсмена*, организованная в библиотеке. Автограф-сессия (англ. autograph session) – раздача автографов (собственноручных подписей) создателем либо исполнителем произведения литературы, музыки, кино, театра в заранее назначенное время и в предварительно согласованном месте. Можно организовать автограф-сессию и с известными спортсменами – как с

«авторами» и «исполнителями» спортивных рекордов. Рекомендуем провести цикл спортивных автограф-сессий, приглашая к участию в них представителей разных видов спорта.

Мастер-класс от известного тренера – еще одна актуальная форма популяризации спорта в библиотеке. Это форма предполагает передачу молодежи опыта занятий спортом, навыков тренировок, это актуальная форма обучения, которая даёт возможность познакомиться с новыми методиками, применяемыми в спорте, и даже с авторскими наработками. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Такая форма будет особенно востребована теми молодыми людьми, которые самостоятельно занимаются спортом.

Сегодня среди молодежи очень популярны квесты. Знаковым событием, способным привлечь молодежь в библиотеку, может стать *спортивный квест «Станция Здоровья»*. Для того чтобы попасть на Станцию Здоровья, участникам квеста надо будет пройти ряд испытаний и выполнить несколько *спортивных, интеллектуальных и ориентировочных заданий*.

Второе направление работы библиотек после популяризации спорта – это *продвижение здорового образа жизни как такового, пропаганда ценности нравственного, духовного и физического здоровья и литературы по этой теме*. Особенно важно выработать у молодежи самостоятельную установку на ведение здорового образа жизни. «Свое здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь», – утверждал Гиппократ.

О пользе здорового образа жизни говорят с экранов телевизоров, об этом пишут известные блогеры и звезды шоу-бизнеса. Здоровый образ жизни – это не просто модное течение. Ведение здорового образа жизни помогает человеку справляться с трудностями и физическими, эмоциональными, интеллектуальными перегрузками. Правильное отношение к собственному здоровью помогает человеку быть более успешным во всех сферах жизни, эффективнее решать поставленные задачи.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Важный метод укрепления здоровья молодежи – это *обучение* здоровому образу жизни. Библиотеки должны предоставить молодежи *информацию* о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эта информация должна помочь каждому молодому человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок. Традиционно библиотеки разрабатывают программы, проводят циклы мероприятий, организуют Дни информации к Всемирному дню здоровья, Дню психического здоровья и другим датам.

Предлагаем вашему вниманию подборку интересных фактов, пословиц и поговорок о здоровье и спорте, а также несколько развенчанных мифов о здоровом образе жизни, список интернет-ссылок по теме – все эти материалы вы сможете найти в *приложениях №№ 2-6* к методическим рекомендациям.

Возможно, эта информация пригодится вам при подготовке мероприятий и выставок.

Мощным средством воздействия на молодежь являются *социальные акции в поддержку здорового образа жизни*. Социальные акции направлены на привлечение внимания общества к злободневной проблеме, они оказывают воздействие на общественное мнение. Социальная акция может рассматриваться как один из методов психологического влияния на человека и общество в целом. В связи с этим многие учреждения, в том числе библиотеки, все чаще проводят социальные акции, понимая, насколько они актуальны.

Можно организовать *комплексную социальную акцию «Здоровая среда»*. Мероприятия акции будут проходить по средам, так можно обыграть многозначность названия. Акция будет включать комплекс мероприятий, направленных на формирование у молодежи культуры здорового образа жизни. Ярким элементом акции может стать *флешмоб «На зарядку становись!»*. Участники флешмоба в людном месте (в парке, на площади, на стадионе) под руководством инструктора делают утреннюю зарядку. Присоединившиеся к флешмобу прохожие могут предлагать свои упражнения или движения, которые все будут повторять. Такая акция призвана настроить молодежь на занятия физической культурой и ведение активного образа жизни.

Можно объявить *конкурс на лучшую акцию по продвижению ЗОЖ*, который пройдет среди специалистов библиотек города или района. Критерии оценки акции могут быть следующими: идея, тема акции, название, девиз или слоган акции, эмблема акции, результаты (количественные и качественные), социальный эффект акции.

Молодежь всегда с интересом участвует в различных конкурсах. Советуем организовать для молодежи давно забытые мероприятия в стиле «ретро», они привлекут внимание своей необычностью: например, провести *смотр-конкурс агитбригад «Молодежь выбирает ЗОЖ!»*. Агитбригады покажут зрителям свои агитвыступления, подготовленные в «советском стиле» и в то же время актуальные, «осовремененные». Лучше провести мероприятие на открытой площадке, чтобы собрать максимальное количество зрителей, тогда мероприятие будет иметь широкий общественный резонанс.

Можно организовать *конкурс творческих работ молодежи «Планета здоровья»*. Возможные номинации конкурса: *рисунок, плакат, фотография, видеоролик, буктрейлер* на тему здорового образа жизни.

Заслуживает трансляции и творческого переосмысления опыт Пензенской городской библиотеки для детей и юношества, которая традиционно в течение нескольких лет проводит среди муниципальных библиотек *областной библиотечный марафон «Скажи жизни «ДА!»*. Марафон проходит в летние месяцы. Подростки и молодежь активно участвуют в разнообразных мероприятиях марафона – спортивных

праздниках, акциях, встречах с интересными людьми, знакомятся с яркими и увлекательными книгами.

Пензенские библиотеки демонстрируют пример комплексного подхода к проблеме приобщения молодежи к здоровому образу жизни, и такой подход, как показывает практика, дает хорошие результаты. В 2019 году областной библиотечный марафон прошел в Пензенской области уже в пятый раз, в мероприятиях марафона приняли участие около 25 тысяч человек. Используя опыт пензенских библиотек, можно организовать *районный или городской библиотечный марафон* в поддержку здорового образа жизни.

Еще один пример комплексного подхода к популяризации основ ЗОЖ среди молодежи – проведение *Недели здоровья* в библиотеке. Каждый день недели станет тематическим (День спорта, День здоровья, День физической культуры, День экологии, День профилактики вредных привычек, День медицины, День информации) и будет посвящен какой-то одной составляющей здорового образа жизни.

Приобщению молодежи к основам ЗОЖ будет способствовать *Школа здоровья*, организованная в библиотеке, в рамках которой будут проходить *встречи-консультации с врачами-терапевтами и узкими специалистами* на тему сохранения потенциала здоровья, отпущенного человеку природой (тематика таких встреч: правильный распорядок дня, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физической культурой, правильное питание и т. д.). Еще одним направлением работы Школы здоровья могут быть *консультации психолога, психотерапевта* по вопросам сохранения психического здоровья и душевного равновесия.

У молодого поколения всегда есть кумиры, которым хочется подражать. Библиотекам надо в разной форме знакомить молодежь с *методиками и практиками сохранения здоровья*, которые применяют медийные личности: популярные артисты, певцы, спортсмены, долгожители. Это можно сделать, организовав в библиотеке *цикл встреч с творческими людьми под названием «Алгоритм здоровья от...»*. Образцом для подражания должны стать известные люди, ведущие активный образ жизни, имеющие свой опыт здоровьесбережения.

Эффективным методом вовлечения молодежи в разговор о здоровье является *использование диалоговых и дискуссионных форм*. Можно организовать *диалоги о здоровье* на тему *«Здоровый образ жизни: мода или необходимость?»* с участием двух поколений – «отцов и детей», где молодежь сможет высказать свое мнение и узнать взгляд родителей на проблему.

Центральная библиотека Боготольского района Красноярского края использовала такую форму, как *перекресток мнений «Шаги к здоровью»*. При проведении мероприятия была применена методика кругового мозгового штурма и метод активного обучения «Автобусная остановка». Участники разбиваются на группы (5-7 человек в каждой). Группы распределяются по

так называемым «автобусным остановкам». На каждой «остановке» размещен лист большого формата с вопросами по теме здорового образа жизни.

В течение 5 минут группы обсуждают поставленные вопросы и записывают ответы на них. Затем по команде ведущего группы переходят к следующей «автобусной остановке», где в течение 5 минут знакомятся с записями предыдущей команды и записывают свои варианты ответов. И так команды двигаются по кругу, от «остановки» к «остановке», пока не ответят на все вопросы и не вернуться к той точке, с которой начали свою работу. После этого группы презентуют свои ответы, для подготовки презентации дается 5 минут. После презентации начинается обсуждение и дополнение ответов, разбор ошибок.

Названия «автобусных остановок» можно стилизовать в соответствии с заявленной темой. Желательно организовать «остановки» в разных углах помещения, чтобы в процессе обсуждения группы не мешали друг другу. Если команды не могут ответить на какой-нибудь вопрос, можно предложить им попытаться найти ответ в книгах о здоровом образе жизни, которые размещены на каждой «автобусной остановке».

Еще один из способов привлечения внимания читателей к основам здорового образа жизни – создание клубов, тематика которых связана со спортом и ЗОЖ. Можно организовать в библиотеке клуб здоровья, клуб вегетарианцев, клуб приверженцев здорового питания, клубы любителей хоккея, знатоков футбола, шахматно-шашечный клуб – в зависимости от круга интересов молодежи.

Непременным сопутствующим элементом любого мероприятия, посвященного продвижению спорта, физической культуры и здорового образа жизни, должна быть *книжно-иллюстративная выставка*.

В партнерстве с Музеем спорта можно, к примеру, подготовить *комплексную книжно-предметную экспозицию музейного типа*. Такая выставка представляет собой синтез библиотечной и музейной выставок: она включает в себя печатные издания, раритетные материалы, иллюстрации, музейные экспонаты, различные спортивные награды, медали, кубки, грамоты, дипломы, а также предметы и аксессуары, имеющие отношение к спорту.

Можно создать в библиотеке *инсталляцию* на тему спорта и здорового образа жизни. Инсталляция (англ. installation – установка, размещение, монтаж) – это форма современного искусства, представляющая собой пространственную композицию, созданную из различных элементов и являющую собой художественное целое. Можно подготовить, например, *книжную инсталляцию*.

Привлекают внимание молодежи *интерактивные выставки*, посвященные спорту и здоровому образу жизни. В чем будет заключаться интерактив, какими будут интерактивные элементы выставки – решать вам, выбор интерактивных выставочных форм достаточно широк: *выставка-*

викторина, выставка-диалог, выставка-кроссворд, выставка-эдвайзер («фишкой» выставки-эдвайзера могут быть советы-рекомендации молодых читателей по поводу того, как вести здоровый образ жизни, каким видом спорта они советуют заниматься своим сверстникам).

Привлечь внимание молодежи к теме здорового образа жизни могут также ай-стопперы. Ай-стоппер (от англ. eye stopper – «ловушка» для глаза) – яркий, неординарный, выделяющийся элемент визуальной рекламы, предмет, знак или необычный способ подачи информации, привлекающий внимание, визуальный раздражитель, дословно – то, на чем должен остановиться взгляд.

Обычно считается, что больше всего привлекают внимание зрительные образы женщин, детей, животных (именно в этой последовательности оценивается их привлекательность), яркие цветовые пятна, необычная композиция. Ай-стопперами могут быть необычные предметы, интригующие надписи.

Одна из разновидностей ай-стопперов – живые ай-стопперы – люди в костюмах, привлекающие внимание к библиотеке, так называемые «живые манекены», сэндвичмены – «плакатоносцы», которые носят на груди и спине рекламные плакаты, афиши. Популярны также в этой роли ростовые куклы. Ай-стопперами могут стать волонтеры, раздающие рекламные или информационные материалы. Они могут быть в униформе библиотеки, в костюмах с символикой конкурса, форума, акции, которые проводит библиотека. Ай-стопперами могут служить полноростовые фигуры из картона, изображения логотипа библиотеки, которые позволяют задержать внимание читателя и, тем самым, выполняют роль ай-стопперов.

Главное в создании и применении ай-стоппера – вызвать любопытство, поразить, выделить из общего ряда и обеспечить, тем самым, интерес и запоминаемость. В библиотеках ай-стопперы могут применяться при оформлении молодежных отделов и пространств, мест выдачи литературы, на ресепшене при входе в библиотеку, при оформлении выставочного пространства и выставок на тему здорового образа жизни.

Еще одной необычной формой продвижения ЗОЖ может стать *фотосушка*, на которой представлены фотографии, сделанные читателями во время личных занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований. Другой вариант: на фотосушке могут быть размещены фотографии известных спортсменов, фотографии, на которых запечатлены моменты спортивных рекордов и побед.

Можно создать в библиотеке *спортивную фотозону*, которая позволит сделать *фото в тантамареске* (тантамарески могут представлять собой ростовую фигуру хоккеиста, футболиста, лыжника, конькобежца). Другой оригинальной идеей оформления фотолокации может стать фотография знаменитого спортсмена, выполненная в полный рост, рядом с которой смогут сфотографироваться все желающие.

В рамках крупного мероприятия, посвященного спорту, можно устроить в библиотеке *фотосессию с известным спортсменом* или сделать фотолокацию на фоне заранее оформленной *выставки-инсталляции «Галерея спортивной славы»*.

Следующий вариант организации фотозоны – фотография с книгами об известных спортсменах, разновидность такого фото – так называемое *«лицо с обложки»*, когда участник прикрывает свое лицо книгой, на обложке которой – портрет известного спортсмена. Пробуйте различные варианты фотолокаций – лишь бы вашей молодежи было интересно!

Важное направление работы библиотек, способствующее продвижению здорового образа жизни, – *это профилактика вредных привычек в молодежной среде*. Рекомендуем организовать в библиотеке цикл мероприятий для молодежи, который включает *встречи с наркологом, встречи со специалистами СПИД-центра*.

Эффективными формами профилактики вредных привычек являются *протестные акции* с участием молодежи («Нет – наркотикам», «Брось сигарету», «СПИДу – нет!», «Нет – вредным привычкам»), а также такие формы, как *час откровенного разговора, час размышлений, демонстрация и обсуждение фильмов* (документальных, художественных, научно-популярных), рассказывающих о влиянии вредных привычек на здоровье.

Традиционно библиотеки проводят мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом. В этом смысле показателен опыт Красноярской краевой молодёжной библиотеки, которая в июне 2020 года объявила *Дни ЗОЖ*. В связи с пандемией коронавируса все мероприятия Дней ЗОЖ проходили в виртуальном пространстве, в социальных сетях и на сайте молодёжной библиотеки.

Посетителям сайта ККМБ была предоставлена возможность пройти *онлайн-тест «Я и спорт»* и оценить уровень своей физической подготовки. Одним из знаковых событий Дней ЗОЖ стала *видеоконсультация* психолога молодёжной библиотеки *«Заряжен на 100%»*, которая помогла участникам понять, как выйти из трудных жизненных ситуаций, избавиться от стресса и сохранить здоровье. В группах библиотеки в социальных сетях можно было посмотреть обзоры фильмов, режиссёры которых затрагивают сложную тему отказа от вредных привычек.

Девизом Дней ЗОЖ в ККМБ стал призыв: *«Будь «на спорте» вместе с Молодёжкой!»*. Все желающие смогли принять участие во *флешмобе «В здоровом теле здоровый дух»*. Сотрудники молодёжной библиотеки выложили в Instagram фотографии с плакатами, посвящёнными ЗОЖ. Каждый мог присоединиться к флешмобу, разместить свои плакаты под хештегом *#ЗОЖмолодёжь* и стать частью большого челленджа, рассказать, как удается поддерживать спортивную форму в период самоизоляции, призвать своих друзей стать участниками движения за здоровый образ жизни.

Библиотечные сайты и группы в социальных сетях имеют большое влияние на формирование мировоззрения молодёжи, рекомендуем активно использовать их возможности для продвижения ЗОЖ в молодежной среде.

Еще одним перспективным направлением в работе библиотек может стать *создание электронных баз данных о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре и спорте.*

Актуальными формами работы остаются *блиц-опросы, анкетирование молодежи на тему ЗОЖ, организация конференций, семинаров для библиотечных специалистов* по этой теме.

Задача всего общества, в том числе библиотек, – сделать так, чтобы здоровый образ жизни стал для молодежи одним из основных личностных приоритетов. Надеемся, что достаточно широкий спектр разнообразных, в том числе инновационных, форм, предложенных в этом методическом пособии, поможет вам в решении этой задачи.

Спортивный квиз «О спорт, ты – мир!»

Первый раунд «Блиц-разминка»

Вопросы первого раунда представляют собой своего рода интеллектуальную разминку для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд.

Вопросы

1. Родина бокса.
2. Родина шахмат.
3. Промежуток времени, в течение которого проходит бой в боксе.
4. Площадка для игры в теннис.
5. Высшее спортивное звание в шахматах или шашках.
6. Олимпийский девиз.
7. Старое название настольного тенниса.
8. Игра в «ручной мяч».
9. Скоростной спуск с горы на лыжах.
10. Девиз зимних Олимпийских игр в Сочи.
11. Спортсмен, одержавший победу в соревнованиях.
12. Молодой спортсмен.
13. Перчатка вратаря, которая надевается на руку, в которой нет клюшки.
14. Страна – родина Олимпийских игр.

Ответы

1. Англия.
2. Индия.
3. Раунд.
4. Корт.
5. Гроссмейстер.
6. «Быстрее, выше, сильнее».
7. Пинг-понг.
8. Гандбол.
9. Слалом.
10. «Жаркие. Зимние. Твои».
11. Чемпион.
12. Юниор.
13. Ловушка.
14. Греция.

Второй раунд «Интеллектуальная зарядка»

Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта и достижений известных спортсменов. Время, которое предоставляется командам для ответа, – 1 минута.

Вопросы

1. Как называется зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки?

2. Как называется один из видов летнего биатлона, который сочетает бег и стрельбу?

3. Что такое летний биатлон? Назовите три разновидности летнего биатлона.

4. Эта игра, появившаяся в России, заключалась в выбивании битами из «города» пяти фигур. Как она называется?

5. Как называется вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем?

6. Как называется один из стилей кайтсёрфинга, в котором кайтер делает прыжки, используя не только тягу кайта, но и волны, как трамплин?

7. Как называется вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом?

8. Назовите зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде. Как называется этот снаряд?

9. Когда был изобретен и что представлял собой первый сноуборд?

10. На какой из Олимпиад сноуборд стал официальным олимпийским событием?

11. Как называется спортивная дисциплина сноуборда, входящая в программу зимних Олимпийских игр с 2006 года, в которой сноубордист должен спуститься по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины)? Состязаться в скорости могут от четырёх до шести спортсменов одновременно.

12. Назовите зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованным ледовым трассам. Как называются такие сани?

13. Этот вид спорта лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр, является относительно молодым. Он возник как смесь горных лыж и акробатики. До этого он представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов. Как называется этот вид спорта?

14. Как называется экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и исполнении различных трюков на доске, установленной на колёса небольшого диаметра (ролики)?

Ответы

1. Биатлон

2. Кросс-биатлон.

3. Летний биатлон – разновидность биатлона, в которой лыжная гонка заменена на типичный для лета способ передвижения. Летний биатлон включает кросс-биатлон (бег и стрельба), лыжероллерный биатлон (гонка на лыжероллерах и стрельба), биатлон на маунтин-байках (гонка на горных велосипедах и стрельба).

4. Городки.

5. Кайтсёрфинг или кайтбординг (от англ. kite – воздушный змей и board – доска, boarding – катание на доске), или кайтинг, скайтинг.

6. Вейврайдинг (англ. wave – волна).

7. Виндсёрфинг.

8. Сноуборд, сноубординг (англ. snowboarding от англ. snow – снег и англ. board – доска). Снаряд называется сноубордом.

9. Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. В 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером (snurfer – слово, составленное из двух других – snow («снег») и surf – «сёрф»), придумал и изготовил для своей дочери Шерман Поппен из города Маскигон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. По своей конструкции снёрфер был очень близок к скейтборду, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и, чтобы удержаться на доске, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу.

Для справки: на протяжении последующих лет росла популярность этого вида спорта, совершенствовалось и снаряжение. Димитрий Милович в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов. В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрфер, добавив крепления для ног.

10. На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано (Япония) сноуборд стал официальным олимпийским событием.

Для справки: французенка Карин Руби была первой, кто выиграл золотую олимпийскую медаль по сноубордingu среди женщин, а канадец Росс Ребальяти – первым, кто выиграл золотую олимпийскую медаль среди мужчин.

11. Сноуборд-кросс, а также бордер-кросс или борд-кросс.

12. Бобслей. Такие сани называются боб.

13. Фристайл.

14. Скейтбординг.

Третий раунд «Олимпийский спринт»

Вопросы третьего раунда посвящены истории олимпийского движения и великим спортсменам-олимпийцам. Для ответа командам предоставляется 1 минута.

Вопросы

1. В каком городе прошли первые Олимпийские игры современности?

2. Какова символика олимпийского флага? Что она означает?

3. Какую национальную игру ввели англичане в программу Олимпийских игр?

4. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?

5. Какие животные стали талисманами зимних Олимпийских игр 2014 года?

6. Назовите талисман параолимпийских игр в Сочи.

7. На открытии Олимпийских игр команды идут в алфавитном порядке стран-участниц. Но всегда первой шествует команда одной и той же страны. Какой?

8. Где и когда проходили последние на данный момент зимние Олимпийские игры?

9. Назовите талисман летних Олимпийских игр 1980 года в Москве.

10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?

11. В какой стране и с помощью чего в настоящее время по традиции зажигают олимпийский огонь?

12. Назовите зимние олимпийские виды спорта.

13. Назовите имя советского хоккейного вратаря, трехкратного олимпийского чемпиона, который в 22 года был признан лучшим вратарем мира.

14. Назовите имя советской фигуристки, которая в паре с разными партнерами трижды становилась олимпийской чемпионкой в парном катании.

Ответы

1. В Афинах.

2. Пять переплетённых колец на олимпийском флаге (синего, желтого, черного, зеленого и красного цвета) символизируют единство пяти частей света: Америки, Европы, Азии, Африки и Океании.

3. Футбол.

4. В Сочи.

5. Леопард, Белый Мишка, Зайка.

6. Лучик и Снежинка.

7. Первой на открытии Олимпийских игр всегда идет команда Греции.

8. Последняя на данный момент зимняя Олимпиада состоялась в 2018 году в Пхёнчхане (Республика Корея).

9. Олимпийский медвежонок Мишка.

10. Венком из ветвей лавра.

11. В настоящее время олимпийский огонь зажигают в Олимпии (Греция) за несколько месяцев до открытия игр. Одиннадцать женщин, в основном это актрисы, изображающие жриц, проводят церемонию, в ходе которой верховная жрица зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего лучи солнца. Затем этот огонь доставляют в город, проводящий Олимпийские игры. Обычно используют факел, который несут бегуны, передавая его друг другу по эстафете.

12. В программу современных Олимпийских игр входят 7 зимних видов спорта (15 дисциплин):

- биатлон;

- кёрлинг;

- коньковые виды спорта:

конькобежный спорт,

фигурное катание,

шорт-трек;

- лыжные виды спорта:

горнолыжный спорт,

лыжное двоеборье на Олимпийских играх,

лыжные гонки на Олимпийских играх,

прыжки с трамплина,

сноуборд,

фристайл;

- бобслей:

бобслей,

скелетон;

- санный спорт;

- хоккей.

13. Владислав Третьяк.

14. Ирина Роднина.

Контрольный вопрос

Как называется вид соревнований и показательных выступлений, во время которых лыжник, сноубордист или скейтбордист разгоняется и совершает длинный затяжной прыжок с большого трамплина, выполняя в полёте какой-либо трюк? Этот вид соревнований стал олимпийской дисциплиной с игр 2018 года в Пхёнчхане.

Ответ

Биг-эйр (англ. Big Air – «большой воздух», «большой полет»).

Интересные факты о здоровом образе жизни

Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем живут около 500 долгожителей. Их возраст превышает 100 лет. Большинство долгожителей до сих пор ежедневно делают зарядку, ведут здоровый образ жизни и много времени проводят за интеллектуальными играми. Это позволяет держать в тонусе не только тело, но и мозг.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и может привести к синдрому хронической усталости.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Затворнический образ жизни снижает иммунитет. Постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма на 60%.

Посыпав свежую рану сахаром, можно снизить боль и ускорить заживление. Но делать это можно только с небольшими порезами.

Вишневый сок способствует самоуничтожению новообразовавшихся клеток рака.

Внешне спокойные люди, никогда не жалующиеся на жизнь, чаще страдают от продолжительных стрессов.

Создано искусственное сердце, которое справляется со своей работой совершенно бесшумно.

Стресс называют «тихим убийцей». Он способен сильно навредить сердечно-сосудистой системе, спровоцировать болевой дискомфорт в груди, привести к гипертонии и ранней смерти.

Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.

В медицинской сфере Великобритании существует шуточный термин «сезон убийц». Так называют конец лета, когда персонал поликлиник массово пополняется неопытными выпускниками медицинских вузов.

Если продолжительное время спать меньше 4 или больше 10 часов в сутки, повышается риск развития различных заболеваний. Самое здоровое количество сна – 7-8 часов.

Разрыв отношений – сильный стресс, вызывающий ощущения, похожие на ломку наркозависимых.

Не следует класть ногу на ногу. Это может привести не только к нарушению циркуляции крови в ногах, но к заболеваниям органов половой системы.

Не следует держать в себе и подавлять негативные эмоции. Плохое настроение ведет к нарушению кровообращения и болям в спине.

Завтрак улучшает обмен веществ. К тому же завтрак в приятной обстановке поднимает настроение.

В США капуста стала популярным продуктом питания только в 2013 году. До этого её использовали в ресторанах и пиццериях преимущественно для декорирования блюд.

Банан – один из полезных и сытных десертов. Но, если вы страдаете изжогой, лучше его не употреблять.

Калорийность одного гамбургера из «Макдональдса» равна суточной норме калорий для человека.

Жевательную резинку следует жевать после еды не более 7 минут.

В темном плиточном шоколаде меньше жиров, чем в молочном.

Мифы о здоровом образе жизни

Самым распространенным заблуждением является утверждение, что завтрак должен быть основным приемом пищи. На самом деле рацион должен быть сбалансированным на протяжении всего дня. Поэтому не надо пытаться утром запихнуть в себя всю суточную норму калорий.

Наиболее распространенным продуктом, который употребляют на завтрак, являются яйца. При этом многие рекомендуют есть только белок, так как в желтке содержится большое количество холестерина. На самом деле в магазинных яйцах его количество ограничено. При этом яйца богаты витаминами, белком, антиоксидантами.

Многие советуют не есть каши быстрого приготовления на завтрак. На самом деле единственное, чего в них стоит опасаться, это сахар. Производители предлагают большой выбор подобных продуктов без него. Обработанные крупы не нанесут вреда здоровью. Разумеется, если не есть их килограммами.

Часто можно услышать, что в день необходимо выпивать 2 литра воды и более. Разумеется, жидкость способствует улучшению обмена веществ и выведению из организма продуктов распада жира. Одновременно с этим большое ее количество создает нагрузку на почки. Для неподготовленного организма это грозит проблемами. Также важно учитывать, что воду содержат различные фрукты и овощи. Почкам необходимо справиться и с этой жидкостью. Поэтому, если не хочется пить, не стоит себя насилловать. Если регулярно пить больше воды, чем это необходимо организму, результатом может стать гипонатриемия – недостаток солей в организме. Это в разы повысит риск сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Принято считать, что кофе наносит вред здоровью. На самом деле это не так. Не стоит отказываться от одной-двух чашек ароматного напитка. Разумеется, речь идет только о натуральном заварном напитке без сахара, молока или сливок. 1-2 чашки улучшат настроение и самочувствие. Напиток прекрасно бодрит и тонизирует, поэтому его можно пить даже перед тренировкой.

Многие считают, что шоколад вредит здоровью. На самом деле употребление небольшого количества шоколада улучшает настроение и положительно влияет на интеллект.

Многие считают, что свежие овощи и фрукты полезнее замороженных. Однако это не совсем так. На полках супермаркетов сложно встретить действительно свежие овощи и фрукты, длительное хранение приводит к потере их полезных свойств, а в быстрозамороженных овощах и фруктах сохраняются все витамины, микро- и макроэлементы.

Существует мнение, что первый враг правильного питания – сахар, поэтому его советуют заменять экстрактом агавы или коричневым сахаром. Однако на самом деле организм совершенно одинаково воспринимает белый и коричневый сахар. Экстракт агавы в больших количествах и вовсе вреден для организма. Он содержит огромное количество фруктозы, которая оказывает разрушительное действие на организм.

Многие считают, что для поддержания организма в форме рекомендуется отдавать предпочтение обезжиренным продуктам. На самом деле это не более чем маркетинговый ход. Настоящие обезжиренные продукты совершенно безвкусные. Чтобы устранить эту проблему, производители добавляют в них искусственные подсластители и усилители вкуса. В результате продукт получается вредным и опасным.

Еще один популярный миф: от жирных продуктов возникает лишний вес. На самом деле проблема не в них, а в количестве съеденного. Более того, в результате исследований выяснилось, что достаточное употребление жира приводит к избавлению от лишних килограммов и улучшению состояния здоровья. Жирная пища улучшает деятельность мозга. Существует даже специальная диета для людей с эпилепсией, которая включает жирные блюда. Разумеется, употреблять их в пищу необходимо в ограниченном количестве.

Существует мнение, что есть надо часто и понемногу. Это утверждение верно лишь отчасти. Важно подходить к вопросу без фанатизма. Слишком маленький перерыв между приемами пищи приводит к непрерывной работе органов желудочно-кишечного тракта, организм постоянно вырабатывает желудочный сок, что в принципе не может быть полезным.

Многие утверждают, что голодание приносит только вред. Однако, чтобы организм мог избавиться от продуктов распада, необходимо иногда голодать. Разгрузочные дни рекомендуется делать 2-4 раза в месяц. Главное – не забывать пить воду. Сухое голодание только усугубит ситуацию.

Кое-кто считает, что панацеей от всех болезней является яблоко. Достаточно съесть в день 1 плод – и будешь жить до 100 лет. Фрукт действительно богат витаминами и минералами. Однако, к сожалению, этого недостаточно, чтобы стать долгожителем.

Многие полагают, что жир уходит с тех участков тела, которые тренируешь. Например, если тренируешь ноги – жир сгорает в ногах, если качаешь пресс, то именно с живота будет уходить жир. На самом деле при физических нагрузках, когда поступает команда сжигать жир, организм может брать его из любого участка тела. И, чтобы сжечь жир во всех участках, необходимо выбирать физические нагрузки, при которых работает максимальное количество мышц, например, бег. При беге работают 90% мышц.

Многие считают, что жир начинает расщепляться в самом начале тренировки. На самом деле для работы мышц организм черпает энергию из трех источников – сахар в крови, гликоген в мышцах и печени, жир в жировых клетках. Сам жир организм начинает расщеплять после 20–30 минут тренировки, до этого он использует сахар и гликоген. Из этого факта следует основное правило тренировки для похудения – занятия должно быть продолжительностью не менее 30 минут при активном дыхании и сердцебиении.

Существует миф, что нельзя прибавить в весе сразу после еды. Однако исследователи из Оксфордского университета установили, что жир откладывается в организме намного быстрее, чем считалось. Изменения в жировой прослойке, как утверждают ученые, можно заметить уже спустя три часа после обильного приема пищи. Пребывание в отличной форме вовсе не требует соблюдения жестких диет и изнуряющих голодовок. Специалисты из университета Род-Айленда рекомендуют соблюдать лишь одно важное правило – медленно есть пищу. Исследования показали, что большая часть полных людей, как правило, едят значительно быстрее людей худощавого телосложения, что между скоростью употребления еды и весом существует прямая связь.

Еще один миф: неважно, что вы едите на ночь. На самом деле употребление слишком острой и пряной пищи незадолго до сна может серьезно отразиться на его качестве, а также вызвать ночные кошмары. Все это доказали специалисты Центра расстройств сна из клиники Кливленда в Огайо. Ими было проведено исследование при участии 389 человек. Было установлено, что 8,5% всех испытуемых сталкивались с кошмарами, когда потребляли острые блюда. Ученые связывают это с тем, что повышение температуры тела и ускоренный метаболизм после такого рода еды приводят непосредственно к активизации деятельности мозга. При этом спящий человек приблизительно каждые полтора часа попадает в быструю фазу сна, которой свойственны сновидения. Помимо этого, развивается дисфункция лобной доли мозга, нарушаются механизмы, которые отвечают за регуляцию эмоциональных реакций и памяти.

Многие думают, что живые йогурты – составляющая правильного питания. Да, действительно, йогурты с живыми микроорганизмами полезны для здоровья, но весь вопрос в том, какие йогурты считать живыми. Таковыми могут считаться только непастеризованные (то есть произведенные без тепловой обработки) йогурты, хранить которые можно исключительно при низкой температуре и не более недели (только в таких условиях полезные бактерии остаются живыми).

Некоторые считают, что заниматься спортом достаточно 1 раз в неделю. Но специалисты считают, что идеальный вариант – это легкие, но ежедневные тренировки. Если не получается – тогда через день. В крайнем случае, два раза в неделю. От этого мышцы тела не будут страдать от чрезмерных перегрузок и напряжений, они привыкнут к постоянной работе и будут оставаться в тонусе.

Еще один миф гласит, что медленный обмен веществ вызывает ожирение. Однако исследования доказывают, что у людей толстых обмен веществ происходит быстрее, чем у худых. Проблема заключается в том, что люди, страдающие ожирением, ведут сидячий образ жизни. Выход из ситуации простой: движение, движение и еще раз движение.

Следующий миф: утро – лучшее время для фитнеса. На самом деле при выборе времени для тренировки большое значение имеют ваши личные ритмы. «Жаворонки» без проблем способны встать в 6 утра ради утренней пробежки, в то время как для «сов» такое расписание станет настоящим испытанием на прочность. Что касается объективных факторов, влияющих на эффективность занятий, – ученые считают, что наш организм находится в пиковой форме между 4 и 6 часами вечера. В это время у нас происходит снижение болевого порога, а умственная активность находится на высоте.

Интересные факты о спорте

Бокс был узаконен как вид спорта только в 1900 году.

Единственная страна, участвовавшая во всех чемпионатах мира по футболу, – Бразилия.

Самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон, и самым молодым игроком, признанным «Самым полезным игроком лиги», в возрасте 19 лет стал Уэйн Гретцки в сезоне 1979-1980 гг.

Вопреки известному заблуждению, в дзюдо не 10, а 12 данов. Правда, двенадцатый дан был присужден только одному человеку – основателю дзюдо Дзигоро Каню.

В 1936 году в Берлине впервые была применена хоккейная вратарская маска японским вратарем Танаки Хоимой.

Из 51 матча, проведенного Майком Тайсоном на профессиональном ринге, 21 он закончил нокаутом в первом раунде.

Масса мячика для игры в настольный теннис – 2,5 грамма.

Победителям Кубка Стэнли вручается копия кубка, а оригинал хранится в Зале хоккейной славы в Торонто.

После удара профессионального волейболиста мяч может лететь со скоростью до 130 километров в час. А после удара хоккеиста шайба может развить скорость до 160 километров в час.

Примерно 30 процентов игроков НБА имеют на своем теле татуировки.

Самый быстрый гол в НХЛ был забит уже на третьей секунде игры.

Согласно исследованиям, проводимым Detroit Free Press, 68 процентов профессиональных хоккеистов потеряли на льду минимум по одному зубу.

Больше всех матчей за сборную России по футболу провёл Виктор Онопко: 109 игр в период с 1992 по 2004 годы.

Сборная Ватикана по футболу провела лишь один международный матч в своей истории – со сборной Монако, закончившийся ничьей со счётом 0:0.

Чаще всех выигрывал Лигу Чемпионов, в том числе и Кубок чемпионов, Реал Мадрид – 9 раз.

Самый высокий баскетболист в мире – центровой Сун Минмин (Китай). Его рост – 236 см, вес – 152 кг.

В первых десяти ходах в шахматах 170 септиллионов (170 000 000 000 000 000 000 000 000) путей для игры.

В 1936 году на открытии одного из турниров по настольному теннису поляк Алекс Энрлих и румын Панет Фаркаш разыгрывали один мяч в течение 2 часов 12 минут.

Самым молодым спортсменом, который выиграл национальный чемпионат по настольному теннису, стал житель Ямайки Джей Фостер. Это произошло в 1958 году. На тот момент ему было всего 8 лет.

Чтобы решить знаменитую головоломку «Кубик Рубика», нужно от 48 до 100 поворотов.

Раньше мячики для гольфа были из кожи и набивались перьями.

20 лет – средний возраст женщин, участвующих в летних олимпийских играх.

В Англии есть футбольный стадион (Уэмбли), на котором запрещены тренировки, он предназначен только для игр.

Шашки старше шахмат.

Длина бильярдного кия – 142,5 см.

Если кулачный бой в древней Греции сильно затягивался, то по соглашению обоих бойцов бросали жребий, по результатам которого один из бойцов должен был принять удар своего соперника, не прикрываясь. Если при этом он выдерживал, то бил сам, и это продолжалось до победы одного из бойцов.

**Пословицы, поговорки
о спорте и здоровом образе жизни**

В здоровом теле – здоровый дух.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Двигайся больше – проживешь дольше.

И смекалка нужна, и закалка важна.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Крепок телом – богат и делом.

Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.

Пешком ходить – долго жить.

Чистота – залог здоровья.

Здоровому все здорово.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоровью цены нет.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Здоровья за деньги не купишь.

От здоровья не лечатся.

Умеренность – мать здоровья.

Снегом да паром, так не будешь старым.

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Где здоровье, там и красота.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял,
здоровье потерял – все потерял.

Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

Здоров будешь – все добудешь.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

На всякую болезнь зелье вырастает.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Каждый кузнец своего здоровья.

От лежання да сиденья хвори прибавляются.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Отдай спорту время, а получи здоровье.

Ум да здоровье дороже всего.

Список интернет-ссылок на источники информации

Возвращенное здоровье. – URL: <http://vozz.org/zdravoteka/5029/> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Завьялов, А. Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи. – URL: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Здоровый образ жизни. Методические и практические материалы. – URL: https://sakhodb.ru/site_get_file/496/zdorovy.pdf (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Информационная стратегия по продвижению здорового образа жизни в республике Беларусь. – URL: <https://www.unicef.by/uploads/tenders/Tender%20NCDs/INFORMACIONNAYA-STRATEGIYA- final.pdf> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Основные формы и методы пропаганды здорового образа жизни. – URL: http://studopedia.ru/8_67845_osnovnie-formi-i-metodi-propagandi-zdorovogo-obraza-zhizni.html (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи. – URL: <https://novainfo.ru/article/14352> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Профилактика девиантного поведения средствами физической культуры и спорта. – URL: <https://novainfo.ru/article/9379> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Сценарий спортивного мероприятия в библиотеке «День здоровья». – URL: <https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-meropriyatiya-v-biblioteke-den-zdorovya-3306914.html> (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.

Формы и методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи. – URL: www.krbm.ru/wp-content/uploads/2015/09/formy-i-metody-propagandy.pdf (дата обращения: 29.07.2020). – Текст : электронный.