

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Сценарий культурно-просветительского мероприятия
для людей пожилого возраста в рамках проекта
«Активное долголетие»

«БиблиоЗОЖ»
говорящая газета

01.10.2021 года

Название: «БиблиоЗОЖ»

Форма: говорящая газета

Дата и время проведения: 01.10.2021 года

Продолжительность: 1 час

Место проведения: отдел «Читальный зал» ЦГБ г. Ангарска

С кем совместно проводится мероприятие: с клубом пенсионеров «Палитра» и волонтерами

Организаторы: отдел «Читальный зал» ЦГБ

Цель мероприятия: продвижение книги и чтения среди лиц пожилого возраста, знакомство с новыми методиками оздоровления

Участники: взрослые 55+

Автор: Кузнецова Валентина Николаевна

Должность автора: Главный библиотекарь отдела «Читальный зал» ЦГБ

Руководитель отдела: Харчикова Елена Евгеньевна, заведующий отделом «Читальный зал» ЦГБ

Оборудование: проектор, экран, колонки, микрофон (при необходимости). Зал украшен воздушными шарами, композициями из осенних листьев. В зале представлена книжная выставка «Аптека для души».

Ход мероприятия:

Ведущий 1. На фоне музыки (минусовка песни И. Талькова «Чистые пруды»)

Мы с одиночеством вдвоём
Давно и счастливо живём,
Оно меня не обижает,
С прогулок радостно встречает.
Когда мне плохо обнимает,
А если грустно, веселит.
Одну меня не оставляет
Всегда во всём благоволит.
Мы вместе с ним поём и плачем,
Смеемся часто от души.
Болеем вместе, даже скачем,
Хромаем, ползаем, блажим.
Мне с одиночеством тепло,
Оно со мной читает, пишет
И на ночь под своё крыло
Берёт мой сон и тихо дышит,
А утром с солнышком встаём,
И слава Богу, мы живём.

Ведущий 2.

Жить среди книг, великих шедевров всех времён и народов - что может быть интереснее!
Постоянное общение с прекрасными литературными произведениями неизменно
оставляет отпечаток на личности, делая её глубокой и цельной.

Не душой, а телом мы стареем,
Но о том печалиться негоже.
Потому что под рукой имеем
Мы читальный зал и книги тоже.
Книга - учитель, книга - наставник,
Книга - близкий товарищ и друг.
Ум, как ручей, высыхает и старится,
Если ты выпустишь книгу из рук.

Как точно сказал Максим Горький: «Книга оберегает нас от одиночества, замкнутости
пространства и самого страшного библейского греха - уныния».

В период, который сейчас принято называть «третьим возрастом», это становится
особенно актуальным и жизненно важным.

Ведущий 1.

Способно ли чтение спасти от одиночества? Может ли книга стать лекарством от хандры,
уныния и тоски? Как поможет литература обеспечить активное и позитивное долголетие?
Об этом и не только сегодня мы расскажем вам в нашем первом выпуске говорящей
газеты. Называется она «БиблиоЗОЖ».

Ведущий 2.

«Вестник ЗОЖ» - хорошо знакомое нашим читателям печатное издание о здоровье. В читальном зале хранятся подшивки этой газеты за несколько лет. В ней читатели находят огромное количество разнообразных рецептов, советов и рекомендаций по улучшению самочувствия, борьбе с недугами без применения химических препаратов, методики оздоровления и не только...

Ведущий 1.

Итак, мы только что доказали, что чтение действительно напрямую связано с ведением здорового образа жизни, а значит – способствует долголетию. Неужели все так просто?!

Ведущий 2.

Не будем торопиться и попробуем взглянуть на обозначенную тему шире! Ведь не случайно мы назвали нашу говорящую газету «БиблиоЗОЖ»! Прочитаем ее и узнаем, из чего состоит Здоровый образ жизни для представителей старшего поколения, что способствует нашему долголетию и помогает делать его активным. Откроем первую страницу «БиблиоЗОЖ».

«Спортивная страничка»

Ведущий 1.

Когда пора влюбляться отшумела,
Страстей не дарит больше нам весна,
Освой любовь ты к собственному телу,
Важна теперь не страсть, а новизна!
Спортивные рекорды бить не надо,
И до седьмого пота штанги жать...
Попробуй выйти в парк ты утром рано
И пару километров пробежать!
Легонечко шагай, следи за пульсом,
Смотри вокруг: прекрасен этот мир!
Дыши легко и вспоминай о важном:
В движенье жизнь и радость, и эфир!

Непременно помните об этом, где бы ни находились! Физическая активность – ежедневная составляющая вашего дня! Даже лежа в кровати можно сделать зарядку для некоторых частей тела. Например, для пальцев. На кончиках наших пальцев расположено огромное количество точек, которые имеют влияние на многие внутренние органы. Так, например, хорошо зная хиромантию и вылечить себя можно. Так же по ладоням и на судьбу гадают. А кто думает, что пальчиковая гимнастика - это для детей, тот глубоко ошибается.

Ведущий 2.

Сейчас мы с Вами попробуем выполнить несколько упражнений, которые разомнут наши руки и помогут успокоиться.

1) «Прятки»: загибаем большой палец внутрь к ладони, остальные сжимаем в кулак. На вдохе выполняем сжатие кулака, на выдохе – расслабление. Это упражнение следует выполнять, когда необходимо собраться с мыслями и успокоиться.

2) «Фиги»: каждому с детства знакомы эти движения, но не каждый сможет выполнить его всеми пальцами и двумя руками одновременно. Это упражнение следует выполнять, чтобы повысить работоспособность мозга и сконцентрировать внимание.

3) «Приветствие»: поднимаем руки до уровня плеч, будто приготовились поприветствовать кого либо, и поочерёдно каждым пальцем здороваемся с большим пальцем, выполняя соприкосновение с ним. От этого упражнения ваш организм наполнится положительной энергией.

4) «Волны»: на вдохе поднимаем руки до уровня плеч, ладони смотрят вверх, пауза в 1-2 секунды затем выдох. На следующем вдохе каждый палец, начиная от большого пальца правой руки, сгибаем один за другим. Небольшая пауза в 1-2 секунды и выдох через рот, при котором разгибаем пальцы в обратном порядке. Выполняя это упражнение можно представить берег моря, на котором, под шум прибоя, приходят и уходят волны. Вместе с этим уходят и простудные заболевания.

Разучив эти не сложные упражнения, вы сможете выполнять, их не покидая своего места. Разгоняйте кровь в своих пальцах и, спустя несколько минут, к вам придёт прилив сил и энергии.

Видео о физической активности пенсионеров и пользе скандинавской ходьбы.

Ведущий 1.

Скандинавская ходьба, йога в домашних условиях, дыхательные гимнастики и многое другое. В фонде читального зала представлено немало полезной литературы о физической активности и долголетию. Некоторые из них представлены на книжной выставке «Аптека для души». В этих книгах, мы уверены, каждый читатель найдет те знания, которые пригодятся ему и помогут вести здоровый образ жизни.

Ведущий 2.

Говорящая газета «БиблиоЗОЖ» представляет вам следующую страничку:

«Здоровое питание»

Ведущий 1.

Ах, зачем наелась на ночь мяса!
Да еще запила коньяком!
День борюсь я с избыточной массой,
Вечером на кухню с огоньком.
Там стоит проклятый холодильник,
Соблазнитель женской красоты,
Он моя любовь и мой могильник,
Все убил заветные мечты.
Бегаем на пару вместе с Муркой,
Я на кухню и она спешит,
Растянули с ней мою фигурку,
Кто теперь со мною согрешит!?
Завтра утром сделаю зарядку,
Холодильник пну лицом к стене,

С Муркой съем яйцо большое всмятку,
На войне, дружок, так на войне!
А может, как Софи Лорен я буду?
Есть ананасы и шампанским запивать?
Но вмиг мои валютные запасы
Растают. Надо спонсора искать.
А может мне по Брэгу голодать?
Или по схеме Долиной Ларисы?
Или под нож врачу себя отдать,
Чтоб срезать что не надо (в этом смысле)?
Да, надо что-то срочно выбирать,
Но тщательно и очень осторожно,
Тут надо будет всё обмозговать
За чашкой кофею с конфеткой и пирожным!

Ведущий 2.

Давно известен факт, что польза здоровью будет от любой пищи, если ее объем не будет превышать разумных пределов, и вы будете поглощать ее с удовольствием!
А еще учеными доказано, что чтение во время еды не только не вредно, но даже полезно. Оказывается, при чтении во время еды полезные вещества усваиваются значительно лучше, чем при просмотре телевизора!
Как необходимо питаться человеку в зрелом возрасте, чтобы не только суметь сохранить здоровье, но и приумножить его? Об этом вам расскажет квалифицированный специалист – библиотекарь, который подберет из фонда самые нужные и актуальные книги по заданной теме.

Ведущий 1.

Мы вновь обращаемся к выставке книг «Аптека для души», на которой представлены самые интересные и полезные книги о здоровом питании, а так же напоминаем вам несколько правил и особенностей питания в зрелом возрасте.

Правило 1.

Максимальное разнообразие рациона. Для поддержания оптимального функционирования организма, в каждодневном меню должны быть разнообразные продукты: рыба, мясо, яйца, овощи и фрукты, молочная продукция, крупы.

Правило 2.

Помимо правильного выбора продуктов, важно правильно готовить пищу. Например, неправильно приготовив овощи или фрукты, вы можете полностью разрушить витамины, которые в них содержатся. Минеральные вещества в организм поставляют сырые фрукты, овощи, сухофрукты. Для питания пожилых людей важно избегать консервированные продукты и различные концентраты. Большое количество соли, негативно влияет на работу сердца. Рекомендуемое количество соли на день – не более 10 граммов.

Правило 3.

Продукты должны хорошо усваиваться. Пищеварительные ферменты с возрастом работают все хуже и переваривающая активность заметно снижается. Грибы, бобовые и копчености затрудняют работу пищеварительного тракта. Потому стоит предпочесть им рыбу и молочную продукцию.

Правило 4.

Блюда должны выглядеть аппетитно, так как сам аппетит с возрастом заметно снижается. Используйте свежие приправы: лук, укроп, чеснок, петрушка. Они обладают прекрасным свойством усиливать вкус, а также в них содержится большое количество витаминов.

Правило 5.

Рациональный подход к построению меню, тогда запреты и ограничения будут казаться незначительными. Главное избегать «пустых калорий». Замените сахар медом, выпечку - сухофруктами. Копченую рыбу или колбасу – кусочком вареной рыбы с приправами или вареным языком.

Правило 6.

Для полноценного усвоения пищи важны не только характеристики пищи, но и общее состояние человека. Чтобы поддерживать организм в тонусе, важно ваше внутреннее желание оставаться крепкими и молодыми и тогда, даже самое обычное яблоко станет для вас «молодильным», как в сказке!

Ведущие выносят яблоки и раздают гостям.

Ведущий 2.

Страничка о полезном питании продолжается. Далее разговор пойдет о питании духовном. Ведь здоровье души не менее важно физического благополучия человека. Бесспорно, лучшим средством духовного роста человека, обогащения его интеллекта, памяти, внимания всегда было и остается чтение.

Видео о пользе чтения.

Ведущий 1.

Повторим вслед за Максимом Горьким: «Я люблю книги, каждая из них мне кажется чудом, а писатель - магом. Я не могу говорить о книге иначе, чем с глубочайшим волнением, радостью и энтузиазмом. Наше существование всегда трагично в своей основе, но писатель превращает эти бесчисленные трагедии в произведения искусства, и я не знаю ничего более удивительного, более чудесного, чем эти превращения».

Ведущий 2.

Я зачитался, я читал давно,
с тех пор как дождь пошёл хлестать в окно.
Весь с головою в чтение уйдя,
не слышал я дождя.
Я вглядывался в строки, как в морщины
задумчивости, и часы подряд
стояло время или шло назад.
Как вдруг я вижу, краскою карминной
в них набрано: закат, закат, закат...
Как нитки ожерелья, строки рвутся,
и буквы катятся куда хотят.
Я знаю, солнце, покидая сад,
должно ещё раз оглянуться
из-за охваченных зарёй оград.

А вот как будто ночь по всем приметам.
Деревья жмутся по краям дорог,
и люди собираются в кружок
и тихо рассуждают, каждый слог
дороже золота цена при этом.
И если я от книги подыму
глаза и за окно уставлюсь взглядом,
как будет близко всё, как станет рядом,
сродни и впору сердцу моему!
Но надо глубже вжиться в полутьму
и глаз приноровить к ночным громадам,
и я увижу, что земле мала
околица, она переросла
себя и стала больше небосвода,
а крайняя звезда в конце села –
как свет в последнем домике прихода.

Ведущий 1.

Русский писатель, поэт и драматург Леонид Лиходеев сказал: «книги - как люди, у них сходные черты, бывают люди, закрытые для чувств. И бывают книги, выражающие страсти. Мне кажется, книги делают за нас то, что не сделали мы, потому что не сумели. Они «видят» то, что увидели мы бы сами, если бы были внимательнее».

Более внимательным стало отношение людей к своему возрасту. Ведь население нашей страны все больше и больше «взрослеет». Процент пожилых людей в России значительно превышает молодежь. Эта статистика огорчает, но таковы реалии современной жизни и необходимо учиться принимать их как данность, меняя свой личный взгляд на жизнь собственную и мир вокруг.

На западе «третий возраст» считается временем, когда человек подводит некоторые итоги, чтобы начать жить дальше. Россиянин устроен несколько иначе. Мы пугаемся своей старости. И книги снова приходят нам на помощь. Благодаря книгам сложились некие правила «общения» со старостью, которым можно следовать ближайшие 10-20 лет.

Ведущий 2.

Да, это правда, времени в обрез,
И это повод - повод торопиться,
И научиться жить со временем вразрез,
А что случится, то пускай случится...
 Но есть ещё немного впереди...
 А это значит - надо жить и верить.
 А ты меня попробуй, убеди,
 Что не смогу я платье радости примерить.
Да, это правда времени чуть-чуть,
Поэтому мне стоит торопиться.
И я с улыбкой свой продолжу путь,
А что случится, то пускай случится.

Ведущий 1.

Никогда не бойтесь лет, записанных в паспорте, только надо постоянно и ежедневно осознавать своё место в этом мире. И когда ты правильно это делаешь, то начинаешь понимать невероятную ценность жизни каждую минуту.

Ведущий 2.

Я спросила однажды у жизни:

«Что хорошего мне ты дала?»

И тихонько она отвечала:

«Ты достойно все годы жила!»

Ты умела быть смелой и сильной!

Ты держалась всегда молодцом!

Я тебя наградила терпением -

Этим мудрым тяжелым венцом...»

Ведущий 1.

Три вещи никогда не возвращаются обратно - время, слово и возможность, поэтому «не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность». Главное, чтобы душа ваша была заполнена эмоционально приятным и полезным позитивным общением - это то, чего не купишь ни за какие деньги.

Ведущий 2.

Доброта и великодушие самым удивительным образом продлевают жизнь, даже болезни проходят, бытиё наполняется совершенно иным смыслом, исчезает любой страх.

Ведущий 1.

Мудрец сказал: года - богатство,

Гордись богатством, человек.

Ему вовек не растеряться,

Не обесцениться вовек.

И каждый миг, как откровенье,

Не повторится никогда.

А мы спешим и неизменно

Загнать хотим свои года.

В кипящем дне, в бурлящем миге

Прислушайся, остановись,

Как шелестят страницы книги

С названьем кратким: «Наша жизнь».

Каждый человек пишет свою книгу под названием «Жизнь» и то, насколько интересной, захватывающей или наоборот скучной она окажется зависит только от ее автора...

Ведущий 2.

Давайте и мы перелистнем смелее следующую страничку нашей говорящей газеты и узнаем, что еще, по мнению корреспондентов «БиблиоЗОЖ», может способствовать активному долголетию и красивой старости.

«Здоровое отношение к жизни»

Так называется очередная страница газеты. Страница важная и нужная! Ведь если мы научимся искусству радоваться каждому мгновению, то мы научимся очень многому. Зрелые люди, познавшие это правило, вновь обретают юность! Лестница жизни полна заноз и больше всего они впиваются, когда вы сползаете по ней вниз. Вслед за поэтом Игорем Губерманом смело скажем:

Здравствуй, старость!
Я рад нашей встрече!
Я ведь мог и не встретить тебя!

Ведущий 1.

«Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным». Слова Андре Морца.

Вы всю жизнь отдавали близким и дальним людям своё тепло, свою любовь, последнюю копейку. Теперь можно пожить для себя, воплотить какие-то давние мечты, разобраться в себе, послушать своё «Я». У вас есть ещё силы, годы не стёрли вашей индивидуальности, красоты, голова работает. У одиночества в старости есть свои удовольствия, не меньше, чем удовольствия в молодости. Душа, наконец-то ставшая свободной, радуется одиночеству, как возможности делать что хочется, т.е. быть счастливой.

Никто не знает, сколько ему отпущено в этой жизни. Нельзя тратить оставшееся годы на бесцельное копание в прошлом.

Ведущий 2.

Мы стареем не от старости,
Не от прожитых годов.
Мы стареем от усталости,
От обид и от грехов.
 От тоски и обреченности,
 От несбывшейся любви,
 От житейской безысходности,
 Повседневной суеты.
От забот, что только множатся,
От проблем, что не решаются
Мы стареем раньше возраста,
Ибо души иссушаются.
 Говорю себе с утра:
 «Счастье, нам вставать пора!»
 Так со Счастьем и вставай,
 От себя не отпускай.
Улыбнись ему пошире...
И со счастьем будешь в мире.

Ведущий 1.

Быть в мире со счастьем и с собой человеку помогают любовь и забота близких, достойный уровень жизни, путешествия, а еще искусство. Искусство слова наряду с музыкальным искусством воздействует на человека не менее сильно. Книги могут стать

настоящим спасительным эликсиром, лекарством, которое не имеет ни единого побочного эффекта и способно изменить жизнь к лучшему. Поэтому мы опять обращаемся к выставке «Аптек для души» и расскажем о книгах, представленных в разделе «Книги, которые помогают жить». Именно такой подборкой мы решили завершить нашу говорящую газету «БиблиоЗОЖ».

1. Ник Вуйчич «Жизнь без границ».

Ник Вуйчич родился без рук и ног, но он вполне независим и живет полноценной и насыщенной жизнью: получил два высших образования, самостоятельно печатает на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, занимается серфингом, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трамплина в воду. Его книга - это вдохновляющий, эмоциональный рассказ о том, как преодолеть трудности, отчаяние, поверить в себя и стать счастливым. Ему потребовалось немало лет, чтобы научиться видеть в своих проблемах не препятствие, а возможность роста, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого.

2. Джек Кэнфилд, Марк В. Хансен и Эми Ньюман «Куриный бульон для души».

«Куриный бульон для души» на сегодня остается одной из наиболее популярных серий историй о любви к жизни. В книге опубликована 101 история. Они дарят читателю не только удовольствие от прочтения и вдохновение, но и помогают осознать ценность простых вещей, на которые в реальности многие люди просто не обращают внимание. Данные истории очень легко воспринимаются читателями, каждый из людей находит сходство с собой в одной из них, примеряет на себя их роли и размышляет, как бы поступил он в той или иной ситуации.

3. Владимир Яковлев «В лучшем виде».

Книга «В лучшем виде» Владимира Яковлева – журналиста и основателя издательского дома «Коммерсантъ» произвела настоящий резонанс у российского читателя. У этой книги очень интересная история создания. Автора всегда беспокоило и интересовало, как живут и ведут себя люди, переступившие порог пятидесятилетнего возраста. Ведь в нашей стране, люди преклонного возраста зачастую начинают задумываться о смерти, закрываются в себе, отстраняются от друзей, увлечений, работы и хобби.

4. Михаил Веллер «Приключения майора Звягина».

«Приключения майора Звягина» - одна из лучших книг для пожилых людей. Главный герой романа – мужественный, умный майор в отставке, который работает врачом скорой помощи. Леонид Звягин запомнился читателям своей харизмой, тактичностью, необыкновенным складом ума стратега и упорством. В книге всего 10 глав, каждая из которых рассказывает о жизни отдельного человека. Звягин в каждом разделе помогает людям, поддерживает, находит для них решения. Смысл поведанных историй заключается в том, что можно решить даже самые непосильные задачи и выйти из самых трудных ситуаций, главное этого захотеть и набраться терпения и упорства.

5. Александр Чудаков «Ложится мгла на старые ступени».

Роман «Ложится мгла на старые ступени» многие критики считают автобиографией автора, но это не совсем так. Писатель не отрицал, что в эту книгу он вложил все перенесённые в детстве эмоции, перенес в роман атмосферу своей жизни, страха и

радости. На протяжении романа герой переживает неподдельные детские чувства, он сталкивается с отчуждением, предательством, любовью, ненавистью и признанием.

Ведущий 2.

Наш первый выпуск говорящей газеты «БиблиоЗОЖ» окончен. Надеемся, он был интересным! Желаем вам здоровья и пусть книга всегда остается яркой путеводной звездой на небосклоне вашей жизни. Пусть чтение спасает, занимает, отвлекает и одухотворяет вас, ненадолго унося за собой в другие страны, измерения, в иное время и пространство. Путешествуйте, оздоравливайтесь, живите активно и с радостью смотрите вперед! И тогда активное долголетие вам обеспечено! До новых встреч!

Список литературы:

1. Головки, С.И. Библиотечная деятельность: принципы обновления: научно-методическое пособие / С.И. Головки. – М.: Либерия-Бибинформ, 2008. – 128 с.
2. Олзоева, Г. Импровизируем и воплощаем / Г. Олзоева // Библиотека. – 2005. - № 12. - С. 27-29.