



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

Петрова И. А.

**Создание информационно-библиографической
продукции, направленной на сохранение здоровья
и продвижение здорового образа жизни**

Опыт работы информационно-библиографического отдела
Центральной городской библиотеки



Ангарск
2020

Информационно-библиографический отдел Центральной городской библиотеки активно вовлечен в работу библиотек города Ангарска с людьми пожилого возраста по стимулированию, сохранению здоровья и по продвижению здорового образа жизни. Выпускается широкий круг информационно-библиографической продукции для этой категории пользователей. Пособия отличаются мобильностью, актуальностью, помогают оперативно донести информацию, красочно оформлены, что привлекает внимание, и – что очень важно – доступны для восприятия. Выпускаемые пособия посвящены главным составляющим активного долголетия: здоровому образу жизни, профилактике болезней, повышению иммунитета и укреплению здоровья.

В 2019 году был подготовлен рекомендательный список литературы «Стиль жизни – активное долголетие!». Список предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья и активного долголетия: физической активности, сбалансированному питанию, методикам и системам оздоровления, формированию позитивного психологического настроя, здоровому сну, профилактике депрессии и стрессов, хобби и отдыху. Представлены рекомендации и советы врачей, диетологов и психологов, можно познакомиться с личным опытом долгожителей и обычных пенсионеров. Для пособия отобрана популярная литература и публикации из периодических изданий, имеющихся в фонде Центральной городской библиотеки («Вестник «ЗОЖ», «60 лет – не возраст»). Рекомендательный список литературы предназначен пожилым людям, специалистам, работающим с этой категорией людей (например, социальным работникам), библиотекарям для подготовки мероприятий и оформления книжных выставок.

Пособие активно используется библиотеками ЦБС. Отдел «Абонемент» ЦГБ представил его на дне информации, где прошла встреча пожилых людей с Ю. А. Васильевой, врачом-эпидемиологом ангарской городской больницы скорой медицинской помощи. Обращались к нему и

библиотека №14 при проведении часа здоровья «Советы доктора АПЧХИ», и библиотека №20 – «Добрые советы для вашего здоровья». Пособие использовалось при оформлении выставки-призыва «Если хочешь долго жить!» библиотекой №5, выставки-рекомендации к Всемирному дню здоровья «Здравствуйте всегда!» в отделе «Абонемент» ЦГБ.

Отдельные статьи пособия были представлены пенсионерам, посещающим клубы по интересам. Садоводов-любителей познакомили с публикациями, рассказывающими о профилактике остеохондроза позвоночника перед началом и в период садово-огородных работ, об упражнениях на растяжение мышц. Пожилым людям, посещающим компьютерные курсы, было полезно узнать правила работы за компьютером и научиться лечебным упражнениям для сохранения здоровья глаз. А еще в пособии есть статьи, дающие практические рекомендации, как предупредить травмы в период гололеда. И, как человек, сломавший этой зимой руку, я ответственно заявляю, что падать надо уметь! А значит, кто-то должен объяснить нашим бабушкам и дедушкам элементарные правила!

Рекомендательный список литературы «Стиль жизни – активное долголетие!», который я представила, доступен на сайте ЦБС, в методическом кейсе, посвященном подпроекту «Активное долголетие». Будем рады, если он и вам пригодится в работе.

Информационно-библиографический отдел Центральной городской библиотеки регулярно выпускает библиографические пособия малых форм – буклеты, памятки, закладки, их удобно использовать как раздаточный материал на мероприятиях, при проведении акций.

Создавая памятки в серии «Календарь здоровья», мы хотели сделать акцент на распространении заболеваний и их профилактике, повышении уровня медицинской грамотности населения, популяризации ЗОЖ и привлечении внимания к здоровьесбережению граждан. На сегодня выпущено 11 памяток: «Внимание, астма!», «Грипп – это серьезно!», «Откажитесь от употребления алкоголя!», «Аллергия: распознать и

обезвредить!», «Скажи табаку – нет!», «Корь атакует», «Предупредите гепатит!», «Осторожно, туберкулез!», «Скажи диабету – СТОП!», «Распознать и предотвратить инсульт», «Прозрение».

Памятки выполнены в едином стиле. Дается информация о симптомах заболевания, факторах, повышающих вероятность развития заболевания, методах диагностики (где это возможно сделать неспециалисту), объяснены действия до приезда скорой помощи, рассказано о профилактике заболевания. Представлен список книг и статей из периодических изданий, рассказывающих подробно о заболевании, методиках и способах восстановления.

Важность и актуальность данной серии можно рассмотреть на примере памятки «Распознать и предотвратить инсульт». По статистике, половина опрошенных граждан не знает первых признаков инсульта, не знает, как вести себя в случае, если у близкого наблюдаются симптомы инсульта. В России в течение 4 часов после инсульта за помощью обращается только 30 процентов пациентов. В то время как дорога каждая минута! Поэтому так важно знать, как действовать в критической ситуации. Тем более что пациентами с подобным диагнозом все чаще становятся не только пожилые люди.

В этом году будет продолжение серии «Календарь здоровья», мы выпустим памятки, рассказывающие о заболеваниях щитовидной железы и об остеопорозе.

В 2020 году мы начали выпускать новую серию буклетов «Шаги к здоровью», посвященную физической активности, методикам и системам оздоровления. Первый буклет этой серии посвящен скандинавской ходьбе. Это очень подходящий для пенсионеров вид физических упражнений – нет большой нагрузки на позвоночник и суставы, при этом работают многие группы мышц. В последние годы этот вид спорта стал популярен в России. Скандинавская ходьба даже стала частью комплекса ГТО для лиц пожилого возраста. В памятке рассказано о пользе скандинавской ходьбы, приведен

перечень противопоказаний. Предложен список книг и статей для углубленного ознакомления, дан адрес Школы скандинавской ходьбы в городе Ангарске.

Следующий буклет серии «Шаги к здоровью» посвящен китайской оздоровительной гимнастике цигун. Цигун – это отличный метод поддержания физической формы без особо интенсивной нагрузки. Заниматься цигуном могут люди пожилого возраста с разной физической подготовкой. Медленные и плавные движения в сочетании с суставной и дыхательной гимнастикой помогают улучшить координацию, постепенно избавиться от болезней опорно-двигательного аппарата и нервной системы, снять напряжение.

В планах в серии «Шаги к здоровью» подготовить несколько буклетов, посвященных пешим прогулкам по городу по заранее спланированному маршруту. Первый буклет будет посвящен 16 уникальным мозаикам, украшающим торцы жилых домов центральной части Юго-Западного района Ангарска. Картины выполнены в технике мозаики полвека назад. Отдел краеведения ЦГБ проводит экскурсию по мозаичным панно «Эпоха, застывшая в камне». Аудиоэкскурсию по монументально-декоративным панно можно прослушать и в приложении *izi.TRAVEL*. Наш буклет будет предлагать совершить пешую прогулку самостоятельно. Все панно расположены в шаговой доступности, часовая прогулка подарит незабываемые впечатления и массу удовольствия.

Вся информационно-библиографическая продукция активно используется в работе библиотеками ЦБС города Ангарска, представлена на кафедрах обслуживания, стендах социально значимой информации, книжных выставках, распространяется среди членов клубов по интересам и доступна на сайте ЦБС, в методическом кейсе, посвященном подпроекту «Активное долголетие».