

## **В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### *Методические рекомендации по формированию навыков ЗОЖ и профилактике асоциальных явлений*

В современных социально-экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей и молодежи. Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом.

#### Базовые составляющие здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: активный образ жизни, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Библиотеки, как центры информации, должны участвовать в формировании здорового образа жизни у населения. Пропаганда здорового образа жизни является эффективной в том случае, если она ведется но. Формы её разнообразны: викторины, конкурсы, вечера вопросов и ответов, игры, беседы, книжные выставки, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений, открытые разговоры, дискуссии, диалоги и т. д.

#### **Книжные выставки:**

- выставка-совет «Добрые вести для вашего здоровья», «Книга и спорт – движение вперед»;
- выставка справочной литературы «На твой вопрос дадим ответ!»;
- выставка-предупреждение «Наркотик – это не полет, а жалкое существование»;
- выставка-просмотр «Здоровье человека и здоровье нации»;
- выставка-призыв «Будь здоров без докторов», «Здоровым быть – полезная привычка», «Здоровое питание – это здорово!»;
- выставка-плакат «Твой безопасный Интернет»;

— книжные выставки-обзоры «Новое поколение выбирает здоровье»; «Ты и твоё здоровье», «Со спортом дружить – здоровым быть», «Как стать здоровым и сильным», «Сохрани себе жизнь», «Не попади в замкнутый круг», «Вредным привычкам – бой!» «Здоровье – это ценный груз», «О твоём здоровье, человек», «На краю пропасти», «Остановись и подумай!», «Вредным привычкам – бой!», «Жизнь стоит того, чтобы жить!» «Выбери жизнь», «Здоровье дороже богатства», «Здоровье – это здорово!», «ЗОЖ – ваш союзник», «Здоровым быть – век долгий жить!», «Наркомания в зеркале прессы»; - выставка-предостережение «Внимание: наркотики», «Наркотики – опасно для жизни».

Также можно **организовать беседы, игры занимательного характера:**  
«Беда по имени наркотик», «Знать, чтобы не ошибиться»,  
«Здоровый образ жизни: альтернативы нет», «Жизнь без сигарет – здоровье без бед»,  
«100 советов на здоровье», «Игра – здоровью верная сестра»,  
«Когда человек себе враг», «Экология и здоровье», «Спорт – это здоровье»,  
«Пять минут зарядки - и целый день в порядке».

В интересной, увлекательной форме можно провести **тренинги** по формированию навыков здорового образа жизни:

- «Вверх по лестнице, ведущей вниз»
- «Поверь в себя – найди свой путь»
- «Во имя жизни»
- «Мое здоровье – основа моей жизни»
- «Будь в курсе. Правила уверенного отказа»
- «Наркотики – трагедия и боль».

Тренинги, ролевые игры по профилактике асоциальных явлений могут быть дополнением к другим мероприятиям. На пример, **час здоровья с элементами тренинга «Веские причины не курить»** даст представление о несостоятельности поводов для употребления табака и поможет формированию навыка отказа от курения. Для этого необходимо образовать два круга участников, которые должны назвать причины, почему люди курят и не курят. После завершения упражнения будет видно, что причин не курить больше, чем курить, поэтому круги получились разные по размеру. Затем, сидя в общем кругу, подростки должны передать по очереди сигарету, уговаривая другого закурить, выяснив, какие способы отказа от курения могут быть.

Необычной формой работы может стать **библиотечный антитабачный десант «Мы видим мир некурящим»**. Работники библиотеки с активными посетителями отправляются на улицы населенного пункта с призывами отказаться от курения. Прохожим раздаются буклеты «Курить в 21 веке не модно»; желающие могут проверить объем своих лёгких, надувая воздушные шары.

Мощным средством воздействия на молодежь **являются социальные акции в поддержку здорового образа жизни**. Они направлены на привлече-

ние внимания общества к злободневной проблеме, оказывают воздействие на общественное мнение. Профилактические акции рассказывают о необходимости внимательного отношения к своему здоровью, вреде алкоголизма, наркомании, курения, токсикомании, последствиях потребления психоактивных веществ:

- молодёжно-волонтёрская акция «Всё в твоих руках. Думай!»;
- «День без дыма»
- «Молодежь за здоровый образ жизни»
- «Нет наркотикам!», «Закройте двери перед наркотиками»,
- «Спасибо. Не курю», «Подростки против наркотиков»
- «ЗОЖ — это лучший выбор для вас!»
- «Обменяй сигарету на книгу», «Вредным привычкам – книжный заслон!»

Участие медицинских специалистов, использование их профессиональных знаний и опыта позволяет повысить уровень и качество информационных мероприятий библиотеки. Можно в библиотеках организовать **встречи со специалистами** по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодежи на темы:

- «Здоровье — знак благополучия»,
- «Что значит быть эмоционально здоровым?»,
- «Курение и алкоголизм — это беда»,
- «Откровенно о вредных привычках»,
- «Во весь голос о наркотиках»,
- «Здоровье от природы».

Специалистов также можно пригласить на такие мероприятия, как:

— **уроки нравственности:** «Благоразумие и глупость», «Наркотик губит талант», «Посеешь привычку — пожнёшь характер», «Что спасёт нас?»;

— **информационные, познавательные часы, часы-рассуждения, часы полезной информации** «Суд над табаком», «Быть здоровым — это модно», «Спорт в жизни великих», «Минздрав предупреждает», «ЗОЖ — лучше, чем сигареты», «Чтобы не очутиться в кошмаре», «Курение – травля организма», «Всё в наших руках», «Правильный выбор — жизнь без наркотиков» и многие другие.

Побудить подростков к размышлению можно через **часы, Дни информации, Дни здоровья, диалоговые формы работы.**

Часы, Дни информации: «Что читать, чтобы не попасть в дурное общество», «День без дыма», «СТОП-СПИД: знать, чтобы жить!», «Ступени здоровья», «Похитители рассудка: алкоголь, наркотик», «Зеленая аптека в гостях у лета», «В светлое будущее без вредных привычек», «Быть здоровым – это стильно»; «Не допустить беды!»;

Дни здоровья: «Здоровье как жизненный приоритет», «В знании сила, в здоровье – жизнь!»

Дискуссии: «За шаг до ВИЧ/СПИД», «Пусть беда минует тебя» (о наркомании и СПИДе).

Диалоги о здоровье: «Пять слагаемых здоровья», «Курить – здоровью вредить», «Над пропастью во хмелю»;

Дискуссионные качели «Дорога к беде»,

Час размышлений «Путь к здоровому образу жизни»;

Перекресток мнений «Шаги к здоровью»;

Диалоговые площадки: «Ориентир - здоровый образ жизни», «ЗОЖ - путь для всех»;

Диспуты: «Юность без наркотиков и алкоголя», «Если друг оказался вдруг...», «Зона риска».

Популяризации основ здорового образа жизни как среди молодежи, так и среди пожилых людей будет способствовать проведение **Недели здоровья в библиотеке**. Каждый день недели целесообразно сделать тематическим и посвятить какой-то одной составляющей здорового образа жизни. Например: *День спорта, День физической активности, День окружающей среды и здоровья, День профилактики вредных привычек, День народной медицины, День здорового питания*. В эти дни можно провести беседу-игру «Будьте здоровы» и обзор художественной литературы о здоровом образе жизни, физкультурный конкурс с разнообразными заданиями: придумать самое оригинальное упражнение для зарядки, ответить на вопросы блиц-опроса «Знаете ли Вы?» и др.

Креативной идеей, которая привлечет молодежь в библиотеку, может стать проведение **литературно-спортивного стендапа «Спортивный код»**. Каждый участник стендапа должен представить художественную, биографическую или документальную книгу, статью о спорте или известном спортсмене и рассказать о ней в увлекательной, зрелищной форме. Если есть такая возможность, можно пригласить к участию в стендапе автора книги (или спортсмена, которому посвящена книга).

Интересной для молодежи формой мероприятия может стать **библиотечный спринт**. Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где участники 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.

При работе с детьми, подростками и молодежью необходимо учитывать возрастные особенности данной аудитории и соответственно им строить свою деятельность. Игровые формы в работе с детьми являются выигрышными. Именно через игру, ненавязчиво и без лишних нравоучений, на доступном для них языке можно говорить с детьми на серьезные темы.

Организация летних чтений — прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни. **Цикл мероприятий на свежем воздухе:**

игра-экспедиция «В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся», «Встреча на цветочной поляне»,

час полезных советов «Путешествие в мир безопасности и здоровья», театральная викторина «Мы за здоровый образ жизни», урок здоровья «Интересно о полезном», турнир «Богатырские забавы», беседа «О пользе зарядки», спортивно-экологический марафон «Лесные тропинки», праздник здоровья «В гостях у Мойдодыра», спортивная игра «В стране здоровья», конкурс рисунков «В здоровом теле – здоровый дух» и др.

### **Литература учит: художественная литература, направленная на популяризацию здорового образа жизни**

Формирование у подрастающего поколения и молодежи ценностей здоровья, профилактики наркомании, алкоголизма, нравственной распущенности **средствами художественной литературы** - еще одно направление деятельности библиотек. Ведь именно литература была и остаётся одним из источников духовного здоровья нации, её здорового образа жизни. Она даёт уникальную возможность посредством художественных образов наиболее ярко запечатлеть в сознании читателей категории добра, чести, справедливости, милосердия, долга, любви, верности. Чтение художественной литературы способствует привитию детям культурно-гигиенических навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни, а тему заботы о здоровье затрагивают многие поэты и писатели. Достаточно выбрать произведение, соответствующее возрасту участников мероприятия и обыграть его с помощью игрушек, музыки, иллюстраций, танцевальных моментов, чтобы получить результат заинтересованности в чтении у детей.

#### ***Привитию навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста будут способствовать стихотворения:***

• **Александрова, З.** В зимнем бассейне. Лыжная прогулка /З. Александрова //Александрова, З. День начинается с чудес /З. Александрова. - М.: Дет. лит., 1975. - С.49, 119-120.

**Барто, А.Л.** Володя болен /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2: Стихи и поэмы /А.Л. Барто. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.

• Барто, А. Л. Мы с Тamarой /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Мы с Тamarой /А.Л. Барто. - М.: Изд-во «Бамбук», 1999. - С.91-96.

• Барто, А.Л. В мороз /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Стихи детям /А.Л. Барто. - М.: Дет. лит., 1981. - С.565. - (Б-ка мировой литературы для детей. Т.22, кн.4).

• Барто, А.Л. Зарядка /А.Л. Барто // Барто, А.Л. Детям /А.Л. Барто. - М.: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 1999. - С.188-189. - (Писатели — детям).

- **Берестов, В.Д.** Доктор Лебедев /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. -М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.73.
- Берестов, В.Д. Как я научился плавать /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.15.
- **Востоков, С.** Микроба /С. Востоков //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.54.
- Гавриленко, В. Футбол /В. Гавриленко // Пионерская правда. - 2002. - 14 июня. - С.5.
- **Есеновский, М.** Насморк. Рана. Свинка. /М.Есеновский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.54, 60, 61-62.
- Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.
- **Коринец, Ю.** Кто очень болен /Ю. Коринец //Коринец, Ю. Избранное в 2-х т. Т.2 /Ю.Коринец. - М.: Дет. лит., 1982. - С.340-341.
- **Ладонщиков, Г.** Опоздал. Раскрой окно! /Г. Ладонщиков //Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - М.: «Русская книга — XXI век», 2007. - С.93, 198.
- Ладонщиков, Г. В день морозный. Поутру /Г. Ладонщиков // Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - М.: «Русская книга — XXI век», 2007. - С.95, 158.
- Ладонщиков, Г. Зимняя радость. Опоздал /Г. Ладонщиков //Ладонщиков, Г. Весёлый самовар: стихи, басни, сказки /Г. Ладонщиков. - М.: «Русская книга — XXI век», 2007. - С.56, 198.
- **Локтев, А.** Упражнение впереди... /А. Локтев // Дошкольное воспитание. - 2001.- № 12. - С.29.
- **Львовский, М.** Песенка о зарядке /М. Львовский //Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - М.: «Планета детства», 2002. - С.21-22.
- **Маршак, С.Я.** Дремота и Зевота /С.Я. Маршак //Маршак, С.Я. Детям /С.Я. Маршак. - М.: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель,1999. - С.30. - (Писатели — детям).
- **Михалков, С.В.** Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять /С.В. Михалков //Михалков,

С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.18-20, 46, 49-50, 58-60. - (Хрестоматия школьника).

• Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму /С.В. Михалков //Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - М.: «Планета детства», 2002. - С.9-10.

• Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. лит., 1981. - 20 с.

• Михалков, С.В. Не спать! /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.62-63. - (Хрестоматия школьника).

• Михалков, С.В. Про девочку, которая плохо кушала /С.В. Михалков //Михалков, С.В. А что у вас?: стихи /С.В. Михалков. - М.: Изд-во «Бамбук», 2000. - С. 19-21.

• Михалков, С.В. Про мимоз /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.6-8. - (Хрестоматия школьника). о правильном питании

• **Мориц, Ю.** Вымой руки /Ю.Мориц //Мориц, Ю. Двигайте ушами: для детей от 5 до 500 лет /Ю. Мориц. - М.: РОСМЭН, 2006. - С.142.

• Мориц, Ю. Ухогорлонос /Ю.Мориц //Мориц, Ю. Двигайте ушами: для детей от 5 до 500 лет /Ю. Мориц. - М.: РОСМЭН, 2006. - С.58-59.

• **Мошковская, Э.Э.** Куры курили и говорили... /Э.Э. Мошковская

• Мошковская, Э.Э. В горло влез Царап-Царапыч /Э.Э. Мошковская //Весёлые сказки и стихи. - М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2006. - С.151.

• Мошковская, Э.Э. Мы заболели. Засыпает больница. Даже болеть надо уметь // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 120, 121, 122.

• Мошковская, Э.Э. Кусочек времени. Что сегодня на дом? /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 110, 123.

• Мошковская, Э.Э. Время спать /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Кислые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: Мартин, 2005. - С.76.

• Мошковская, Э.Э. Пускай они скучают /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 323-324.

- **Остер, Г. Б.** Петька-микроб /Г.Б. Остер. - М.: АКПРЕСС, 2008. - 64с.: ил. - (Золотая серия сказок).
- **Остер, Г. Б.** «Не курить» /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Правилонарушение /Г.Б. Остер. - М.: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2002. -С.53-59.
- **Остер, Г.Б.** Никогда не мойте руки. Никогда не разрешайте. Когда тебя родная мать... /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
- **Остер, Г.Б.** Визгкультура или Семейная качалка: ненаглядное пособие по физкультуре для всей семьи /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1998. - 111с.: ил.
- **Пляцковский, М.С.** Нужно спортом заниматься: из м/ф «Салют, Олимпиада!» /М.С. Пляцковский //Пляцковский, М.С. Любимые страницы /М.С. Пляцковский. - Смоленск: Русич, 1999. - С.179-180.
- **Родари, Дж.** Лежебока /Дж. Родари // Родари, Дж. Здравствуйте, дети! /Дж. Родари. - М.: Малыш, 1976. - С.51.
- **Синявский, П.** Наш кузнечик /П. Синявский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.61.
- **Собакин, Т.** Борьба с инфекцией /Тим Собакин //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.54.
- **Собакин, Т.** Гимн спорту /Тим Собакин // Весёлые картинки. - 2002. - № 10. о врачах
- **Чуковский, К.И.** Обжора /К.И. Чуковский // Русские поэты — детям. - М.: ДрофаПлюс, 2007. - С.195-196. - (Хрестоматия для детского сада).
- **Шевчук, И.** Прилип /И.Шевчук //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.64. о режиме дня и умении ценить время
- **Яковлев, Л.** Полезный совет /Л. Яковлев //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.59. о физкультуре и спорте
- **Яхнин, Л.** Очень правдивая история /Л. Яхнин //Книжки, нотки и игрушки для Катюки и Андрюшки. - 2004. - №2. - С.38. о борьбе с вредными привычками

**Многие произведения художественной литературы (они включены в школьную программу) способствуют формированию ценности здоровья.** Так, например, в произведениях:

- И.С. Тургенев «Бежин луг» - показана роль выносливости, активного движения, взаимодействия с природой в жизни человека; стиль жизни охотника, формирующийся под влиянием пребывания в лесу, любовь к природе; здоровый организм и нравственный облик героя;
- Ф.М. Достоевский «Идиот» - рассматриваются проблемы любви к ближнему; истины и нравственности; душевной щедрости и внутренней свободы;
- Л.Н. Толстой «Смерть Ивана Ильича» - страх, переживаемый за несправедливо прожитую жизнь, за пренебрежение законами любви;
- Л.Н. Толстой «Война и мир» - показан здоровый образ жизни князей Болконских: режим, разнообразные полезные занятия, жизнь по законам ума и чести; Ответы на вопросы: в чём истинная красота человека? Каков путь нравственного роста? В чём сила национального духа?
- М.Горький «На дне» - ложь и правда, судьба Актёра;
- А.И. Куприн «Гамбринус» - показан идеал сильного духом героя, закалённого в морских походах;
- А.П. Чехова «Цветы запоздалые»; М.А. Булгакова «Звёздная пыль», «Морфий»; Д.Лондона «Кулау-прокажённый», «Прощай, Джек»; Ч.Айтматова «Плаха» - показаны психологические проблемы человека, страдающего тяжёлыми заболеваниями; трагические судьбы;
- А.Дюма-сын «Дама с камелиями» - показаны социально-зависимые заболевания, определяющие судьбу;
- М.А. Шолохов «Тихий Дон»; А.И. Куприн «Яма» - рассматриваются проблемы поиска смысла жизни; ответственности за содеянное; смертельная опасность продажной любви;
- А.А. Платонов «Котлован» - рассматриваются проблемы поиска смысла жизни и истины; Взгляд в будущее: «Какое тогда будет тело у юности и от какой волнующей силы начнёт биться сердце и думать ум?»;
- Б. Полевой «Повесть о настоящем человеке» - показаны качества человека: сила духа, мужество, желание жить, приносить людям пользу; показана значимость физической и психологической подготовки человека в преодолении экстремальных ситуаций;
- В. Дудинцев «Белые одежды»; Ч. Айтматов «Белый пароход»; М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита» - рассматриваются вопросы добра и зла, высоких чувств и пороков, моральной ответственности человека за его поступки.
- Даже небольшое путешествие по страницам произведений Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание»; М. Горького «На дне», В.Г. Короленко

«Река играет», Н.В. Гоголя «Мёртвые души», В.Г. Распутина «Последний срок» - способно убедить читателей, что с помощью алкоголя не решаются никакие проблемы и что пристрастие к нему приводит литературных героев к трагическим последствиям.

***Проблема наркомании рассматривается в следующих произведениях художественной литературы:***

- Айтматов, Ч. Плаха: роман
- Булгаков, М.А. Морфий: повесть
- Конан Дойл, А. Отравленный пояс: повесть
- О.Генри Чья вина? Туман в Сан-Антонио: рассказы
- Пелевин, В.О. Generation “П”: роман
- Стивенсон, Р.Л. Странная история доктора Джекила и мистера Хайда: повесть
- Бёрджесс, Э. Заводной апельсин: роман.
- Кастанеда, К. Учение дона Хуана. Путь знания индейцев яки; Отдельная реальность: романы.
- Киплинг, Р. Ворота Ста Скорбей: рассказ.

Тема СПИДа в литературе нашла отражение с 1985 года, когда мировое сообщество узнало о страшной болезни. Благодаря книгам каждый из нас может буквально за несколько дней пережить целую жизнь, примерить на себя красоту и роскошь, проблемы и неудачи, понять, каково это – быть ВИЧ-инфицированным.

Как правило, проблема СПИДа становится наиболее обсуждаемой дважды в год: 1 декабря – день противостояния заболевания и в третье воскресенье мая - в день памяти об умерших от СПИДа.

Проблема ВИЧ-СПИД рассматривается в следующих произведениях:

- Рю Мараками, «Киото»
- Холлингхерст, А. «Линия красоты»
- Талан, С. «Когда ты рядом» [Электронный ресурс]
- Литвиновы, А. и С. «Над пропастью жизнь ярче»
- Бузни, Е. «Траектори СПИДа, или трагические страницы жизни Настеньки».

Большую помощь в работе библиотек по популяризации здорового образа жизни окажут интернет-ресурсы.

## **Список сайтов по здоровому образу жизни**

**«Наше здоровье»:** портал о здоровом образе жизни. Бросай курить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://omp.ucoz.com>.

**ТОП-ДИЕТЫ** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://top-dieta.narod.ru>.

**Здоровый образ жизни для вас и ваших детей** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mlm-to4ka.ru>.

**Ёжка** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ejka.ru/blog/stihi/291/>  
(здесь можно найти стихи о здоровом образе жизни).

**Сказочный остров. Детская электронная библиотека – народные и авторские сказки, мифы и легенды, стихи и рассказы для детей** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ostrovskazok.ru>.  
(здесь можно найти сказки, стихи, пословицы, загадки, истории для малышей о здоровье, аудиокниги).

**Здоровая Россия. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – правильное питание, витамины. Как бросать курить и пить. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru>

**Азбука безопасности:** Как выбрать спорт / Омская региональная общественная орг. “Центр развития творческих и интеллектуальных инициатив” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azbez.com>.  
(материалы о безопасности жизнедеятельности и др.).