



Курганская областная
универсальная научная
библиотека им. А. К. Югова

Отдел прогнозирования и развития библиотечного дела

*Внимание:
интересный и полезный
профессиональный опыт*



Здоровый образ жизни и активное долголетие

**Продвижение ЗОЖ
в библиотеках Курганской области**

Курганская областная универсальная научная
библиотека им. А. К. Югова
Отдел прогнозирования и развития библиотечного дела

*Внимание:
интересный и полезный
профессиональный опыт*

Здоровый образ жизни и активное долголетие

Продвижение ЗОЖ в библиотеках Курганской области

Курган, 2026

ББК: 78.374.3

3–46

Составитель:

Николаева Г. Е.,
вед. библиотекарь ОПРБД
КОУНБ им. А. К. Югова

Корректор:

Кустова Ю. В.,
сектор библиотечного маркетинга
КОУНБ им. А. К. Югова

Редактор:

Звонко Н. А.,
гл. библиограф информационно-
библиографического отдела
КОУНБ им. А. К. Югова

Ответственный за выпуск:

Кораблёва И. В.,
зав. ОПРБД КОУНБ им. А. К. Югова

Здоровый образ жизни и активное долголетие: продвижение ЗОЖ в библиотеках Курганской области /КОУНБ им. А. К. Югова, Отд. прогнозирования и развития библиотечного дела. – Курган, 2026. – 54 с. – (Внимание: интересный и полезный профессиональный опыт).

Создавать условия для активного долголетия и улучшать качество жизни людей старшего возраста – важные задачи национального проекта «Семья». Он активно поддерживает программу «Активное долголетие» – инициативу, направленную на улучшение качества жизни пожилых людей и предоставление им возможностей для активной и социально значимой жизни.

Для пожилых людей библиотека часто становится не просто местом получения книг, но и центром социальной активности, общения и поддержки. Данное пособие представляет опыт работы библиотек Курганской области по продвижению ЗОЖ среди пожилого населения.

В подготовке издания использованы отчёты библиотек Курганской области за прошлые года. В издание включены список литературы и ссылки на интернет-ресурсы по данной теме. Представленный материал подскажет новые идеи в практике работы библиотек, даст положительный импульс к дальнейшему развитию профессиональной деятельности.

Издание адресовано библиотечным работникам, преподавателям учебных заведений, студентам библиотечной специальности, а также широкому кругу читателей.

Вступление

Возраст – не помеха для активности! Своевременная забота о себе и внимание к своему телу позволяют сделать жизнь долгой, насыщенной и радостной.

Здоровый образ жизни сегодня – требование времени. Чтобы быть активным в пожилом возрасте, необходимо следить за своим здоровьем. Поэтому работа библиотек в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Это способствует формированию полезных привычек, укреплению здоровья населения, вносит свою лепту в мотивацию населения на здоровьесбережение.

Работая в данном направлении, библиотеки решают задачу активного долголетия граждан. На её решение была направлена программно-проектная, культурно-просветительская, досуговая деятельность библиотек. Они использовали разнообразные формы и методы как библиотечной, так и культурно-массовой работы, в том числе и инновационные.

Образование и цифровые навыки. В библиотеках проходят курсы компьютерной и мобильной грамотности.

Финансовая грамотность и защита от мошенников. На занятиях разбирают схемы обмана: как распознать звонок мошенника, безопасно оглашивать услуги.

Формат **литературных встреч с писателями** хорошо прижился именно в библиотеках. На них происходит обсуждение книг, чтение вслух. Актуальны и поэтические вечера для пенсионеров.

В **фотокружках** организуются простые занятия по работе с камерой смартфона, основам композиции, обработке фото. Иногда из таких встреч вырастают мини-выставки в библиотеках.

Творчество и досуг. Мастер-классы по рукоделию; вязание, вышивка, плетение, работа с бумагой и природными материалами – это и мелкая моторика, и возможность создать что-то своими руками, и общение (клубы в библиотеках).

Вокал, хоровые и танцевальные занятия. Хоровое пение тренирует дыхание и память, танцы – координацию и эмоциональный фон. На некоторых мероприятиях для участников выступают местные коллективы, а сами пенсионеры устраивают творческие вечера.

Лекции о здоровье включают встречи с врачами. Физическую активность и здоровье даёт один из самых популярных форматов – скандинавская ходьба. Она доступна людям с разной физической подготовкой, полезна для сердца и суставов. Йога и программы дыхательной практики для старшего возраста делают акцент на дыхании, расслаблении, улучшении координации и снижении стресса.

Опыт работы библиотек с людьми с **ограничениями возможностей здоровья** показывает, что сам факт приобщения к миру книг имеет для них особое значение. Помимо предоставления возможности пользования фондом библиотеки, каждый должен иметь возможность общения и проведения досуга. Согласно ФЗ № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации по созданию условий для беспрепятственного доступа к объектам социальной инфраструктуры» и в соответствии с «Модельным стандартом деятельности общедоступной библиотеки» (2014 г.) в библиотеках идёт организация пространства с учётом нужд читателей с ОВЗ: с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. В данном издании представлена проектная деятельность библиотек, формы и методы работы с людьми пенсионного возраста и с ОВЗ.

Сотрудники библиотек Курганской области ведут обслуживание людей с ОВЗ в тесном взаимодействии и координации с **социальными организациями** – ГУ социальной защиты населения Курганской области Советом ветеранов), Всероссийским обществом

инвалидов и Всероссийским обществом слепых, муниципальными Советами ветеранов войны и труда и Центрам социального обслуживания, Курганским областным центром медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины и др.

По заключённому Соглашению о сотрудничестве ГКУ «Областная специальная библиотека им. В. Г. Короленко» и центральными межпоселенческими библиотеками (Далматовский, Половинский, Сафакулевский, Целинный, Шумихинский, Щучанский и др. МО) совместно планируются и проводятся различные мероприятия, посвящённые Дню пожилого человека, Дню белой трости, Международному дню инвалида, Международному женскому дню и Дню бабушек и дедушек.



Программы и проекты

Пожилому человеку для активного долголетия недостаточно быть здоровым: сохранять ясность рассудка и физическую подвижность. Ему важно быть включённым в общественную жизнь.

С 2025 года реализуется **региональная программа Курганской области «Активное долголетие»**. В связке с **региональным проектом «Старшее поколение»** она входит в **национальный проект «Семья»**.

Цель программы «Активное долголетие» – создать условия для улучшения качества и продолжительности жизни получателей социальных услуг через вовлечение их в оздоровительные, социально-общественные и творческие мероприятия посредством организации регулярной дневной занятости. Развитие социокультурной активности пожилых людей является важным аспектом программы. Организация творческих мастер-классов, культурных и общественных мероприятий помогает сохранить интерес к жизни и обществу.

Проект «Старшее поколение» и программа «Активное долголетие» предусматривают три ключевых приоритета: здоровье; обеспеченная и достойная жизнь; активность и участие в жизни общества. Программа «Активное долголетие» – это система мероприятий, обеспечивающих рост продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения. Поэтому библиотеки берут на себя роль обслуживания людей элегантного возраста с целью не только информирования, но и обеспечения их активности в социальной жизни.

По поручению главы региона в Курганской области принимается комплекс мер по созданию условий для повышения качества и продолжительности жизни людей старшего поколения.

Участники программы регулярно занимаются физкультурой и спортом, выбирают для себя разнообразные творческие занятия, посещают курсы иностранных языков, изучают азы компьютерной

и финансовой грамотности, историю, литературу, участвуют в волонтерском движении.

В рамках программы «Активное долголетие» в Курганской области и, в частности, в Кургане проводят самые разные активности. Среди них – часы памяти, литературные композиции, конкурсы стихов и рисунков, велопробеги, мастер-классы, патриотические акции, экскурсии к памятникам и обелискам, викторины, фотозоны и т. д. Словом, библиотеки в Кургане становятся местом, где пожилой человек может и книгу взять, и найти компанию, и узнать что-то полезное для здоровья и ума.

Программы, по которым строят свою деятельность библиотеки, включают федеральные и региональные инициативы.

В Курганской областной универсальной научной библиотеке им. А. К. Югова реализуется **проект «Пароль к долголетию»**. Широкий диапазон обучающих занятий для пожилых людей призван помочь им сформировать стойкое позитивное эмоциональное состояние. Проект включает несколько направлений: курсы компьютерной грамотности (как пользоваться «Госуслугами» и интернетом, защититься от мошенников); интеллектуальные игры; музыкальные гостиные; краеведческие четверги (клуб «Забывтый Курган», Зауральское генеалогическое общество); шахматный клуб «Друзья Леонова». Каждое из направлений реализуется при поддержке специалистов и волонтеров.

ГКУ «Областная специальная библиотека им. В. Г. Короленко» реализует **социально-культурный проект «ПоёмДвором»**.

В БИС Кургана библиотеки активно участвуют в **программе «Активное долголетие»** с социально-информационным **проектом «Путь к долголетию»** (автор Ведрова Е. В.).

В библиотеках создаётся пространство, где люди старшего возраста могут как читать, так и развиваться, общаться, заботиться о здоровье.

Альменевская центральная библиотека за участие в конкурсе «Старшие–2025» (организован благотворительным фондом «Добрый город Петербург») получила поддержку в размере 50 000 рублей. Эти средства финансируют **проект «Цветные истории»**, реализуемый в 2026 году. Он направлен на развитие художественных навыков, знакомство с историей искусства для пожилых женщин.

В **Варгашинском МО** реализовалась **корпоративная программа «Библиотека – территория здоровья»** (2025–2026). Её цель – сохранение и укрепление здоровья сотрудников путём формирования в коллективе установки на ЗОЖ.

Для людей серебряного возраста **Катайская ЦБ** инициировала **проект «Жизнь в ритме»**, который реализуется в клубе «Ветеран». Данный проект направлен на поддержание активного образа жизни, социализацию и развитие старшего поколения через организацию досуга, обучения и культурные мероприятия (посещение музеев, театров, парков). Он помогает пожилым людям оставаться вовлечёнными в жизнь общества, осваивать новые навыки и находить единомышленников.



Кинолекторий «Белорусский вокзал» 55 лет спустя...

Работа с социально незащищёнными слоями общества и их социальная реабилитация – приоритетное направление в работе библиотек **Куртамышского МО**. Цель проекта **«Библиотека как информационный центр для инвалидов»** – организовать культурный досуг для слабовидящих людей; сформировать у людей с ограниченными возможностями здоровья положительное отношение к библиотеке и потребности пользоваться её услугами. Куртамышская ЦБ оказывает помощь в социальной адаптации инвалидов, через самореализацию в творческой деятельности. Разработан и реализуется совместный **проект** Куртамышской ЦБ и Куртамышского местной организации Всероссийского общества слепых **«Возможности – ограничены, способности – безграничны»**.

Среди основных направлений деятельности библиотек **Макушинского МО** – продвижение принципов здорового образа жизни; экологическое просвещение. МУК «Макушинская МЦБ» работала над реализацией собственных **мультипроектов: «Старшему поколению – яркие будни» и «Экология начинается с тебя»**.

Проект «Старшему поколению – яркие будни» вырос из клуба «Богиня в каждой женщине», созданного в 2019 году. Реализуя данный проект, библиотека помогает людям пожилого возраста открыть новые пути самореализации в современном обществе и сформировать позитивное отношение к жизни. Проект, направленный на социализацию людей старшего возраста и привлечение их к активному образу жизни для сохранения здоровья и долголетия, помогает реализовать творческие способности данной категории жителей округа.

Цель проекта – социализация женщин старшего поколения. Задачи – интеллектуальный досуг, содействие в реализации творческих способностей, привлечение к организации и проведению совместных мероприятий с детьми и молодёжью, продвижение принципов здорового и активного долголетия.

В 2025 году библиотеки **Мокроусовского МО** активно участвовали в пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) в рамках **программ «Здоровым быть – здорово», «Нам года – не беда».**

Сотрудничество библиотек **Шадринского МО** с Геронтологическим центром «Спутник» в 2025 году помогло реализовать **проект «Библиотерапия – книжная страна, или Увлекательный мир книжных открытий»** (БИАО).

Библиотеки Юргамышского центра культуры работали по **программам и проектам: «Красота и здоровье» (ЦБ), «Копилка здоровья».**

Формы и методы работы

Одна из многочисленных категорий читателей библиотек – пожилые люди. Им в первую очередь нужна не только и не столько информация, сколько простое человеческое участие, общение. Поэтому перед библиотекарями стоит не менее важная задача, чем предоставление информации: организация досуга и общения для людей старшего поколения.

Мероприятия, проводимые в библиотеках, имеют различные формы и методы. В интересы людей пенсионного возраста входит посещение массовых мероприятий и просто общение в стенах библиотек.

Библиографическое информирование различных групп пользователей, в т. ч. пенсионеров (индивидуальное, групповое, массовое) остаётся одним из основных направлений информационно-библиографической работы библиотек. Вся работа по индивидуальному и коллективному информированию учитывается в «Картотеке информирования» на регистрационных карточках. Основная тема информирования – «Здоровье – хрупкий дар» (Мокроусовский МО); «Спорт и ЗОЖ» (Шатровский МО). Исходя из интересов пользователей, библиотеки формируют тематические картотеки, фонд выполненных справок, по-прежнему популярны тематические папки материалов по формированию здорового образа жизни

(Сафакулевский МО). Систематически пополняются картотеки «ЗОЖ», «Здоровый образ жизни» (Шатровский МО).

В практике информационной работы с читателями активно применяются **библиографические обзоры**: «Вредные привычки не для нас», «Секреты здоровья» (Звериноголовская ЦБ), «Вода – жизнь и жизнь в воде» (Каргапольский МО) и др.

Книгоношество – одна из форм обслуживания читателей, которые в силу возраста или здоровья не могут прийти в библиотеку самостоятельно. Библиотекари не просто доставляют книги на дом людям с ограниченными возможностями и жителям преклонного возраста – они делятся сельскими новостями, выслушивают своих подопечных (ведь многие из них зачастую остаются один на один со своими проблемами).

Практически все библиотеки, особенно в сельской местности, осуществляют библиотечное обслуживание читателей с ОВЗ на дому. Индивидуальное информирование, подбор литературы для пенсионеров, людей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется также по электронной почте, телефону, при личном посещении библиотеки.

В библиотеках **Петуховского, Притобольного, Сафакулевского МО** организовано обслуживание книгой людей преклонного возраста и людей с ОВЗ на дому. При подборе литературы по надомному абонементу учитываются индивидуальные пожелания, читательские наклонности. Запросы выполняются день в день, по звонку читателя или в устной форме. В течение года с данной категорией пользователей проводится индивидуальная работа: беседы, обзоры; волонтеры оказывают помощь пенсионерам в уборке территории.

Библиотекари **Частоозерской ЦБ** активно используют в своей работе **доставку книг на дом и обслуживание на дому – «Книга на дом»**. При подборе литературы по надомному абонементу учитываются читательские предпочтения. Запросы выполняются

по согласованию с пользователем. Практикуется **«День добрых дел»**, когда библиотекарь с волонтерами посещают людей такой категории и убирают снег на придомовой территории, принесут дрова для печи, воду из колонки.

Посещение на дому людей с ограниченными возможностями здоровья библиотекарями становится не только выражением искреннего уважения, но и способом сделать жизнь таких людей разнообразнее и ярче.

Акции и конкурсы

Библиотеки активно участвуют в просветительских акциях и конкурсах, в том числе международных, всероссийских, межрегиональных и областных.

Областная акция «Мы за здоровый образ жизни», объявленная **Курганской областной детско-юношеской библиотекой имени В. Ф. Потанина** и приуроченная к Всемирному дню здоровья (7 апреля) объединила библиотекарей **Белозерского МО** (ЦБ, ДБ), **Каргапольского МО** (МЦБ, СБ), **Катайского МО**, **Притобольного МО**, **Сафакулевского МО**, **Целинного МО**, **Шадринского МО** и др. Сотрудники распространяли памятки с полезными советами о ЗОЖ, провели опрос среди населения и предложили увлекательную викторину о здоровье, режиме дня и здоровом питании.

В **Альменевском МО** волонтеры и библиотекари приняли активное участие в Акции с «Движением первых». В рамках этой инициативы распространяли памятки о значимости здорового образа жизни. К Всемирному дню здоровья была проведена уличная **акция «Здоровая жизнь – залог благополучного будущего»**. Жителям раздавались буклеты с профилактическими советами о том, как правильно вести здоровый образ жизни, 12 принципах здоровья и рекомендациях по сохранению здоровья в пожилом возрасте.

К Всемирному дню здоровья в библиотеках **Катайского МО** проведена акция-призыв «Мы за ЗОЖ!». Сотрудники библиотек вручали жителям города агитлистки «За здоровый образ жизни!».



Волонтёры (ребята из КСОШ № 1) вручали памятки-закладки «7 апреля – День здоровья», «Говорим здоровью ДА!» с рекомендацией книг из фонда библиотеки прохожим¹.

Во время **акции-призыва «Выбираем жизнь без табачного дыма!»** специалисты **ЦБ г. Катайска** предлагали прохожим информационные листовки «10 причин бросить курить».



¹ https://vk.com/club194020631?from=groups&w=wall-194020631_2700

В летний период большое количество мероприятий **Куртамышская ЦБ** проводит в городском парке и для участия в них привлекает людей разных возрастов, отдыхающих в парке. Одно из них – посвящённый Дню физкультурника **флешмоб «На зарядку становись, позитивом зарядись!»**. Люди разных возрастов с удовольствием делали зарядку вместе с организаторами, выполняя под весёлую музыку простые и доступные упражнения. Участники получили заряд бодрости и хорошего настроения.

В Международный день пожилых людей для читателей преклонного возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья сотрудники библиотек **Мокроусовского округа** организовали **поздравительную акцию «Пусть осень жизни будет золотой»**, в ходе которой поздравили своих читателей и вручили им комплекты книг.

Притобольная ЦБ в рамках акции **«Мы за здоровый образ жизни»** организовала **оздоровительный воркаут** (уличную гимнастику) **«Огородный фитнес»**. Разминку-растяжку для профилактики травм на грядках сотрудница центральной библиотеки провела в молодёжном сквере. Ко Дню туризма в клубе «Берегиня» была организована **эко-акция «В лес – за здоровьем и хорошим настроением»**. В рамках Декады инвалидов прошла **акция «Дорогого добра»**, которая включала в себя и индивидуальные посещения людей с ограниченными возможностями, и коллективные мероприятия: для взрослых – **инклюзивное мероприятие «Добро и милосердие: время общаться»**.

Целинная МЦБ заняла I место во **Всероссийском конкурсе на лучший сценарий антинаркотической направленности «Мир без наркотиков»**.

К Декаде инвалидов совместно с ЦКР и ЦСО № 11 **Частоозерская ЦБ** приняла участие в **акции поздравлений «Театр одного зрителя»** с посещением на дому людей с ОВЗ. Библиотекари Частоозерской ЦБ проводят **индивидуальные акции** для такой

категории – поздравления с юбилеем, с Днём Победы; народными праздниками (Новый год, Масленица, День пожилого человека). «Визит почёта» и «День добра и уважения» открывают поздравлением, добрыми пожеланиями, вручением цветов в летне-осенний период.

В 11 сельских библиотеках **Шадринского МО** проведены **акции с участием волонтеров культуры – «Социальная ответственность и ЗОЖ: Мы – за ЗОЖ», «Я выбираю жизнь»**. Сотрудники библиотек совместно с волонтерами поздравляли жителей с Днём округа, с Днём семьи любви и верности и др. К Декаде инвалидов в рамках **акции «Капелька добра»** в библиотеках МАУК «ШКДО» проведено 10 мероприятий.

В Трусиловской СБ (**Шумихинский МО**) состоялась **акция «Здоровье – это здорово!»**. В рамках Декады инвалидов прошла **библиотечная акция «Во имя добра и милосердия»** для людей с особыми потребностями.

Сотрудники **Щучанской ЦБ** организовали и провели различные **акции: «Акция добрых дел», «Марафон добра», «Белая ленточка», «Подарок другу». «Книги на дом»**. Накануне Международного дня шахмат в рамках **акции «Читаем всем двором»** провели для жильцов улицы Советской **познавательную программу «Загадки о шахматных фигурах»**.

В месячник «Белая трость» сотрудники **Целинной библиотеки** провели **акцию добра «О тех, кто любит сердцем»**.

В Международный день белой трости (поддержка людей с ограниченными возможностями по зрению) **Щучанская библиотека** организовала **акцию «Свет души рассеет тьму...»**. Её цель – привлечь внимание общественности к проблемам незрячих и слабовидящих людей, показать, как важно создавать доступную среду для всех категорий граждан, которые живут рядом с нами и не видят всех красок окружающего мира².

² https://vk.com/schuchyelib?from=groups&w=wall-132145746_8199

В преддверии Всемирного дня отказа от табака (31 мая) в библиотеках **Шумихинского МО** проведены **профилактическая акция «Мы против курения!», акция «Курить – здоровью вредить!», профилактическая акция «Брось курить – начни читать!».**

Во время **уличной акции «Табак – здоровью враг»** сотрудники **Щучанской библиотеки** проинформировали участников мероприятия о пагубном влиянии никотина на организм человека, вручили тематические буклеты, пожелали всем вести здоровый образ жизни³.

Клубы

Помочь с выбором занятия по душе помогают не только специалисты центров социального обслуживания, расположенных в каждом муниципальном округе области, но и сотрудники библиотек.

В работе с пожилыми людьми хорошо себя зарекомендовала **клубная работа**. Именно участие в работе клубов по интересам активизирует духовно-творческий потенциал личности пожилого человека. Шелест страниц новой книги, любимого журнала, литературные и музыкальные вечера, виртуальные путешествия, знакомство с интересными людьми, приятное общение – эти маленькие радости должны быть доступны каждому, особенно старшему поколению.

В 2025 г. был организован новый **клуб** для старшего поколения **«Путь к долголетию» («ЖЗЛ», БИС г.Кургана).**

В библиотечной системе **Альменевского МО** работает **«Творческая мастерская»**, где кружковцы рисуют, плетут, изготавливают различные изделия, знакомятся с различными техниками в искусстве. Проводились мастер-классы с пожилыми гражданами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Занятия по рисованию

³ https://vk.com/schuchyelib?from=groups&w=wall-132145746_7955

в рамках «Творческой мастерской» пользуются успехом у пожилых женщин, проходят в различных техниках: акварель, акрил, гуашь.

Новое **любительское объединение «ХоббиАрт»** привлекло возможностью попробовать свои силы в изготовлении традиционных обережных текстильных кукол. На занятиях пенсионеры также освоили технику плетения из ниток браслетов-косичек в японской технике кумихимо.

Женские клубы «Любава», «Беседушка» создают площадки для общения женщин разных возрастов, которые обмениваются жизненным опытом, советами, участвуют в досуговых мероприятиях библиотеки. В течение года проводились вечера отдыха, зауральские вечёрки, девичники, дни душевного общения.

В **Белозерской Центральной и Детской библиотеках** созданы **клубы для читателей с ОВЗ – «Журавлик», «Университет третьего возраста».**

В **Варгашином МО** библиотеки для многих инвалидов являются центрами информации, образования, реабилитации и досуга. Данная аудитория принимает активное участие в массовых мероприятиях, в работе **клубов по интересам** («Час полезных советов») и просто общается в стенах библиотеки.

В Белоярской библиотеке (**Далматовский МО**) для пенсионеров работает **творческий кружок «Хобби-Микс»**, где женщины осваивают технику декупажа.

Катайская ЦБ продолжает работу с инвалидами по зрению в **клубе «Забота»**. К 80-летию Великой Победы в центральной библиотеке состоялась **встреча поколений «Великая Победа в каждом из нас»**. С особым теплом и благодарностью учащиеся 10 класса встретили гостей из **клуба «Ветеран»** – тех, чьи отцы приближали долгожданную Победу.



Встреча поколений «Великая Победа в каждом из нас!»

В осеннем календаре есть дата, когда хочется говорить слова благодарности, быть особенно чуткими и внимательными к нашим бабушкам и дедушкам, – Международный день пожилых людей. Для членов клуба «Ветеран» в этот день состоялась **праздничная программа «Оставайтесь душой молодыми!»**.



В Куртамышском МО занятия **библиотечного клуба**

«Встреча» проводятся совместно с местной организацией ВОС.

В рамках декады инвалидов в Лебяжьеvском МО состоялось торжественное открытие **юнифайд-клуба «СОЗВУЧИЕ»**.

В Макушинском МО клуб **«В кругу друзей»** работает уже на протяжении 6 лет. Его члены – давние друзья библиотеки – всегда с удовольствием посещают библиотечные мероприятия, активно поддерживают любые начинания библиотекарей.

Каждое заседание **клуба «Время играть!» (Макушинская ЦБ)** посвящено интеллектуальной игре. Знатоки ищут ответы на вопросы, требующие знаний, смекалки, логики.

В Мишкинской МЦБ им. Н. В. Моториной совместно со специалистами ГБУ «ЦСО № 5» для инвалидов организован **клуб по интересам «Вера»**. На базе библиотеки работает **клуб «Цветовод»** для пенсионеров, которые участвуют в районных мероприятиях, предоставляя цветочные композиции на «Августовскую педагогическую конференцию», «День посёлка».

Библиотекари **Половинской ЦБ** организуют досуг пенсионеров, обеспечивая атмосферу доброты и внимания активных участников **клубов «Поговорим по душам» и «Надежда»**.

При **Притобольной ЦБ** более 20 лет работает **женский клуб «Берегиня»**, объединяющий женщин от 55 до 86 лет. Для них

организуются культурно-просветительские мероприятия, приуроченные к праздничным датам, юбилеям писателей и поэтов.

В **Сафакулевской ЦБ** работает **любительское объединение «Рукотворные чудеса»**, в составе которого – женщины с ОВЗ. Все члены этого клуба – активные помощники в организации различных выставок ДПИ и кулинарных изделий (как окружного, так и областного уровня).

В Чердынцевской СБ (**Частоозерский МО**) активно работает **клуб «Незабудка»**. В Новотроицкой СБ действуют **кружки «ЗОЖ»** и **«Азбука здоровья»**.

В **Шадринском МО** в библиотеках работают **два клуба: «Досуг инвалидов»** и **«ЗОЖ»**.

Клуб общения «Позитив» работает при **Шумихинской ЦБ** совместно с местным отделением Всероссийского общества слепых. Его главная задача – помогать людям с ограниченными возможностями здоровья социализироваться, расширять круг общения и интересно проводить время.

В **МКУК «Щучанская МЦБ»** работает **10 клубов** для людей с ОВЗ и людей пожилого возраста. В рамках программы «Активное долголетие» в Щучанском МО работали **клубы «Милосердие», «Собеседница», «Надежда»**.

Мероприятия

Для людей «элегантного возраста» библиотеки организуют массовые мероприятия различных форматов.

В **библиотеке им. В. В. Маяковского** специалисты Курганского областного центра медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» ведут активную работу по поддержке здоровья жителей старшего поколения. Инструктор по гигиеническому воспитанию Н. Кириллова провела **серию важных встреч** – беседы на темы: «Здоровое долголетие»; «Безопасный дом: как обустроить быт, чтобы минимизировать риск падений»; «Самоконтроль: как правильно следить за артериальным давлением для профилактики инфаркта и инсульта»; «Питание: какие продукты помогают сохранять бодрость в элегантном возрасте». Посетители получают полезные сувениры. В Центре общения старшего поколения для всех желающих была проведена оздоровительная гимнастика, специально адаптированная для пожилого возраста. Такие регулярные занятия – отличный способ замедлить процессы старения

**2 октября
в 11:00**

Открытый
разговор
с врачом
Вход свободный

**Сохранение
здорового долголетия**
встреча приурочена ко Дню пожилого человека

**Лобанова
Ольга
Анатольевна**
Главный внештатный специалист гериатр
Департамента здравоохранения Курганской области,
заведующий терапевтическим отделением
ГБУ «Курганский областной госпиталь
для ветеранов войн»

Центральная
городская библиотека
им. В. Маяковского
ул. Прометеевская, 41
23-28-42

и укрепить организм. Данная физическая активность остаётся важным инструментом профилактики возрастных заболеваний.

В библиотеке им. В. В. Маяковского (БИС Кургана) для людей старшего возраста, перед мероприятиями ЦГБ, проводились **информационные пятиминутки**: «Субсидии на ЖКХ», «Запись на приём к врачу», «Самозапрет на взятие кредита», «Статус многодетной семьи», «Возможности портала "Госуслуги"», «Что делать, если мошенники взломали "Госуслуги"?», «Назначение выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином».

В ЦГБ им. В. Маяковского реализован **цикл мероприятий** «Цифровая безопасность». Для старшего поколения читателей прошли уроки цифровой грамотности и безопасности. Во время встреч проходило формирование базовой цифровой грамотности и культуры безопасного поведения в интернете; расширение знаний о безопасной работе и общении в цифровой среде; анализ ситуаций, тренировка способности запоминать и обрабатывать визуальную информацию с помощью упражнений, игр; воспитание чувства личной ответственности за свою безопасность; помощь в формировании привычки обращаться за помощью к близким людям в сложных ситуациях.

В рамках **межведомственного пилотного проекта «Активное долголетие»** по **социально-информационному проекту «Путь к долголетию»** к Всемирному дню здоровья в **библиотеке-музее «ЖЗЛ»** (БИС г. Кургана) прошли разноформатные, вдохновляющие мероприятия. Они помогли сохранить бодрость духа и здоровья старшему поколению, подарив радость активного долголетия и новые силы для яркой жизни. Среди них:

- Профилактическая беседа «Как сохранить здоровье?» врача-гериатра Сидоренко С. В. была посвящена здоровью пожилых людей и профилактике возрастных заболеваний.

- Практическое занятие «Йога в космосе» с инструктором Т. Глуповой через простые йога-практики способствовало снижению стрессов, улучшению дыхательной функции и общего самочувствия участников.
- Мастер-класс «Танцуй и будь здоров!» включал обучение участников старшего поколения танцевальным движениям, способствующим улучшению физической формы, координации, эмоционального благополучия и профилактике возрастных заболеваний через веселые и доступные занятия. Гостями встречи были студия бального танца «Натали» и танцевальный коллектив «Сияй».
- Беседа консультанта по правильному и здоровому питанию Т. Глуповой «**Посиделки за чашкой чая**» за круглым столом сопровождала чаепитие информацией о правильном питании, способствующем улучшению здоровья и активному образу жизни гостей встречи.

В рамках **проекта «Путь к долголетию»** библиотека-музей № 8 «ЖЗЛ» регулярно организует разноформатные события. Здесь проходили практические занятия по йоге, мастер-классы по танцам (для координации и эмоционального благополучия) и посиделки за круглым столом о правильном питании.

В библиотеках г. **Шадринска** прошли **час здоровья «Спорт, Здоровье, Мы!»**, **спортивный турнир «Кто быстрее»** (ЦБ им. Зырянова).

Альменевская библиотека, находясь в тесном взаимодействии с людьми старшего поколения, уделяет большое внимание различным литературным, познавательным, развлекательным мероприятиям. Много эмоций и откликов вызвала **интеллектуальная битва поколений «Пенсионеры против пионеров»**: команда пятиклассников «СССР» сразилась с командой совета ветеранов «Тиктокерши». Вечер прошёл в азартной и дружеской атмосфере: в семи раундах участники показали знания в литературе, кулинарии, музыке

и спорте, участвовали в блиц-опросе, составляли слова и разгадывали ребусы.

Для людей с ОВЗ библиотеки **Белозерского округа** становятся пространством творческой самореализации и эмоционального комфорта. Библиотекари проводят для лиц с ОВЗ **индивидуальные беседы** с целью выявления их интересов и потребностей. Ежегодно на базе Белозерской центральной библиотеки для лиц с нарушением зрения проходит **мероприятие в рамках месячника «Белая трость»**, которое объединяет многие ведомства. Мероприятие призвано объяснить, с какими проблемами сталкиваются незрячие граждане, и помочь им обрести опору. На встречу с членами Белозерского общества слепых были приглашены председатель Кетовской местной организации Всероссийского общества С. Рукавишникова, заместитель главы по социальной политике и представители разных социальных организаций окружного центра. Говорили о мерах поддержки по трудоустройству граждан с инвалидностью, в том числе инвалидов по зрению, обсудили предоставление социальных услуг для этой категории граждан.

Для участников **«Информационной кабинки»**, созданной на базе **Белозерской ЦБ** (в том числе для лиц с ОВЗ), организуются **познавательные экскурсии по интересным местам края**: этнографический комплекс «Казачье подворье», живописное место «Горушинский родник», исторические места г. Кургана, села Введенское Кетовского МО. В рамках **Декады инвалидов** для участников «Информационной кабинки» прошла **встреча «Мы разные, но мы равные»**. Руководитель клиентской службы социального фонда в Белозерском МО поделилась важной информацией о выплатах для людей с ограниченными возможностями здоровья и ответила на все интересующие вопросы. Сотрудники библиотеки подготовили интересные примеры о выдающихся людях с инвалидностью, которые вошли в книгу рекордов и стали паралимпийскими чемпионами в различных видах спорта. Для пользователей с ОВЗ

в сельских библиотеках были организованы интересные мероприятия: **посиделки, часы доброты, часы общения, День счастья в библиотеке.**

В рамках сотрудничества с ВОС в **Варгашинской ЦБ** прошёл **час общения «Мир вокруг нас»**, посвящённый 100-летию Всемирного общества слепых. Был организован просмотр фильма «Век другими глазами». Атмосферу мероприятия украсили песни в исполнении артистов Центра культуры «Современник».



Инвалиды по зрению постоянно собираются в ЦБ для обсуждения актуальных вопросов, касающихся поддержки людей с ОВЗ.

В 2025 году члены общества слепых встретились на **открытом заседании «Час доверительного общения»**. В программу мероприятия вошло отчётно-выборное собрание. Гости смогли насладиться музыкой военных лет и познакомиться с тематическими выставками, оформленными в библиотеке. Неформальное общение стало неотъемлемой частью встречи.



В **Далматовском** округе экскурсия на родник «Крещенская вода выручает всегда» сопровождалась рассказом библиотекаря о традициях и приметах в ночь на Крещение.

Гости **Звериноголовской ЦБ** 8 августа погрузились в удивительный мир искусства, способный исцелять души и вдохновлять сердца. Тема **дня арт-терапии** звучала как «**Целебная сила искусства**». Из рассказа библиотекаря присутствующие узнали об арт-терапии – уникальной практике, объединяющей творчество и психологию, позволяющей человеку выразить себя, раскрыть внутренние ресурсы и обрести гармонию. Познакомились с такими видами арт-терапии, как изотерапия, музыкотерапия; библиотерапия и другими. В завершение встречи смогли под расслабляющую музыку отключиться от дневных забот, раскрасить различные антистресс-рисунки с мелкими элементами.

В **Катайской** ЦБ для людей с ограниченными возможностями (клуб «Забота») прошёл **поэтический час** «Всю душу выплесну в слова», посвящённый 130-летию юбилею Сергея Есенина.

В Декаду милосердия прошла **развлекательно-познавательная программа** «Мы разные, но мы вместе!». Завершил мероприятие **мастер-класс** по изготовлению открытки «Открываем друг друга сердца».





В центральной библиотеке состоялся **мастер-класс «Народные обереги»**, участниками которого стали члены клуба «Ветеран». Вниманию присутствующих была представлена презентация о разнообразиях народных оберегов.

Библиотекарь рассказала об истории возникновения оберегов, о традициях и обрядах, связанных с их изготовлением. После просмотра участники встречи смастерили один из главных символов удачи и благополучия – подкову.

Для пенсионеров клуба «Вдохновение» **Куртамышской ЦБ** прошёл **спорт-час** «Профилактика старения в бесконечности движения!». Обсуждали вопросы «механизмов» долголетия, факторов, от которых зависит здоровье и его сохранение; взаимосвязи долголетия и здоровья. Гостя мероприятия – организатор досуговой деятельности и руководитель группы «Здоровье» окружного Центра социального обслуживания населения Т. Гонненко – показала физические упражнения, доступные людям пожилого возраста, которые отлично подходят для профилактики различных заболеваний. Встреча закончилась чаепитием и беседой: участники делились друг с другом опытом и примерами из своей практики по улучшению здоровья.



В преддверии Всероссийского дня физкультурника сотрудники **Куртамышской ЦБ** провели в городском парке **библиостадион «Книга! Спорт! Игра! Ура!»**. Участники мероприятия, ответив на вопросы викторины «Всё о спорте», смогли блеснуть знаниями о различных видах спорта, продемонстрировали свои физические навыки и установили собственные рекорды. Они приняли активное участие в спортивных эстафетах с мячом, скакалкой, обручем, получив огромный заряд бодрости и отличного настроения!

В рамках межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции **«Чистое поколение – 2025»** в **Куртамышской ЦБ** прошли устный журнал «Пристрастия, уносящие жизнь»; час здоровья «Долголетие в добром здравии»; вечер-воспоминание «Прогулка по родному городу», праздничный серпантин «Осени рябиновый огонь», праздничная программа «Смотреть на мир особыми глазами», развлекательная программа «Вдоль по улице метелица метёт».



Ежегодно сотрудники **Лебяжьевской ЦБ** присоединяются к Международному дню паники (18 июня). Для жителей Лебяжья библиотекари провели **психологический тренинг**. В ходе беседы-диалога выяснили, что является паникой и как противостоять этой эмоции. Провели тест для определения уровня стресса; проинформировали об эффективных способах справиться с тревогой, показали упражнения для активации поведения. Участникам понравилась психологическая разрядка, общение, полезные советы и просто помощь.

На **час здоровья** были приглашены женщины старшего возраста. С сообщением на тему «Профилактика гриппа, ОРВИ. Вакцинация» выступила О. Менщикова – эксперт Варгашинского филиала «Центра гигиены и эпидемиологии в Курганской области». Приглашённые активно приняли участие в предложенной **разминке** под названием «барре»: системе упражнений, сочетающей элементы классического балета, пилатеса и йоги. Час здоровья оказался не только информативным, но и приносящим положительные эмоции участницам.





В библиотеках **Макушинского округа** уже накоплен многолетний положительный опыт в работе с пользователями с ОВЗ: организация выставок, проведение массовых мероприятий, совместное проведение Декады инвалидов с местным отделением. В центральной библиотеке друзья библиотеки собрались в **арт-мастерской «Дерево дружбы»**. Участники создавали своё символическое дерево: из ладоней, вырезанных на бумаге, выросли ветви, усыпанные добром, пониманием и поддержкой. Каждый лист – словно отпечаток открытого сердца, напоминание о том, что дружба и равенство делают наш мир крепче и красивее.

Волонтер Макушинской библиотеки Екатерина Ионина провела **мастер-классы по живописи** для лиц с ОВЗ, приносящие массу положительных эмоций друзьям библиотеки.

В течение года в центральной библиотеке для членов местной организации Всероссийского общества слепых проходили **громкие чтения «Книга помогает жить»**. Прочли короткие рассказы из сборников современных авторов, и любимых классиков А. Куприна и Н. Лескова. Прошёл просмотр фильма «Век другими глазами», посвящённый 100-летию организации «Всероссийское общество слепых». Фильм рассказывает об истории становления

общества на примере конкретных человеческих судеб. В перспективе – организация просмотров фильмов с тифлокомментариями.

На базе библиотеки состоялась традиционная **встреча инвалидов по зрению**, приуроченная к Международному дню белой трости. Приглашённые специалисты ответили на вопросы, касающиеся оформления субсидий и компенсаций по оплате услуг ЖКХ, возможностей медицинского обслуживания и других видов поддержки. Встреча прошла в дружелюбной и непринуждённой обстановке за чашечкой чая, где каждый мог задать интересующие вопросы. Библиотекари представили **информационный пандус «Как слепые люди “видят” мир»**, на котором разместили книги и журналы для слабовидящих.



В **Макушинской ЦБ** в День семьи, любви и верности состоялась очередная **интеллектуальная игра-битва**, посвящённая родственным связям, сказкам, изобретениям. Встреча завершилась праздничным чаепитием.

В рамках областной акции «Мы за здоровый образ жизни» в **Кировской СБ (Мишкинский МО)** прошёл **День здоровья**, подготовленный сотрудниками библиотеки. В Дубровинской СБ ко Дню пожилых людей была подготовлена **праздничная программа «Мои года, мой возраст золотой»**.

Обслуживание маломобильной категории читателей и людей пожилого возраста по-прежнему занимает большое место в работе **Мишкинской библиотеки**. Её сотрудники участвуют в межведомственных рейдах, индивидуально посещают семьи, находящиеся в социально опасном положении, и приглашают на мероприятия, вручают разнообразную печатную продукцию.

В рамках декады инвалидов библиотека провела **час добра «Капелька тепла»**, включающий конкурсную программу, викторину и мастер-класс по изготовлению новогоднего шара из синельной проволоки в подарок другу. Актуальны **Дни информации «Секреты вашего здоровья»** (Мишкинская ЦБ).

В рамках программы «БиблиоСреда» в Центральной библиотеке **Мокроусовского МО** прошёл увлекательный **час полезной информации «Здоровый образ жизни – путь к долголетию»**. Мероприятие собрало читателей разных возрастов, объединённых общим интересом к вопросам сохранения здоровья и долголетия. Специалисты библиотеки рассказали о важности правильного питания, регулярных физических нагрузок и полноценного сна для поддержания крепкого иммунитета и высокого уровня энергии. Гости мероприятия приняли участие в викторине-ностальгии «Спорт в советском кино», активно делились своими рецептами сохранения здоровья. Завершая встречу, организаторы призвали участников к прочтению книги по данной теме.

В рамках Декады милосердия в **библиотеках Мокроусовского округа** прошли мероприятия, направленные прежде всего на привлечение внимания к проблемам инвалидов, а также на то, чтобы сделать их жизнь ярче и интереснее.



Сотрудники библиотек дарят положительные эмоции и хорошее настроение всеми возможными способами: проводят встречи, беседы; раздают информационные буклеты о работе библиотеки, об услугах, предоставляемых ЦСОН, а также оказывают посильную помощь.

В рамках 80-летия Победы в Великой Отечественной войне специалисты **Петуховской МЦБ** провели **вечер памяти «Дети войны»** для участниц «Университета третьего возраста». На мероприятии собрались люди, пережившие трудные времена военных лет. Программа вечера включала истории из жизни, воспоминания о семье, а также чтение стихов и прозы о детях войны. Участницы (многие из них – люди с ОВЗ) делились своими личными переживаниями, что создавало атмосферу тепла и понимания. Специалисты библиотеки рассказали о вкладе детей в победу и о том, как они помогали на фронте и в тылу. Вечер стал не только данью уважения, но и возможностью для участников встретиться, обменяться воспоминаниями и поддержать друг друга в этих непростых напоминаниях о прошлом. Мероприятие способствовало не только сохранению исторической памяти, но и укреплению связей среди людей старшего поколения, подчёркивая важность уважения к истории и роли каждого человека в этих судьбоносных событиях.

Библиотеки **Половинского МО** традиционно уделяли большое внимание обслуживанию людей с ограниченными возможностями здоровья, стараясь быть для читателей данной категории центром информации, образования и досуга. **В рамках Декады инвалидов** в клубах «Поговорим по душам» и «Надежда» проведён урок доброты «Смотри на меня как на равного».



Литература с укрупнённым шрифтом широко пользуется спросом среди читателей с нарушением зрения. На базе отдела Социального фонда России был открыт «**Центр общения**» для всех желающих пообщаться, обсудить волнующие их вопросы, поиграть в настольные игры. Сотрудники **Половинской ЦБ** провели для посетителей центра **час доброты «Дарите людям доброту»**.

Притобольная ЦБ проводит совместно с ЦСОН досуговые мероприятия, осуществляет информационную поддержку. На **час полезной информации «Возраст жизни не помеха»** собрались люди, ведущие активный образ жизни. Опираясь на книги и советы известных докторов и просто замечательных людей: академика Н.Амосова, профессора С. Бубновского и самого известного в России врача-телеведущего А. Мясникова, собравшиеся вывели необходимые условия здорового долголетия. Гости узнали о программе оздоровления нации «Пора лечиться правильно», сделали несколько эффективных упражнений, помогающих бороться с усталостью и хандрой. Прочитав рассказ М. Зощенко «Больные», посмеялись над незадачливыми пациентами.

В клубе «Берегиня» в **Притобольной ЦБ** обязательными стали **беседы-рекомендации по ЗОЖ «Советы от доктора Мясникова», «Настройся на долголетие», «ПРОздоровье»; пешеходные прогулки по селу и экскурсии в лес по «тропе здоровья».**

Сотрудники библиотеки обслуживают пожилых читателей как напрямую в учреждении, так и через их родственников или соцработников, которые приходят за книгами в библиотеку. Летом и в сентябре (в Неделю туризма) организуются незабываемые прогулки-экскурсии. Прослушав «вводную» о здоровом образе жизни, кто-то отправляется на тренировку, а кто-то просто гуляет и наслаждается чистотой свежего воздуха.

В День зимних видов спорта жителей с. Сулюклино (**Сафакулевский МО**) по инициативе библиотекаря пригласили на лыжную прогулку и больше двух часов катались на лыжах на **«Сулюклинской лыжне»**. Здесь регулярно проводятся **игры на свежем воздухе «Мы за здоровый образ жизни»**.

В Сафакулевской ЦБ для проживающих в ПНИ (психоневрологический интернат) проведена **литературно-музыкальная композиция «Жизнь, ставшая подвигом»**. Работники библиотеки рассказали о жизни и творчестве Людмилы Тумановой и Леонида Куликова. Прозвучали записи песен Л. Тумановой и сказка «Белочка-умелочка». Руководитель гончарной мастерской провела мастер-класс «Новогодний сувенир». Состоялся взаимообмен подарками: гости вручили работникам библиотеки свои рисунки и получили взамен новогодние сувениры из глины. Встреча закончилась чтением стихов о войне и чаепитием.

В библиотеках **Сафакулевского МО** проводятся громкие читки статей из периодики и книг для слабовидящих людей. ЦБ уделяла много внимания семьям с инвалидами и СОП. Проводились мастер-классы по гончарному делу, ДПИ. Люди с ОВЗ приглашались на мероприятия.

День здоровья – праздник, который призван обратить внимание людей на вопросы сохранения и укрепления нашего здоровья. Сотрудники **Целинной ЦБ** в рамках **мероприятия «Жизнь как увлекательный процесс»** распространили буклеты «Здоровью – зелёный свет» с полезными советами по ведению здорового образа жизни. В День физкультурника библиотека подготовила **тематическую площадку «Выбирай спорт! Выбирай здоровье!»**. Для гостей мероприятия была подготовлена яркая фотозона «Я люблю спорт». Самые эрудированные любители спорта разгадывали головоломки. Гостями библиотеки были сотрудники ГБУ с советами от специалиста «Школа здоровья» из межрайонной больницы № 6. Обсуждались важные темы: «Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией» и «Острый коронарный синдром и первая помощь при сердечном приступе». Для граждан преклонного возраста и с ограниченными возможностями работал «Домашний абонемент».

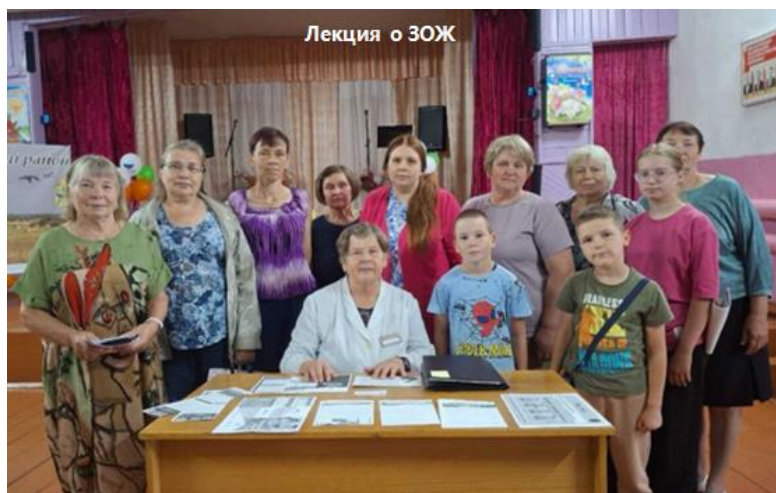
В рамках декады инвалидов сотрудники Целинной ЦБ провели **час общения «Добро мы дарим от души»**. Библиотекарь подготовила рассказ о проблемах людей с ограниченными возможностями, которые нуждаются в особой помощи и поддержке, об истории возникновения Международного дня инвалидов.

Традиционно в **месячник «Белая трость»** организуются просветительские мероприятия, направленные на привлечение внимания общественности к людям с ограниченными возможностями зрения. Библиотеки Целинного муниципального округа провели ряд тематических мероприятий.

В **Частоозерской ЦБ** реализуется проект **«Библиотерапия»**, знакомство людей «серебряного возраста» с полезными советами для хорошего настроения и секретами активного долголетия.

В **Шадринском МО** в рамках проекта **«Библиотерапия: Книжная страна или увлекательный мир книжных открытий»** были организованы мероприятия, которые помогли пожилым людям и инвалидам получить радость творчества, приятные ностальгические воспоминания и живое общение. В светлый праздник **Пасхи** участники погрузились в историю торжества и с увлечением смастерили изящные корзиночки из синельной проволоки. Каждый проявил свою индивидуальность, создав оригинальные изделия, вызвавшие восхищение. В честь **Дня пожилого человека** зал наполнился любимыми мелодиями и стихами: гости вспоминали мудрые пословицы, декламировали стихотворения и исполняли песни своей молодости. Оригинальности мероприятия добавила стенгазета «Листопад поздравлений», где на осенних листьях были написаны тёплые пожелания, создавшие яркое послание добра. **Литературный квиз «Милая мама»** стал незабываемым путешествием в детство. Участники делились воспоминаниями о самых дорогих людях, рассказывали о любимых сказках и фильмах, где материнская любовь была источником силы и вдохновения. Вечер завершился душевными песнями, посвящёнными мамам. В преддверии Нового года **мастер-класс «Ёлочные истории»** перенёс гостей в волшебную атмосферу. С помощью простых способов работы с синельной проволокой каждый смог создать яркий фонарик – небольшой символ праздника.

Подобные встречи для пенсионеров-инвалидов – не просто способ проведения досуга. Они стимулируют творческие способности, улучшают память и мелкую моторику, дарят чувство нужности и душевного тепла.



В библиотеках **Шумихинского МО** акцент был сделан на профилактическое направление – **«Сохраним своё здоровье»**. Библиотеки занимались досугово-просветительской деятельностью, справочно-информационным обслуживанием и обслуживанием читателей на дому. В клубе общения «Позитив» (Шумихинская ЦБ) прошли **посиделки «Ах, святые вечера»**, **культурно-развлекательная программа «Армейская академия»**, **православная беседа «Неугасимая лампада»**, **музыкально-поэтический вечер «И песни тоже воевали»**, **развлекательная программа «С днём добра и уважения»**.

В рамках реализации грантового **проекта Курганской ООО ВОС «Реабилитация – путь к независимой жизни»**, на средства субсидии Правительства Курганской области в читальном зале **Шумихинской ЦБ** состоялся **показ художественного фильма «Дорога на Берлин»**, особенностью которого стало наличие тифлокомментариев. Незрячие люди могут в полной мере погружаться в атмосферу фильма, а затем обсудить сюжет с друзьями и семьёй так же, как и зрячие зрители. Кинопоказ посетили участники Шумихинской и Щучанской местной организации Всероссийского общества слепых.

Один из способов социальной адаптации – **уроки основ компьютерной грамотности** для инвалидов и пенсионеров. Читатели познакомились с принципами работы компьютера, узнавали о программном обеспечении, о хранении информации в памяти компьютера. Дисциплинированные «ученики» закрепили навыки выполнения востребованных для практического применения действий: создание документа, работа с текстом, печать (**Шумихинская ЦБ**).

С целью повышения потребительской грамотности прошёл **информационно-просветительский час «Вопросы потребительского законодательства»**. Специалист-эксперт Шумихинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Курганской области разъяснила слушателям старшего возраста и людям с ОВЗ актуальные вопросы сферы защиты прав потребителей: покупка продовольственных и непродовольственных товаров, возврат товара, приобретение товаров дистанционным способом, маркировка «Честный знак». Для закрепления полученных знаний была проведена познавательная викторина. В конце мероприятия представитель Роспотребнадзора ответила на интересующие вопросы и вручила участникам буклеты.

В **Щучанской ЦБ** состоялось **торжественное мероприятие, посвящённое Международному дню пожилого человека**. Воспитанники детского сада «Улыбка» подготовили яркую концертную программу. Ветераны с удовольствием подпевали, вспоминая молодость и делясь друг с другом тёплыми воспоминаниями. Просмотр фильма «Век другими глазами» способствовал знакомству широкой общественности с жизнью незрячих, содействовал развитию инклюзии в российском обществе.



В Щучанской ЦБ имеется тифлофлешплеер для воспроизведения речевых фонограмм. В сельских библиотеках поэтапно формируется доступная среда для людей с ограниченными возможностями здоровья. Три библиотеки оснащены пандусами. В библиотеках пополняются **тематические папки-досье, папки-накопители: «Льготы для инвалидов», «В помощь инвалидам», «О пенсиях и льготах инвалидам», «Полезная информация».** Ведётся **информирование** по темам **«Правовая защита пожилых и инвалидов на страницах периодической печати», «Как найти информацию в библиотеке по интересующему вопросу»** и др.

На мероприятии, посвящённом Всемирному дню здоровья, собравшихся угостили **библиококтейлем «Будьте здоровы!».** Гости познакомились с удивительными техниками нейрогимнастики – упражнениями для тренировки мозга, которые помогают сохранять ясность ума и концентрацию. Особенно интересным был рассказ о методе Г. Н. Сытина и его настройках, позволяющих управлять здоровьем силой мысли. Кульминацией встречи стала музыкальная часть: участники пели душевные песни о самом важном органе – сердце. А для здоровья сердечно-сосудистой системы гостям предложили ароматный витаминный чай с целебными травами. Мероприятие помогло каждому присутствующему узнать что-то новое о поддержании здоровья и зарядиться позитивной энергией.

В клубах организуются и проводятся **тематические вечера, литературно-исторические часы**; проходят **презентации новых книг и сборников**. С пожилыми людьми проводят беседы, организуют дискуссии, психологические тренинги, благотворительные акции, занимаются скандинавской ходьбой. Привлекают пенсионеров антивозрастные советы (**обзоры** по страницам газет и журналов) и **шахматные турниры**.

Наглядные формы работы

Традиционная форма массовой информации – **книжные выставки**, затрагивающие тему ЗОЖ: «Дорога к доброму здоровью» (Белозерская ЦБ), «Спорт как стиль жизни» (Звериноголовская ЦБ), «Стиль жизни – здоровье» (Каргапольская ЦБ); **выставка-просмотр** «Книга и спорт – движение вперёд!» (Целинная ЦБ); «Со спортом дружить – здоровым быть», «Здоровая семья – здоровая нация» (Шатровский МО); «Наш выбор – ЗОЖ» (Шумихинский МО) и др.



Выставка-открытие «Обретая надежду» (Щучанская ЦБ), приуроченная к Декаде инвалидов, была призвана привлечь внимание к жизненным историям людей с ограниченными возможностями здоровья, продемонстрировать их силу духа, творческие достижения и вклад в культуру и общество. Экспозиция создавала пространство для осмысления ценности инклюзии, взаимоподдержки и равных возможностей. Центральная библиотека стала победителем муниципального окружного конкурса информационных стендов о комплексе ГТО.



Издательская деятельность

Издательская деятельность – важное направление деятельности библиотек. Издания библиотек способствуют продвижению книги и чтения, популяризации информационных ресурсов библиотек и библиотечных услуг, служат информационным обеспечением библиотечных мероприятий. Печатная продукция распространяется в ходе акций на открытых площадках, во время индивидуальных бесед с читателями.

Библиотеки издают **листовки и флаеры**: «Что такое ЗОЖ?», «Скажи алкоголю "нет!"» (Далматовский МО); «Скажи "нет" алкоголю», «Алкоголь употреблять – себя убивать!», «Табачный дым – обман», «Мы за здоровый образ жизни» (Лебяжьевский МО); «Береги своё здоровье» (Половинский МО); «Куриль – здоровью вредить», «7 правил ЗОЖ» (Частоозерский МО); «Вместе против наркотиков» (Бариновская СБ), «Добрые советы для вашего здоровья» (Кызылбаевская СБ), «Женский алкоголизм», «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом», «День, свободный от табачного дыма»

(Мехонская ДБ), «Откажись от табака» (Самохваловская СБ, Шатровский МО).

Буклеты: «Новые схемы телефонных мошенников» (Альменевский МО); «Маленькие хитрости крепкого здоровья» (Звериноголовский МО); «Как сохранить здоровье и активность в пожилом возрасте», «Наш выбор – ЗОЖ!» (Катайский МО); «Предупреждение онкологии у женщин», «Ценности жизни», «Здоровью – ДА!», «Всё о стрессе», «Безопасное долголетие», «Хочешь жить – бросай курить», «Трезво жить – здорово» (Лебяжьевская МЦБ); «Брось курить – вздохни свободно!», «Будь здоров без докторов» (Башкирская СБ), «Правила здорового образа жизни» (Половинский МО); «Трезвый человек – здоровая планета», «Ваше здоровье – в ваших руках» (Целинный МО); «Мы – за здоровый образ жизни» (Кондинская СБ), «Алкоголь употреблять – себя убивать!», «Пиво – знак беды» (Самохваловская СБ) «Мифы и правда об употреблении пива», «Осторожно: электронная сигарета», «Мир без наркотиков» (Шатровский МО); «Здоровый образ жизни – выживает каждый», «Враги долголетия», «Безопасный интернет» (Шумихинский МО); «Путь к здоровью»; «Выбери здоровый образ жизни» (Щучанский МО); «О вреде курения», «Будь здоров!», «День белых журавлей» (Юргомашевский МО).

Памятки: «Скажи “нет” вредным привычкам», «Добрые советы для вашего здоровья» (Катайский МО) «Безопасный интернет»; «Вам могут позвонить мошенники», «В здоровом теле – здоровый дух» (Куртамышский МО); «Трезвая жизнь – счастливая семья» (Лебяжьевская МЦБ); «Какие книги помогут выздороветь» (Половинский МО); «Интернет-зависимость, игромания» (Целинный МО); «НЕТ – вредным привычкам», «Мы выбираем ЗОЖ!», «Меры предосторожности в морозы», «Выбираем жизнь!» (Частоозерский МО); «Секреты долголетия» (Самохваловская СБ); «Мы – за здоровье», «Всемирный день без табака», «Как защитить себя» (Шатровский

МО); «Мы – за здоровый образ жизни», «Скажи алкоголю: “НЕТ”!» (Юргамышский МО).

Библиографические пособия: «Здоровым быть не запретишь» (Белозерский МО).

Рекомендательные списки литературы: «Путь к здоровью» (Звериноголовский МО), «Береги жизнь» (Половинский МО), «Пить и курить – здоровью вредить!», «Профилактика раковых заболеваний» (Шатровский МО).

Экспресс-информация: «Есть имена и есть такие даты» (о создании в Кургане Республиканского Центра клапанной гастроэнтерологии) (Мишкинская МЦБ);

Пособия малых форм: «Здоровый выбор – мой выбор!» «ГТО – путь к здоровью» (Мокроусовский МО).

Сотрудники библиотек информируют о своей работе по пропаганде ЗОЖ **в местных СМИ:** «Секреты вашего здоровья», «Мои года, мой возраст золотой» (газета «Искра», р. п. Мишкино) и др.

Электронные ресурсы

При проведении мероприятий в библиотеках активно используются интернет-ресурсы. На сайтах библиотек или в их группах в социальных сетях публикуют анонсы мероприятий, создаются электронные мультимедийные продукты: видео презентации, видео показы. Библиотеки формируют свои электронные ресурсы, которые оказывают помощь в подготовке мероприятий.

В своих социальных сетях («ВКонтакте» и «Одноклассники») сотрудники проводят различные мероприятия в онлайн формате. Запускают марафон чтения, состоящий из цикла заданий, или готовят увлекательные обзоры книг и интернет-ресурсов, посвященных определенным датам, виртуальные выставки, «читалки», флешмобы, конкурсы, викторины, онлайн-акции, вебинары и т. д.

Заключение

Библиотеки играют ключевую роль в поддержке социально-незащищенных групп пользователей: помогают людям адаптироваться в обществе, раскрывают их творческие способности, предоставляют нужную информацию, приобщают к чтению и культурной жизни страны.

Лица с ограниченными возможностями (инвалиды, люди преклонного возраста и др.) относятся к тем пользователям библиотек, которые нуждаются в особой заботе и внимании, в мероприятиях, способствующих их социокультурной реабилитации. Как и обычные граждане, они имеют право на свободный доступ к информации, на обеспечение равных возможностей для профессионального и духовного развития. Именно поэтому каждая общедоступная библиотека области гарантирует свободное обращение к своим фондам всем обратившимся пользователям, включая инвалидов и лиц преклонного возраста. Организуя массовые мероприятия для инвалидов и лиц преклонного возраста, библиотеки способствуют их межличностному общению, взаимоподдержке.

Библиотеки области активно участвуют в программе «Активное долголетие»: создают пространство, где люди старшего возраста могут не только читать, но и развиваться, общаться, заботиться о здоровье.

Люди пенсионного возраста – самая благодарная и отзывчивая аудитория. Они не только пользуются услугой выдачи литературы на дом, но и участвуют в массовых мероприятиях – как в качестве помощников библиотекаря, так и в роли наблюдателей. Именно в библиотечных стенах они могут и просто отдохнуть, найти свой круг общения, интересно и с пользой провести время, так и получить необходимую информацию по различным вопросам.

Список литературы

1. Заболотных, И. И. Психосоматические аспекты долголетия. – СПб. : СпецЛит, 2015. – 160 с. : табл.

Описана «Программа жизни», позволяющая выработать активную жизненную позицию, преодолеть периоды неудач и болезней с помощью разнообразных методов – музыкотерапии, смехотерапии, цветотерапии, ароматерапии, фитотерапии.

2. Захарчук, А. Г. Энциклопедия долголетия. – М. ; СПб. : Диля, 2005. – 512 с. : ил.

Книга поможет и тем, кто ухаживает за пожилыми родителями, и тем, кто поддерживает их в старости. Представлены сведения о психологии пожилых людей. Книгу можно адресовать работникам домов социального назначения.

3. [Кодекс здоровья и долголетия](#) : старшая возрастная группа / сост. А. Г. Чучалин и др. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 48 с. : табл. – («Здоровье» : нац. проект).

Свод простых правил, соблюдение которых поможет пожилым и их близким сберечь самое дорогое – здоровье.

4. [Кузьмичева, Л. Н. Культурная специфика социальная адаптация и реабилитация пожилых людей в России.](#) – Ростов-на-Дону, 2003. – 18 с.

Субъектные и социокультурные характеристики процессов социальной адаптации и реабилитации пожилых людей.

5. Мудрое слово о здоровье и долголетию : изречения, афоризмы, пословицы, поговорки / сост. В. А. Гавриков, сост. Н. А. Гавриков. – Краснодар : Кн. изд-во, 1984. – 176 с.

Избранные изречения, афоризмы, пословицы и поговорки направлены на воспитание у человека высоких моральных качеств, на укрепление здоровья, искоренение пороков и недостатков, предотвращение болезней и продление человеческой жизни.

6. [Пожилой человек в мире новых возможностей: информационно-просветительская поддержка библиотеками граждан третьего возраста](#) : дайджест. Вып. 2 (21). / Курганская областная универсальная научная библиотека им. А. К. Югова, Отдел прогнозирования и развития библиотечного дела ; составитель Г. Е. Николаева. – Курган, 2019. – 84 с. : ил. – (Внимание: интересный и полезный профессиональный опыт).
Опыт работы библиотек с пожилым населением.

7. Правила жизни столетнего человека / сост. С. Кузина, ведущ. ред. М. Гумская. – М. : АСТ, 2018. – 320 с. – (Проект телеканала «Наука»). – Список лит.: с. 311–316.

Своеобразный урок мудрости долгожителей, повествующих о насыщенной и полноценной жизни простым людям.

8. [Пульнова, Мария Владимировна. Активное долголетие на «Туристической тропе»](#) / М. В. Пульнова – (Нам пишут). // Социальная работа. – 2016. – № 10. – С. 75–76.

О проекте «Туристическая тропа» целью которого является создание условий, способствующих повышению продолжительности и качеству жизни пожилых людей.

9. Гильфанова, Ирина Анатольевна. Инклюзия как образ жизни / И. А. Гильфанова // Библиотека. – 2024. – № 1. – С. 48–56. – (Званный гость).

Социокультурный проект «Рассказы об ЭкстрАбилити» как профессиональный ресурс, позволяющий развивать социальное инклюзивное партнёрство и позиционировать библиотеку как комплексную модель социокультурной реабилитации инвалидов.

10. Гильфанова, Ирина. Понимают, как никто другой / И. Гильфанова // Библиотека. – 2026. – № 4. – С. 55–57. – (Территория равных возможностей).

Преимущества инклюзии в коллективе.

11. Горайко, Андрей. «АгроМастер» – в помощь садоводам : веха в истории «Лермонтовки» / А. Горайко // Библиотека. – 2023. – № 4. – С. 38–41. – (Культурно-досуговая деятельность).

Представлен опыт работы клуба любителей-садоводов в библиотеке, основная категория которых – главным образом пенсионеры.

12. Дворкина, Маргарита Яковлевна. Библиотечное обслуживание: новая реальность : Лекции / М. Я. Дворкина. – Москва : Изд-во МГУКИ, Профиздат, 2003. – 44, [3] с. : 20 см. – (Серия «Современная библиотека» / Моск. гос. ун-т культуры и искусств).

Рассмотрено изменение социальной роли и философии библиотечного обслуживания под влиянием современных социальных, экономических, культурных обстоятельств. Показано появление новых типов пользователей, новых видов и форм библиотечных услуг. Раскрыты изменения в технологии и организации библиотечного обслуживания, в общении пользователей и библиотекарей, во всей библиотечной среде. Дана характеристика требований к библиотечному специалисту.

13. Елфимова, Галина. Мультимодальные издания и экспозиции для особого пользователя / Г. Елфимова // Библиотека. – 2026. – № 2. – С. 56–60. – (Территория равных возможностей).

Организация работы специальной библиотеки для слепых.

14. Замяткина, Лия Радиковна. У нас каждый читатель – художник / Л. Р. Замяткина // Современная библиотека. – 2024. – № 8. – С. 20–23. – (Идея).

Клуб «Интересные люди» в Челябинской ОУНБ объединил людей с одинаковыми увлечениями: искусство, спорт, путешествия и литература. Главное в работе клуба – отсутствие возрастных ограничений.

15. Ившина, Екатерина Владимировна. Как в 70 не бояться перемен : повышаем качество жизни пожилых людей / Е. В. Ившина // Библиотека. – 2025. – № 4. – С. 19–23. – (Курс на развитие).

В муниципальных библиотеках Ижевска работает социальный проект МБУ ЦБС «Университет 55+», направленный на повышение качества жизни людей пенсионного возраста.

16. Каримова, Гульнара. Благополучателей – миллион! : о роли агентов социально-экономического развития региона. / Г. Каримова, О. Палкевич // Библиотека. – 2024. – № 2. – С. 13–19. – (Курс на развитие).

Иркутский «Большой проект» общедоступных библиотек включает социально значимые подпроекты: «Доступный мир», «Активное долголетие» и др.

17. Квочкина, Ольга Ивановна. «Доброта – это золотая цепь, скрепляющая общество» / О. И. Квочкина // Современная библиотека. – 2023. – № 7. – С. 8–15. – (Позиция).

Фестиваль «Эстафета доброты» Санкт-Петербургской государственной специальной библиотеки для слепых и слабовидящих способствует социальной интеграции инвалидов, созданию инклюзивных площадок, где проходят концерты, спектакли, интерактивные занятия и мастер-классы, игровые мероприятия и квесты, экскурсии.

18. Клыженко, Анна. Тактильный вернисаж : передвижная выставка в особом формате / А. Клыженко // Библиотека. – 2024. – № 3. – С. 70–73. – (Территория равных возможностей).

Для верующих людей – инвалидов по зрению Мурманская библиотека для слепых имени В. Я. Ерошенко в рамках проекта «Трогательный лик святой» провела презентацию передвижной выставки резных православных икон с приглашением священнослужителей.

19. Лысенко, Ирина Александровна. Университет для возраста мудрости / И. А. Лысенко, М. А. Резник // Современная библиотека. – 2013. – № 9. – С. 60 – 63. – (Опыт).

Работа народного университета при библиотеке.

20. Мартынова, Анастасия Юрьевна. Катализаторы общественного развития / А. Ю. Мартынова // Современная библиотека. – 2024. – № 2. – С. 74–79. – (Опыт).

Библиотека – партнёр в реализации федерального социального проекта «Активное долголетие». При библиотеке открылся первый «ДоброЦентр».

21. Маркова, Мария. Объединяя поколения : как превратить семью в настоящую команду / М. Маркова // Библиотека. – 2025. – № 6. – С. 76–80. – (Планета чтения).

Проект-конкурс «Фамильные ценности» включал задания разного уровня сложности, ориентированные на все возрасты. Проявить свою эрудицию мог любой из семейной команды.

22. Мартынова, Анастасия Юрьевна. Катализаторы общественного развития / А. Ю. Мартынова // Современная библиотека. – 2024. – № 2. – С. 74–79. – (Опыт).

Библиотеки – партнёры в реализации федеральных и региональных проектов.

23. Медведева, Мария. Кибербезопасность для людей «серебряного» возраста / М. Медведева // Библиотека. – 2026. – № 3. – С. 59–60. – (Сохраняя традиции – создаём будущее).

Реализация программы «Компьютер без возраста».

24. Покид, Александра Петровна. Площадка для диалога / А. П. Покид // Современная библиотека. – 2024. – № 10. – С. 79–81. – (Опыт).

Красноярская городская библиотека стала центром культурной жизни местного сообщества, площадкой для интеллектуального досуга, встреч и общения разных поколений.

25. Ряскина, Ирина Алексеевна. Открываем мир вместе / И. А. Ряскина // Современная библиотека. – 2024. – № 1. – С. 66–69. – (Опыт).

Опыт по формированию инклюзивного пространства в Мончегорской ЦГБ Мурманской области в рамках проекта «Инклюзивная площадка "Открываем мир вместе"».

26. Сафергалиева, Галина. Если страна вновь надела военный мундир... / Г. Сафергалиева // Библиотека. – 2026. – № 3. – С. 65–67. – (Патриотизм – духовная крепость России).

Деятельность Совета ветеранов РГБ.

27. Чиж, Лариса. Финансовая грамотность – основа успеха : как заработать и не потерять / Л. Чиж // Библиотека. – 2025. – № 7. – С. 9–15. – (Курс на развитие).

Реализация грантового проекта «7Я & Финансы» Белгородской ГНБ. Выделена группа – бабушки и дедушки.

28. Черепанова, Татьяна Павловна. «Серебряные добровольцы» на Камчатке / Т. П. Черепанова // Современная библиотека. – 2024. – № 7. – С. 82–85. – (Опыт).

Университет «третьего возраста» как Центр общения пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья в Краевой научной библиотеке Петропавловск-Камчатска.

29. Шаронова, Екатерина Леонидовна. Государственная политика РФ в отношении старшего поколения и её реализация в библиотеках Санкт-Петербурга / Е. Л. Шаронова // Науч. и техн. б-ки. – 2021. – № 9. – С. 103–114. – (Библиотечно-информационная деятельность: теория и практика). – Библиография в конце статей : 8 названий.

Проанализирована государственная политика Российской Федерации, направленная на развитие и использование потенциала старшего поколения, в том числе в рамках библиотечно-информационной деятельности. Рассмотрены основные направления и формы работы библиотек с читателями старшего поколения.

Интернет-ресурсы

1. [Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года : приказ от 15 января 2020 г. № 8 Министерства здравоохранения Российской Федерации.](#)
2. [Библиотека – информационный центр по пропаганде здорового образа жизни : опыт работы победителей областного конкурса муниципальных библиотек.](#)
3. [Библиотеки и продвижение ценностей здорового образа жизни.](#) Основные направления, формы и методы работы. Примеры успешных проектов.
4. [Здоровье и долголетие : методические рекомендации в помощь организации деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни и активного долголетия.](#)
5. [Национальный проект «Семья»](#) включает инициативу «Старшее поколение».
6. [Положение об областном конкурсе муниципальных библиотек «Библиотека – информационный центр по пропаганде здорового образа жизни».](#)
7. [Пропаганда здорового образа жизни в библиотеке.](#) Рекомендации библиотечно-информационной работы по ЗОЖ.

Календарь дат здорового образа жизни

- **17 января** – День профилактики гриппа
- **31 января** – День профилактики нарушений зрения
- **4 февраля** – Всемирный день борьбы против рака
- **15 февраля** – День здорового образа жизни
- **1 марта** – Международный день борьбы с наркотиками
- **24 марта** – Всемирный день борьбы с туберкулёзом
- **7 апреля** – Всемирный день здоровья
- **17 апреля** – День профилактики болезней сердца
- **31 мая** – Всемирный день без табака
- **2 июня** – День здорового питания
- **14 июня** – Всемирный день донора крови
- **26 июня** – Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом
- **7 июля** – День профилактики алкоголизма
- **21 июля** – День профилактики стоматологических заболеваний
- **2 августа** – День профилактики нарушения зрения
- **10 сентября** – Всемирный день предотвращения самоубийств
- **1 октября** – Международный день пожилых людей
- **10 октября** – Всемирный день психического здоровья
- **14 октября** – Всемирный день диабета
- **17 ноября** – Всемирный день некурения.
- **1 декабря** – Всемирный день борьбы со СПИДом
- **18 декабря** – День профилактики травматизма

Содержание

Вступление	3
Программы и проекты.....	6
Формы и методы работы	10
Акции и конкурсы	12
Клубы	16
Мероприятия.....	20
Наглядные формы работы	41
Издательская деятельность	42
Электронные ресурсы	44
Заключение.....	45
Список литературы.....	46
Интернет-ресурсы	52
Календарь дат здорового образа жизни	53

640000 Курган, ул. Комсомольская, 30

42-17-63 Постовалов И. В., директор
46-26-77 Отдел прогнозирования
и развития библиотечного дела

e-mail: kounb.metod@mail.ru

<http://yugovalib.ru>
<http://pamyat.kurganobl.ru>