

# Моя БИБЛИОТЕКА



ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ БИБЛИОТЕК 2019



# Моя БИБЛИОТЕКА



ОТ РЕДАКТОРА	1
ГОСТЬ НОМЕРА	2
ДАТА ИЗ КАЛЕНДАРЯ	6
МЕСТО ДЕЙСТВИЯ - БИБЛИОТЕКА	8
ПЬЕДЕСТАЛ	10
МОЗАИКА	22
СЛОВА СО СМЫСЛОМ	24
МАСТЕР-КЛАСС	27
МИРОВАЯ ПАУТИНА	28
КНИГА ОТ	31
НА ЗАМЕТКУ	32
НЕСКУЧНЫЙ САД	12
ПОЧИТАЙКА	14
УМНОЕ ПОКОЛЕНИЕ	16



Журнал издан в рамках программы «Комплексные меры по пропаганде здорового образа жизни (профилактика наркомании, токсикомании) в городе Нижневартовске на 2018-2025 годы и на период до 2030 года»



«Моя библиотека». Журнал для читателей библиотек.

Издается с 1998 года. Выходит один раз в год.

Учредитель: Муниципальное бюджетное учреждение «Библиотечно-информационная система»

Главный редактор С.Ю. Располова

Ответственный за выпуск И.Е. Ивлева

Адрес редакции: 628605, Нижневартовск, ул. Дружбы Народов, 22. Тел./факс (3466) 46-20-09

<http://www.mubis.ru> E-mail: mubis@mubis.ru

Тираж 100 экз.

©Муниципальное бюджетное учреждение «Библиотечно-информационная система», 2019

© Елькина Т.Н., верстка, дизайн, 2019



«В здоровом теле здоровый дух»,

- написал когда-то римский поэт Децим Юний Ювенал. Потомки несколько исказили смысл этих, ставших крылатыми, слов. Но, не будем углубляться в исторический разбор. Давайте лучшие порассуждаем. А что все-таки первичней? Здоровое тело или здоровый дух? С чего следует начать? С укрепления тела или формирования гармоничного внутреннего мира?

На мой субъективный взгляд, процесс этот, абсолютно взаимосвязан. Я, да и вы, уважаемые читатели, уверена, знаете немало примеров, когда человек с проблемами здоровья обладает мощнейшей силой духа. И наоборот. Как будто и тело у человека совершенно, да производит он впечатление слабенького существа, как говорят «человек без стержня».

Так что же нас делает сильнее? Что укрепляет наше тело и дух? Как библиотекарь, я отвечу – чтение. Благодаря книгам, мы погружаемся в разные миры, находим ответы на волнующие нас вопросы. Чтение вдохновляет, формирует нашу личность, заставляет взглянуть на себя со стороны. Человек читающий – это человек думающий, и, прежде всего думающий о себе.

Кто я? Зачем я живу на этом свете? Правильно ли я живу?

Отвечая на эти вопросы, большинство из нас, настраиваются на долгую, счастливую жизнь. И в этой связи, как не задуматься о здоровье, правильном образе жизни. Ведь здоровье – это залог долголетия.

Поэтому, если вы человек читающий, но небрежно относящийся к своему здоровью – обратите внимание на свое физическое состояние. Если вы активно занимаетесь поддержанием своего здоровья, но не имеете привычки читать – займитесь своим внутренним совершенством. И я уверена, что наступит полнейшая гармония, а слова римского поэта станут вашим жизненным девизом!

Светлана Распопова

НИЖНЕВАРТОВСКОЕ  
МБУ «БИС»  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА

OK



BIB NIZHNEVARTOVSK



0002223059

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская психоневрологическая больница»** - специализированное лечебно-профилактическое учреждение, осуществляющее психиатрическую, наркологическую, социально-психологическую и психотерапевтическую помощь населению города и округа. Лечебно-диагностический процесс в больнице строится по принципу пациенториентированности и в соответствии с этическими нормами. Учреждение на сегодняшний день представляет собой совокупность высоких технологий, достойного качества оказания медицинской помощи и высокопрофессионального коллектива специалистов.



В гостях у журнала «МОЯ БИБЛИОТЕКА»

## **Елена Михайловна Дзюман**

медицинский психолог бюджетного учреждения  
«Нижневартовская психоневрологическая больница», член  
Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

*- Елена Михайловна, в 90-х годах тема наркомании и токсикомании была едва ли не темой №1 в средствах массовой информации. Сегодня ситуация иная, да и в обычной жизни, мне кажется, со случаями пагубных пристрастий мы сталкиваемся реже. Но это субъективное мнение. Каково положение с распространностью наркомании и токсикомании с точки зрения специалиста?*

*- Точное число тех, кто систематически употребляет наркотические средства неизвестно, точных данных нет ни в одной стране. Связано это с тем, что медицинские учреждения выявляют только незначительную часть больных, которые на своём организме испытали разрушительный эффект страшного химического воздействия. Наркозависимые не торопятся обращаться к специалистам, так как считают, что это может помешать в будущем получить образование, работу.*

*- Проблема употребления наркотиков остается одной из самых актуальных во всем мире. А тут еще и интернет, пришедший на подмогу наркодилерам. Их основным и самым беззащитным «объектом поражения» является молодежь, особенно дети и подростки. А это значит, что они уже сегодня нуждаются в защите. Кто лучше всех может уберечь их от возможной личной трагедии?*

*- Выход в укреплении семьи, понимании между родителями и детьми. Не важно, какое образование у родителей, какой достаток, полная семья или нет. Важны взаимоотношения. Нужно искать повод поговорить с ребенком об этой проблеме. Если вам по телевизору попался сюжет о смерти от наркотиков, не замалчивайте, расставьте акценты, обсудите, какие действия ведут к таким последствиям, узнайте мнение ребенка. Не следует вдаваться в детали, давать конкретные названия наркотическим веществам, однако надо четко обозначить это явление и то, что люди от этого умирают. Это важный шаг в профилактической работе. Нужно объяснять, что красивая фигура, спорт, успешность не имеют ничего общего с наркотиками. Поддерживайте хорошие отношения с детьми, чтобы видеть, чем они интересуются, что с ними происходит. Проводите больше времени вместе. Совместные походы в театры и музеи, совместные занятия спортом, путешествия и хобби будут настраивать ребенка на то, что жизнь увлекательна и без одурманивающих средств. Безусловно, роль интернета в современной жизни сложно переоценить. Любой нормальный подросток является пользователем глобальной сети. Но каким пользователем он будет, это уже задача родителей, педагогов. Всё чаще в школах проводят разъяснительные беседы и уроки интернет грамотности, с учащимися занимаются киберволонтёры, психологи. Все эти мероприятия нужно проводить на постоянной основе в формате обсуждения, иначе поучительные лекции лишь навеют скучу на подростков.*

*- Полнотью оградить своих детей от нежелательных контактов при уровне современных коммуникаций не получится. Какие качества нужно воспитывать родителям в детях, чтобы они могли противостоять смертельным соблазнам? Ведь не всегда достаточно одного взаимопонимания в семье.*

*- Воспитывая ребёнка, необходимо заботится не только о его физическом здоровье, но и о психической составляющей личности. Именно она – та база, которая оградит подростка от употребления наркотиков. Важно развивать основные составляющие: свобода в действиях и в проявлении чувств, эмоций; развитие личности в спорте, творчестве, образовании и ответственность за свои поступки. Так же в процессе воспитания важно уделить внимание некоторым моментам: принимайте ребёнка таким, какой он сейчас есть; не оценивайте его, обсуждайте его поступки; любите детей без всяких условий и давайте им почувствовать это. Когда родители начинают скрывать от ребёнка свои проблемы, чувства, волнения, а жить только интересами сына или дочери, это приводит только к воспитанию эгоизма. Именно здесь проходит тонкая грань между свободой и вседозволенностью. Не требуйте от ребёнка того, к чему он не готов в данное время. Фразы, подобные «я куплю тебе..., если ты будешь ...», ведут к имитации хорошего поведения, а не к пониманию ситуации. А если беда пришла к вам в дом, то будьте мудры и спокойны. Окружите ребёнка заботой и обратитесь за помощью к врачам-наркологам. Помочь могут только лечение и реабилитация, а не угрозы и уговоры.*

*- Что еще поможет оградить ребенка от наркотиков? Может быть, секции, кружки?*

#### **- Несколько рекомендаций:**

**ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ.** Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку?

**ВСЕГДА ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, ЧЕМ ИМЕННО ЗАНЯТ ВАШ РЕБЕНОК.** Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что

он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...», или «Что ты об этом думаешь?».

**СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО.** Подросток должен знать, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.



**ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

**ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ.** Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей. Кроме того, в этом возрасте

весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН.** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них.

**ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР.** Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

- Елена Михайловна, какое влияние оказывают наркотики на неокрепший детский организм? Наверное, привыканье происходит гораздо быстрее, чем у взрослого?

- Организм ребенка не до конца сформирован, поэтому влияние наркотиков приводит к печальным последствиям: способствует появлению хронических заболеваний, повышает вероятность проявления психических отклонений, снижает интеллектуальные возможности, появляется риск бесплодия независимо от пола и др. Кроме физиологических последствий и проблем с когнитивной сферой, употребление психотропных веществ приводит к существенным личностным изменениям, которые распространяются на мотивационную сферу, коммуникативные возможности, осознание морального порога. Вместо полноценной жизни появляется перспектива прожить всего несколько лет лишь с одним желанием – получить очередную дозу.

- С какого возраста родителям нужно быть бдительными?

- Основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 и 15-17 лет. Причины употребления: любопытство, желание быть похожим на «крутого парня», желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей, способ привлечения внимания, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей. Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Поэтому начинать беседовать с детьми важно как можно раньше. Рассказывайте и поддерживайте аргументами важность здорового образа жизни, а самое главное, сами станьте примером для своего ребенка.

- Какие признаки в поведении, в физическом состоянии сигнализируют о том, что один из членов семьи всё же стал употреблять запрещенные вещества?



- Снизился интерес к учебе, обычным увлечениям.
- Появилась отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, усилились скрытность и лживость.
- Эпизоды агрессивности, раздражительности сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, состоит из лиц старшего возраста.
- Вы обнаруживаете у подростка непонятно откуда взявшимся деньги. Ребенок стремится деньги занять или отобрать у других детей.
- Повышен интерес к детям из обеспеченных семей.
- Среди вещей подростка вы находите небольшие пузырьки, тюбики из-под клея, пластиковые пакеты с резким запахом, а также улавливаете химический запах от одежды и изо рта.
- Аппетит ребенка меняется от полного отсутствия до резкого усиления. Бывают тошнота, рвота.
- Зрачки расширены или сужены.

**- Как вести себя в такой ситуации? Ведь понятно, что никакие наказания не помогут.**

- После того, как вы узнали, что ваш сын или дочь принимают наркотики, важно не устраивать скандалов. Задача родителей – принять этот факт. Борьба за здоровье ребенка будет долгой и трудной. Важно не потерять эмоциональную связь с ребенком. При подозрении на употребление наркотиков задавайте вопросы напрямую, но так, чтобы ответ не предполагал однозначного «да» или «нет». Например, скажите: «Я вижу, что у тебя что-то произошло, давай поговорим об этом». Внимательно наблюдайте за поведением ребенка, оказывайте моральную поддержку, проявляйте заинтересованность в жизни ребенка и как можно быстрее обратитесь за профессиональной помощью.

**- Нужна ли при этом помощь специалиста самим родителям?**

- Страх, шок, гнев, вина и потеря смысла жизни – первая реакция родителей, узнавших, что их ребенок принимает наркотики. Борьба с наркоманией – длительный процесс. Родитель должен быть готов пройти этот путь со своим ребенком. И, конечно, он должен быть опорой для ребенка. А значит, сам находится в ресурсном состоянии. Только совместные усилия семьи и профессионалов дают устойчивый результат.

**- Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Это золотое правило медицины, и известно, что специалисты психоневрологической больницы ведут огромную профилактическую работу. Какую аудиторию вы охватываете?**

- Основной областью в системе профилактической работы нам видится психологическая помощь и просветительская деятельность с детьми, подростками, молодёжью. В настоящий момент, к сожалению, медицинская психология, наркология и социология не имеют достаточных знаний для выработки рациональной и эффективной системы профилактики наркомании среди подростков. До сих пор нет научных данных о биохимических механизмах формирования наркотической зависимости. Эта проблема требует всестороннего изучения, только тогда будет возможна выработка эффективной стратегии профилактики наркомании.

**- Елена Михайловна, поскольку это интервью для библиотечного журнала, не могу не задать вопрос: какую роль в профилактике наркомании и токсикомании специалисты отводят чтению книг?**

- Чтение книг – неотъемлемая часть школьной жизни подростка. Литература «по списку», собственные книжные предпочтения. Ученые доказано, что чтение увеличивает словарный запас и улучшает концентрацию, а также развивает память и воображение. Погружаясь в действительно интересную книгу, любой человек, будь то взрослый или подросток, переживает все моменты, связанные с героями, сопереживает им, а по прочтении «возвращается в реальность» с приобретенным опытом. Таким образом, чтение художественной литературы благотворно влияет на нас, главное, чтобы приобретенная из книги информация только положительно влияла на наше эмоциональное состояние. Ну а пока человек занят чтением, времени на вредные привычки не остается.

**- В завершение позвольте вопрос о Ваших личных читательских предпочтениях. Какие книги Вы читаете? Какое произведение в последнее время произвело на Вас впечатление и почему?**

- «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!», – написал Льюис Кэрролл в своей знаменитой книге «Алиса в стране чудес». Действительно, в современном мире мы находимся в постоянном потоке информации. Чтобы поддерживать высокий профессиональный уровень, практически ежедневно обращаюсь к профессиональной, учебной литературе. Что касается художественных произведений, в силу занятости и специфики работы люблю «легкие книги» с добрым сюжетом. Например, «Вино из одуванчиков» Рэя Бредбери – очень позитивное, живое повествование об одном лете из детства. Легко представляется природная яркость красок, даже запахи! Читая, словно уносишься вместе с писателем в детство главного героя. Всем советую прочитать эту книгу, и лучше всего именно летом.

**Беседу вела  
Лариса Тихонова**

# ДАТА ИЗ КАЛЕНДАРЯ

2  
апреля

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ ОБ АУТИЗМЕ

День учрежден по инициативе Государства Катар, что было отмечено в послании Генерального секретаря ООН в 2008 году. В 2005 году крупнейшей американской организацией «Аутизм говорит» была придумана акция «Зажги синим». Именно синий цвет стал символом аутизма. В этом году к международной акции присоединились российские регионы, в том числе, Югра. В Центральной городской библиотеке присоединились российские регионы, в том числе, Югра. В Центральной городской библиотеке был организован флешмоб в поддержку людей, страдающих аутизмом, и их семей. «Аутизм никак не может расцениваться препятствием на пути к достижению заветной цели. И, главное, нужно просто оставаться человеком, встретив особенных людей и поддерживать их творческое начало», - сказала участница акции Кристина Михайлова. В знак единства с людьми с аутизмом и их семьями участники флешмоба надели синие ленты.



# ДАТА ИЗ КАЛЕНДАРЯ

2  
июня

## ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ОТКАЗА ОТ ИЗЛИШЕСТВ В ЕДЕ

В детско-юношеской библиотеке №7 провели  
познавательно-игровую программу

### «ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ»

Участниками мероприятия  
стали ребята из отряда  
«Червячки»  
пришкольного лагеря  
средней школы №1.



В гости к ним пришла доктор Медуница. Но ее интересный рассказ прервал Данька Чипсов. По его версии, самая вкусная еда - это фастфуд, газировка, чипсы и кириешки. И все бы ничего, только разболелся у героя живот, и теперь уже участникам мероприятия вместе с доктором Медунцей пришлось рассказывать Даньке о правильном питании.

И ребята справились с заданием «на отлично»! Вспомнили, что такое белки, жиры и углеводы, зачем они нам нужны и в каких продуктах их можно найти. Назвали витамины и минеральные вещества. Чтобы закрепить знания, мальчишки и девчонки сыграли в игры «Полезное – неполезное», «Корзинка с продуктами». Оказалось, что ребята - настоящие эксперты в области правильного питания. Они многое знают, и с удовольствием узнают новое.

# Библио НаркоСтоп

18 ноября 2018 года

в Центральной городской библиотеке им. М.К. Анисимковой прошел II зональный библиотечный форум «БиблиоНаркоСтоп: деятельность библиотек по формированию здорового образа жизни».



Форум стал площадкой, где в атмосфере профессионального и творческого поиска обсуждались вопросы организации антинаркотического просвещения населения. Участники делились своими наработками, рассказывали об актуальных формах и методах работы, а также перенимали опыт коллег.

На форуме выступили десять докладчиков, и это не только сотрудники библиотек. Председатель региональной общественной организации «Страна без наркотиков. Югра» Эдуард Гиниатуллин рассказал, как консультировать население, а также наркозависимых и их родственников по вопросам профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения, на какую психологическую и юридическую помочь можно рассчитывать. О том, как в деле профилактики негативных привычек библиотеки сотрудничают с различными учреждениями и организациями – медицинскими, социальными, общественными, рассказала заместитель директора МБУ «БИС» Светлана Распопова. Интересный опыт работы был представлен в докладах заведующего библиотекой Нижневартовского социально-гуманитарного колледжа Валентины Аймурзиной, заведующего библиотекой №10 МБУ «БИС» Ольги Дроздовой, заведующего детской библиотекой г. Стрежевого Светланы Кузнецовой. «Соблазн велик, но жизнь дороже» - так называлось выступление заведующего библиотекой №9 МБУ «БИС» Светланы Губайдуллиной, которая сопроводила свой доклад креативным

тематическим видеороликом.

Особый интерес у участников вызвала представленная Центральной городской библиотекой им. М.К. Анисимковой интерактивная игра «Форум-театр». Одна из особенностей игры — отсутствие назиданий. Спектакли заставляют сидящих в зале подростков задуматься над проблемой. Участники форума и сами с удовольствием приняли участие в разрешении ситуации, представленной «Форум-театром».

«Нас радует то, что на предложение принять участие в зональном форуме откликнулись высшие, средние профессиональные учебные заведения, а также библиотеки других территорий Югры, - рассказала заместитель директора МБУ «БИС» Светлана Распопова. - На таких мероприятиях, как наш форум, который мы проводим уже второй раз, каждый участник всегда может найти для себя что-то новое и затем внедрить в свою работу. Мы продолжим практику проведения зональных форумов, планируем расширять географию, тем более, что здесь обсуждаются, как правило, самые животрепещущие социальные проблемы, в решении которых библиотеки играют далеко не последнюю роль».

По итогам форума издан сборник докладов, который размещен на официальном сайте [www.mubis.ru](http://www.mubis.ru).



# ЖИВИ АКТИВНО - ДУМАЙ ПОЗИТИВНО!



В арсенале современного библиотекаря десятки проектов, которые позволяют сделать посещение библиотеки не только познавательным, но и интересным. Уже на протяжении двенадцати лет МБУ «БЧС» участвует в реализации муниципальной программы «Комплексные меры по пропаганде здорового образа жизни (профилактика наркомании, токсикомании) в городе Нижневартовске». В 2016 году в рамках данной программы нами был запущен проект «Максимум жизни», задача которого - формирование у детей, подростков и молодежи ценностей здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ и асоциальному поведению, выбор альтернативного досуга.

Работа библиотек не ограничивается проведением традиционных мероприятий. Мы стараемся объединять усилия психологов, волонтеров, сотрудников правоохранительных органов, и делается это для того, чтобы на любой вопрос ребят были готовы ответить не только библиотекари, но и специалисты разных областей. Это приносит свои результаты – мероприятия становятся более интересными, познавательными, а главное, дающими откровенную, исчерпывающую информацию, что называется «из первых уст».

Слово – мощнейшее оружие в арсенале любого, кто мечтает овладеть искусством убеждения. А убеждать словом современный библиотекарь может не хуже Цицерона, и в этом можно убедиться, приняв участие в мероприятиях Отдела культурно-досуговой деятельности. Например, загляните в «Девичью гостиную». Встречи в гостиной проходят в форме бесед и затрагивают такие темы, как влияние пагубных привычек на женский организм, красота и здоровье, проблемы отношений между полами. На такие встречи библиотекари приглашают врачей, психологов, визажистов, парикмахеров, косметологов.



За время реализации проекта «Максимум жизни» сотрудниками отдела было проведено много интересных и содержательных мероприятий. Это и беседа-обсуждение «Один порок ведет к другому», и конференц-игра «Молодежь против наркотиков», и беседа-игра «Спорт против наркотиков», акция «Твоя жизнь – твой выбор», диспут «Подростковая наркомания – игры со смертью» и многое другое.

Для ребят помладше интересную форму по пропаганде здорового образа жизни нашли в детской библиотеке №3 - библиофитнесклуб «Энерджи». Каждое занятие клуба начинается с дыхательной гимнастики и эмоциональной разминки. Затем следует беседа на тему здорового образа жизни. Беседу сменяют подвижные мероприятия: музыкальная зарядка, активные игры и эстафеты. А завершают занятия релаксационные упражнения и просмотры роликов на тему здоровья.

Не первый год активно работает в рамках проекта «Максимум жизни» городская библиотека №9. Сотрудники библиотеки уверены, что личный пример лучше всякой агитации, и активно приглашают в гости именитых спортсменов Нижневартовска. За время реализации проекта в библиотеке побывали: мастер спорта по кик-боксингу О. Кинах, судья международной категории по волейболу Н. Книжников, боксеры А. Малетин и Е. Макаренко.



## ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ НЕБОЛЕЙКИНО

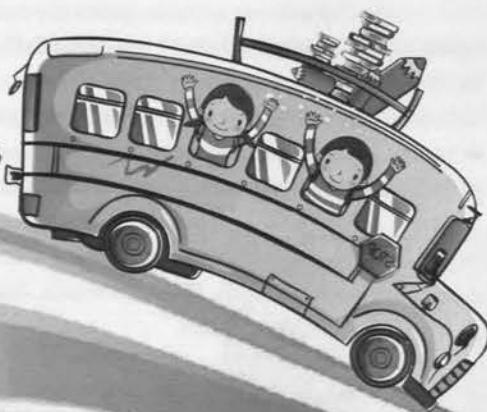
В рамках проекта «Максимум жизни» в Детской библиотеке №2 прошел познавательно-игровой час «Куталка в гостях у Неболейки», посвященный здоровому образу жизни и полезным привычкам. Участниками мероприятия стали члены клуба семейного чтения «Читайкины выходные».

Какие продукты полезны для здоровья? Для чего нужно каждое утро делать гимнастику? И что такое закаливание? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, ребята в компании родителей и сказочных персонажей Куталки и Неболейки отправились в увлекательное путешествие – в страну Неболейкино. Думаете, путешествие оказалось для ребят быстрым и легким? А вот и нет. Оно состояло из множества остановок, покинуть которые можно было только после успешного прохождения самых разных заданий. Например, на первой остановке «Дома утром» ребята отгадывали загадки на тему личной гигиены. На станции «На свежем воздухе. Делаем зарядку» - принимали участие в утренней гимнастике и на своем примере доказывали, что только в здоровом теле – здоровый дух. После физического труда Куталка проголодалась и, пожелав подкрепиться,

предложила всей компанией заглянуть на станцию «Здоровое питание». Читатели библиотеки – ребята отзывчивые, откликнулись на предложение и вперед – к прохождению дидактической игры «Вредно – полезно». Здесь они не только собрали для Куталки целую корзину вкусных продуктов, но и узнали о пользе свежих овощей и фруктов, а также о витаминах, необходимых каждому человеку. Самой веселой и интеллектуальной оказалась станция «Спортивная». В то время как ребята постарше вместе с родителями разгадывали кроссворд «Спортивные: зимние и летние игры», малыши демонстрировали свою силу и ловкость в подвижных играх «Забрось мяч», «Прыжки с мячом» и «Попади в цель». Завершилось путешествие на станции «Правила дорожного движения», где ребят встретил государственный инспектор РЭО ГИБДД УМВД России по Нижневартовску, старший лейтенант полиции Олег Дружинин.

Берите пример с участников клуба «Читайкины выходные» – заботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких, читайте книги и делайте правильный выбор в пользу здорового образа жизни.

Александра Голубева



Джеймс Боуэн - лондонский писатель и уличный музыкант. Джеймс жил в ночлежках и зарабатывал игрой на гитаре в районе Ковент-Гарден. Денег хватало только на еду и наркотики. Кардинально перевернуло жизнь Джеймса Боуэна рядовое, казалось бы, событие. В 2007 году он подобрал на улице израненного рыжего кота. В несчастном животном он увидел отражение самого себя. Джеймс знал, каково это – остаться без надежды на спасение. На последние деньги музыкант купил необходимые лекарства, которые спасли коту жизнь. В марте 2012 года вышла книга «Уличный кот по имени Боб. Как человек и кот обрели надежду на улицах Лондона», которая сразу же стала бестселлером. Было продано более 1 млн. экземпляров только в Великобритании, книгу перевели на более чем 30 языков, более 76 недель она возглавляла список бестселлеров The Sunday Times. В 2012 году «Уличный кот...» был номинирован на Британскую Национальную Книжную награду в популярной категории non-fiction. В 2014 году книга «Уличный кот...» попала на 7-е место в списке самых вдохновляющих подростковых книг как часть опроса для Всемирного Дня книги.

Предлагаем вашему вниманию мнение нашего автора об этой возведенной на пьедестал книге. Мнение исключительно субъективное, но имеющее место быть.

Когда тебя находит кот - что это? Подарок судьбы? Все, наверное, слышали такое утверждение: «Нельзя прогнать кота или собаку, которые сами к тебе пришли». Я глубоко верю в это.

«Уличный кот по имени Боб» - книга, которая покорила весь Мир! Даже моя сестренка, когда была в Лондоне, всюду искала глазами эту знаменитую парочку - кота и его хозяина. Покорила ли она меня? Спорный вопрос. Скорее нет, чем да. Но по порядку.

Рассказ о том, как уличный бродяга Джеймс встретил кота на пороге своей квартиры. Далее описание их жизни. Хорошая история, но... Было скучно читать. Очень простой язык. Видно, что книга написана далеко не литератором. Много воды и повторений. Об одном и том же стотыщмилёнов раз. Мне кажется, эту историю можно написать намного короче и интереснее.

Читала и проводила аналогию с «Никогде» Нила Геймана. «Если ты бездомный, то теряешься на улицах Лондона и становишься пустым местом». Вот и у Геймана такие люди выпадали из реальности и жили в мрачном месте под названием «Никогде». Для остального мира они были невидимками.



Но эти книги не имеют ничего общего между собой. Вечное нытье Джеймса по поводу «А вдруг кот выберет улицу?» раздражало. Приютив и вылечив животное, он решает выпроводить его за порог, объясняя это тем, что кот привык в бродяжничеству. Что? Серьезно? Котэ пригрелся, отъелся, и ты реально думаешь, что он счастлив удрать от тебя?! Хуже бреда не читала.

Впечатления от книги унылые. То ли виноват переводчик, то ли автор. Ощущение какой-то раздутости, преувеличения. Не хватило эмоций, душевности, ведь книга о братьях наших меньших, дружбе, верности. Я лучше Бианки перечитаю или Дж. Лондона, пролью тонну слез, но это будут настоящие чувства!

История на самом деле хорошая, милая, поучительная. Не забывайте - это лишь мое мнение. Читайте и составляйте свое. Уверена, книга отлично зайдет подросткам. Легко написана о главных принципах: любовь к близким, доброта, взаимопомощь, борьба с пороками. Моя 10-летняя дочь прочитала с удовольствием и большим интересом.

За этим все. Разрешите откланяться. Мяу! Хороших книг, друзья!

Татьяна Зубова



# ДАВАЙ, РОССИЯ!

В день открытия самого грандиозного футбольного события прошлого года - Чемпионата мира-2018 - в детско-юношеской библиотеке №7 состоялась слайд-беседа «Давай, Россия!», участниками которой стали ребята из пришкольного лагеря средней школы №1.

В начале мероприятия читатели вместе с библиотекарем вспомнили историю футбола – самой популярной спортивной игры в мире. Затем узнали, как начинался путь России к Чемпионату мира-2018, какие города принимали матчи, какие прекрасные спортивные сооружения были построены к этому грандиозному событию, рассмотрели символы и талисман чемпионата. Конечно, звучал официальный гимн чемпионата – «Colors» и неофициальный – песня-посвящение нашей стране Натальи Орейро «Объединенные любовью».

В завершение встречи девчонки и мальчишки пообещали болеть за нашу команду, и с энтузиазмом исполнили песню «Давай, Россия!». А когда Россия вышла в 1/4 чемпионата, радости читателей и библиотекарей не было предела. Вместе с ребятами мы даже сочинили несколько кричалок, и отправили их на Региональный конкурс «Моя ЮГРА». И как же приятно, что нашу работу оценили! 1 место!

Ирина Ефимова

## КРИЧАЛКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ БИБЛИОТЕКИ №7

Любим книжки мы читать!  
Любим мы в футбол играть!  
Тренируемся все лето,  
А Россию ждёт ПОБЕДА!

Мы болеем за Россию!  
Мы болеем за футбол!  
В чужие ворота летит  
Победный гол!

Наша сборная - просто  
класс!  
Сегодня вся Россия  
болеет за вас!

Египет, Франция, Германия,  
Мы кричим вам  
«До свидания!».  
Победа ждет Россию,  
Играем мы красиво!



# КНИГА ПЛЮС ФИТНЕС

Вы слышали, что в детской библиотеке можно заниматься фитнесом? Нет? Тогда приходите вместе со своими детьми в гости к нам, в Детскую библиотеку №3, где можно не только читать, но и делать зарядку, играть в подвижные игры. У нас открылся **библио-фитнес клуб «Энерджи»** и это стало замечательным событием для юных любителей движения и чтения.

Каждое занятие в клубе начинается с веселой разминки с элементами танцевальных упражнений. Зарядка длится не более десяти минут, но имеет огромное значение. Коллективное выполнение физических упражнений дисциплинирует, организует, сплачивает, дает отличное самочувствие и желание воспринимать дальнейшую полезную информацию, которую ребята получают на познавательных минутках. С помощью специально разработанных видеороликов библиотекари рассказывают о разных видах спорта, о здоровом образе жизни. Особый интерес участников клуба вызвал информационный ролик, в котором рассказывалось, что многие виды спорта похожи на цирковые номера и трюки, более того, они и пришли из цирка. Обязательно знакомим мы ребят и с книгами о спорте. Но это не просто рассказ о той или иной книге, а совместное чтение вслух.

Все дети любят подвижные игры. И в каждое наше занятие мы включаем эстафеты, индивидуальные или парные игры.



Например, необычайно зажигательно прошла танцевальная эстафета «Танец – это лучший спорт!», где ребята попробовали свои силы в современных танцах и узнали, что танцы – это не только искусство, но один из видов спорта. После физической активности библиотекари предлагают специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов.

У каждого члена клуба есть свой дневник посещения, куда вклеиваются яркие наклейки за каждое занятие, а самые активные участники по результатам каждого месяца награждаются медалями. Клуб образован недавно, и у нас много интересных идей на будущее. В ближайшее время планируем приглашать в гости известных спортсменов города, а в теплые дни проводить занятия на улице. А еще, мы постараемся в наши занятия вовлечь родителей. Мы призываем родителей к формированию правильных привычек у детей. Во-первых, показывайте личный пример, во-вторых, разговаривайте с детьми на тему здорового образа жизни и, в-третьих, обязательно читайте вместе книги.

Каждый из вас хочет прожить свою жизнь долго и счастливо! Но всё ли вы для этого делаете? Вспомните, с чего начинается каждое ваше утро...

**Оксана Юдина**



# ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

детской  
литературы

Здоровый образ жизни, занятия спортом, мотивация на успех, «правильная еда», жизнь без стресса – эти и другие понятия сегодня, что называется, у всех на слуху. Актуально, популярно, востребовано, модно. Научные и популярные статьи, лекции, рекомендации для спортсменов и руководства к действию – список такой литературы скорее рассчитан на читателей категории 18+. А как же дети и подростки? Для них важна личная история от таких же мальчишек и девчонок. И эти примеры можно найти на страницах художественных книг.

Фонд Центральной детской библиотеки располагает литературой о здоровом образе жизни и спорте. Это и «Восемь голубых дорожек» Софии Могилевской, и «Оруженосец Кашка» Владислава Крапивина, и «Как я влиял на Севку» Геомара Куликова, «Когда я вырасту, я стану хоккеистом» Михаила Санадзе, «Серебряные коньки» Мери Мейп Додж и другие. Почти все перечисленные книги появились в середине 20 века, не раз переизданы, потому что написаны красочным, простым языком, читаются на одном дыхании детьми и взрослыми.

Предлагаем юным читателям и их родителям обратить внимание на издание 1978 года – повесть «Самая крупная победа» Виктора Пушкина. Несмотря на то, что она датирована 1965 годом, повесть входит в список произведений, которые не утратили актуальности. В качестве доказательства – реальная история читателей.

В мае 2019 года к библиотекарям старшего абонемента обратилась мама одного из юных вартовчан с просьбой

подобрать для ребёнка – начинающего спортсмена, книгу, герои которой послужат положительным примером. Заведующий отделом Назира Каримова порекомендовала повесть Виктора Пушкина «Самая крупная победа». «Мама повертела в руках, – вспоминала потом Назира Нигматуловна, – книжицу небольшого формата с пожелтевшими страницами и скромными, реалистичными рисунками Артура Лурье. Прочитав на последней странице краткую аннотацию – «повесть о том, как осуществилась мечта мальчика стать боксером, о роли спорта в воспитании воли, настойчивости, в становлении характера», – родительница с сомнением в глазах улыбнулась, поблагодарила, и удалилась, взяв издание».

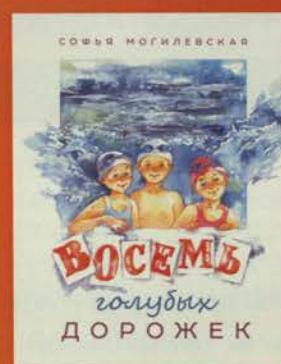
Как оказалось позже, родители предложили прочитать 9-летнему мальчику, способному, но особо не упорствующему в спортивной секции. Родители надеялись, что



книга сможет побудить сына к самостоятельным занятиям спортом дома. Так как произведение рассчитано на средний возраст, шрифт в книге некрупный и некоторые обороты сложноваты для младших школьников, в семье стали по вечерам читать книгу вслух вместе с ребенком. Вдумчиво, никуда не торопясь, обсуждая эмоции и поступки героев, обращая внимание на непонятные слова.

Повествование ведется от лица главного героя – четвероклассника Мишки. Вместе с ним читатели оказываются во дворе и боятся нападок ненавистного хулигана, в школе на уроке решают вопросы совести и переживают чувство симпатии к однокласснице Лиле. Читатели окунаются в мир спорта и смотрят на него глазами неопытного новичка, а в финале повести выходят

на ринг и испытывают то же волнение,

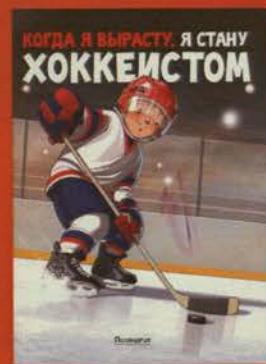


тельных отношениях между родителями и детьми, сверстниками, тренерами и их подопечными.

В повести рассказывается о дружбе, чести, порядочности, справедливости, трудолюбии. Как показывает жизнь, успех в любом деле – это, прежде всего, нелегкий повседневный труд, терпеливая, неустанный работы над собой. И побеждает, как правило, вовсе не самый сильный, а самый настойчивый и не боящийся работы.

В чём же заключалась самая крупная победа Мишки? Об этом читатели узнают из последней главы. И это вовсе (добавим для интриги) не кубок с престижных состязаний... Прочтите книгу и узнаете сами!

Примечательно, что повесть автобиографичная. Автор – советский боксер,



страх, гордость, что мальчишка, мечта которого вот-вот исполнится. С помощью еще одного героя книги – тренера Вадима Вадимыча – читатели

узнают о простых способах закаливания организма, о пользе дополнительных занятий и прогулок на свежем воздухе, о режиме дня, питании и принципах подготовки к соревнованиям. Через

живые диалоги, простые слова читатели знакомятся с настоящей методикой, пользу которой своими спортивными результатами подтверждает Мишка и его друзья по секции.

Узнают о достойных, уважи-

двуократный чемпион СССР, дважды серебряный призёр советских национальных первенств, мастер спорта СССР. После завершения спортивной карьеры Виктор Пушкин стал автором ряда книг на тему бокса, членом Союза писателей СССР.

P.S. Теперь родители обратят внимание и на другие книги Виктора Пушкина. Это «Юноша выходит на ринг» (1955), повесть «Три раунда» (1956), роман «Первая ступень» (1959), «Перед выходом на ринг» (1965), роман «Второе дыхание» (1983). А повесть «Самая крупная победа» мама 9-летнего мальчика посоветовала прочитать другой маме, сын которой тоже занимается спортом. Книга, казалось старенькая и неприметная, переживает второе рождение.

Раиса Агунович

# У РЕКОРДОВ БУДУТ НАШИ ИМЕНА

## ДОСЬЕ

**Александра Кашина, 16 лет** – бронзовый призер Уральского Федерального округа; 4-х кратная чемпионка ХМАО-Югры; входит в 20-ку лучших гимнасток России; кандидат в мастера спорта.

**Андрей Загорулько, 14 лет** – I место на Первенстве России по тхэквондо среди кадетов; бронзовый призер Первенства Европы по тхэквондо среди кадетов.

**Егор Трофимов, 11 лет** – бронзовый призер Всероссийского турнира по ушу среди кадетов «Уральский медведь»; выполнил требования на 1-й технический спортивный разряд в соответствии с СТССР и ФССП по виду спорта ушу.

**Николай Nikolaev, 10 лет** – I место в открытом чемпионате и первенстве города Нижневартовска по киокусинкай в разделе ката; I место в чемпионате и первенстве ХМАО-Югры по киокусинкай в разделе ката.



Итоги спортивного сезона и планы на будущее обсудили юные варточане в Центральной детской библиотеке. В формате пресс-конференции встретились представители различных видов спорта и участники медиаклуба «Режим полёта».

**Чем каратэ отличается от тхэквондо?**

У кого есть спортивные кумиры?

**Где взять мотивацию для активных занятий?**

Как нужно относиться к соперникам?

**Какие физические качества важны для гимнасток?**

Почему считать награды – плохая примета?

**Знакомо ли юным спортсменам слово диета?**  
Есть ли время на чтение книг?

... и многое-многое другое.

Знакомство, общение, фотосессия и впечатления.

Встреча получилась познавательная и запоминающаяся.

# У КАЖДОГО «СВОЯ ДОРОГА» В СПОРТ

“Драмкружок, кружок по фото,  
Хоркружок - мне петь охота,  
За кружок по рисованью  
Тоже все голосовали”.

Известные строчки из стихотворения «Болтунья», которое замечательная поэтесса Агния Барто написала почти 100 лет назад, вполне подходят юным вартовчанам 21 века.

## К ПРИМЕРУ:

### *Александра Кашина*

в дошкольном возрасте занималась и вокалом, и хореографией, но потом всё же сделала выбор в пользу художественной гимнастики.



### *Андрей Загорулько*

посещал с 4-х лет секцию хоккея и одновременно занятия по общему физическому развитию. Талант проявлял в конструировании и рисовании, но в итоге главный упор сделал на тхэквондо. Андрею понравилось то, что на ковре во время поединка каждый спортсмен отвечает за себя сам.



### *Егор Профимов*

с малых лет преуспевал на сцене в качестве танцора и певца, но вдруг захотел попробовать что-то новое. Ему очень понравились копья и мечи, когда он начал осваивать технику ушу. Для выполнения комплексов нужны гибкость, сосредоточенность, артистизм, так что уже полученные навыки пригодились.



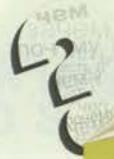
### *Николай Николаев*

не только тренируется с энтузиазмом, но и претворяет в жизнь мечту своего отца, который начинал изучать каратэ, когда японское боевое искусство было под официальным запретом в нашей стране.



Все юные спикеры-спортсмены пришли в спортивный зал в раннем возрасте. Разносторонние, любознательные, активные дети талантливы во всём, но спорт у них на первом месте.

детский мир



## А любите ли вы шоколад?

Конфеты, газировка, чипсы, так называемый фангфуд, а также прочая еда из ресторанов быстрого питания. Любой, даже начинающий, спортсмен скажет, что ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать режим занятий и отдыха. Порой ограничивать себя приходится не только в сладостях, но и от прогулок с друзьями отказываться ради тренировок, поездок на сборы и соревнования.

Андрей Загорулько



«У меня «жёсткий» режим. Подъем в 5.00, в 6.30 – первая тренировка, которая длится 2 часа. Потом школа, уроки, вторая тренировка. Когда сборы, спортивный лагерь в каникулы, количество занятий увеличивается. Но я привык, тем более что время на восстановление тоже должно быть».

Александра Кашина



«Занятия спортом научили меня беречь и правильно планировать своё время. Прежде всего, я придерживаюсь поговорки: «Сделал дело, гуляй смело». Стараюсь хорошо учиться в школе, вовремя делать уроки, не пропускать тренировки, «выкладываться» в зале. Стараюсь сама наводить порядок в своей комнате, учусь готовить полезные блюда. Ведь в будущем мне это пригодится. Если не лениться, можно на всё найти время: общение с друзьями, хобби, чтение, походы в кино и на концерты».

Николай Никонов



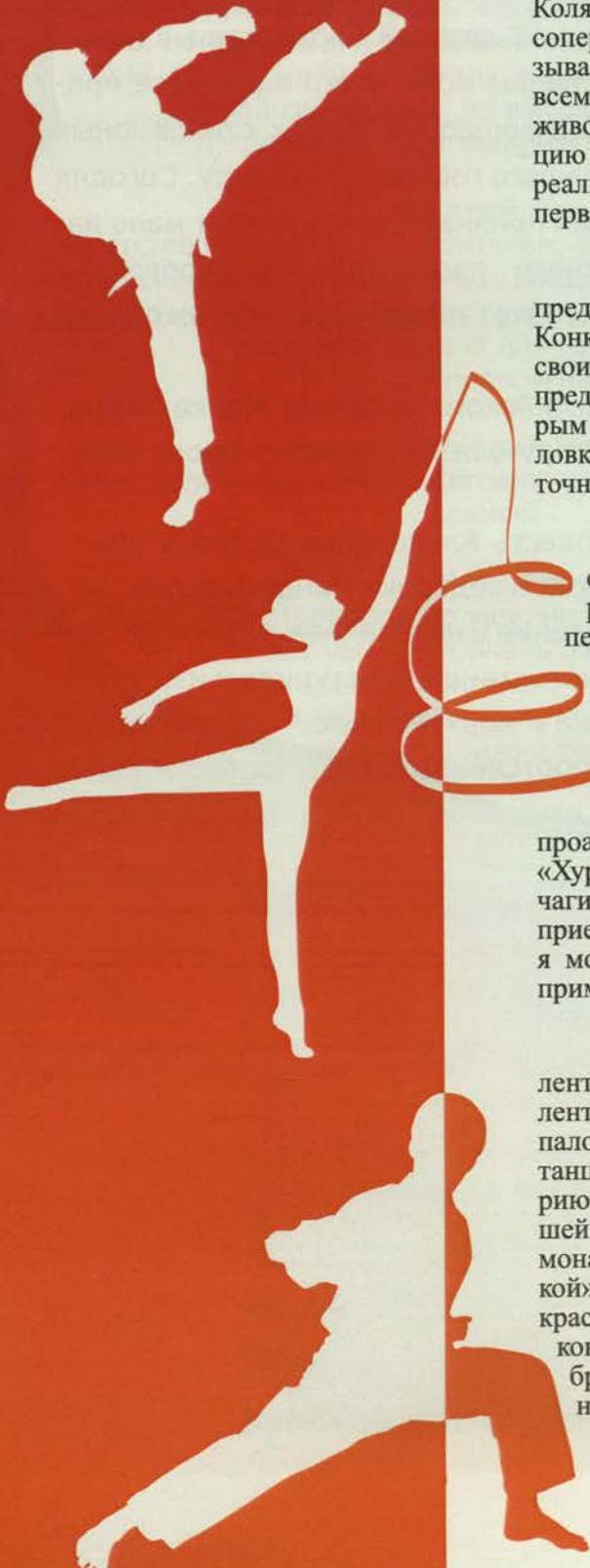
«Спорт приучает к дисциплине. У нас на тренировках попробуй только поболтай с соседом! Сразу получишь 100 отжиманий на кулаках за разговоры. Сурово, но справедливо. Раз замечание, два..., а потом сразу понимаешь, для чего пришёл в спортзал. Пообщаться можно и после занятий. Лично у меня на всё пока хватает времени. И на развлечения тоже».

Егор Трофимов



«Мне нравится ушу, потому что этот вид спорта хорошо влияет на здоровье. Родители говорят мне, что я вырос, стал крепче, сильнее и даже самостоятельнее, как пошел заниматься спортом. Что касается еды, то я люблю сыр и овощи, особенно болгарский перец, из сладкого предпочитаю мороженое, но часто его себе не позволяю».

**У кого какая**



# «фишка»?

Лоукик (волкик) – удар ногой выше колена. Разновидность этого приема в каратэ **Николай Николаев** считает своей «фишкой». У каждого спортсмена есть своя специфическая черта, особенность стиля, тактики боя. «Фишка» – коронный приём, то, что получается лучше всего, то, что приносит результат и удовольствие. Коля, выходя на ковёр, смотрит прямо и смело на своего соперника. «Я представляю себе противника, - рассказывает начинающий каратист, - который нанес вред всему человечеству, да что там человечеству, всему живому на нашей планете, вот так я бужу в себе мотивацию и с такой силой стараюсь драться. При этом мне реально страшно перед боем, но через 5 секунд после первых ударов просыпается смелость».

В воображении **Егора Трофимова** «враг» предстает в образе сказочного или мифического героя. Конкурента ушустит старается мысленно поразить своим мечом или копьем, в зависимости от того, какой предмет используется в комплексе. Вид спорта, которым занимается Егор, предполагает воспитание силы и ловкости тела, а также изящество и безупречную точность движений.

**Андрей Загорулько** перед поединком старается мысленно не напрягаться, чтобы «не перегореть». Тактику соперника он распознает на татами в первые минуты боя. Только встречаясь глазами, контактируя в движении, можно узнать слабые и сильные стороны оппонента. Причем, за свою практику, а он уже выступал на уровне России и Европы, Андрей убедился, что уважать необходимо любого соперника. После соревнований важно всё подробно записать в дневник – проанализировать свои удачные и неудачные моменты. «Хурио-чаги – это круговой удар ногой и двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом: эти технические приемы тхэквондо мои любимые, - поделился Андрей, - я могу сделать их неожиданными и с их помощью применить всю свою силу. Это мои «фишки»».

**Александра Кашина** особенно «дружит» с лентой. Предметом художественной гимнастики – лентой длиной 6 метров, прикрепленной к тонкой палочке - Саша владеет виртуозно. В своём любимом танце спортсменка рассказывает удивительную историю о горькой судьбе талантливой артистки, потерявшей зрение и вынужденной просить милостыню у монастыря. Этот номер гимнастка считает своей «фишкой». Ей нравится в нем всё: потрясающая музыка, красивый и строгий черный костюм, идея и образ и, конечно же, лента, которая, то вздымая в небо, то бросаясь в омут, кружась и волнуясь, точно передаёт настроение главной героини.

# Литературные предпочтения спортсменов

У меня есть кошечка –  
Бусинкой зовут.  
Я играю с ней мячом,  
Молоком пою.  
Любит Бусинка поспать  
На моем диване,  
Любит песенки мурлыкать  
Мне и моей маме.

Автор стихотворения – **Андрей Загорулько**. Когда спортсмену было 7 лет, он стал победителем конкурса «Маленькая муз» Центральной детской библиотеки в номинации «Зверё моё», и его маленькое произведение вошло в сборник стихов юных поэтов нашего города в 2013 году. Сегодня спортсмен признаётся, что читает мало из-за плотного расписания тренировок, в основном это литература по школьной программе.

**Егор Трофимов** предпочитает книги английского писателя Марка Твена, особенно «Приключения Тома Сойера». Егору близок характер юного авантюриста и романтика.

**Коле Николаеву** нравятся сказочная повесть Александра Волкова «Волшебник Изумрудного города» и повесть «Брат в подарок» Линде Хагеруп.

**Саше Кашиной** очень нравится «Преступление и наказание» Федора Достоевского. Сегодня ученица 10 класса с удовольствием приступила к изучению грандиозного романа Льва Толстого «Война и мир». Чтение – одно из любимых занятий девушки. Минуты отдыха спортсменка может провести как с многотомником великого классика, так и с каким-нибудь лёгким романом для подростков.



# ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ

## Александра Кашина

в будущем планирует стать инженером. Она внимательно относится к изучению физики, алгебры, геометрии, химии. Девушка решила, что спортом она будет заниматься всегда, но больше для здоровья и поддержания крепкой физической формы. Саша хочет защитить звание «мастер спорта» по художественной гимнастике, но высшее образование получить в техническом ВУЗе.

## Андрей Загорулько

в детстве мечтал стать строителем, а сейчас мечтает попасть на олимпийские игры и, конечно же, победить!!! И старается делать всё для достижения цели. Самые престижные соревнования планеты – достойная задача для высококлассного спортсмена.

## Николай Николаев

хочет полететь в космос. Сегодня его привлекает всё неизведанное.

## Егор Трофимов

хочет стать тренером по ушу, но пока еще раздумывает. В 11 лет не строит очень далекие планы. Пока он старается прилежно учиться в школе, преуспевает по математике, музыке, изо и технологии.



## Участники библиотечного медиаклуба «Режим полёта» о встрече со спортсменами

**Надежда Агунович**, 15 лет: «Интервью с ребятами, несомненно, произвело много впечатлений. И, я уверена, не только на меня. Они не по годам взрослые и самостоятельные. Очень любят спорт. Несмотря на столь юный возраст, они прошли через многочисленные соревнования. Имеют солидные победы и высокие награды».

**Антонина Аленикова**, 12 лет: «Мне было интересно общаться с юными спортсменами. Я поняла, что большой спорт – это тяжелый труд, но если долго и упорно тренироваться, можно достичь высоких результатов».

**Ольга Макиенко**, 13 лет: «Пресс-конференция со спортсменами, несомненно, успешными, – наилучший опыт для человека, не знающего чего и как добиваться в жизни. Подростки и дети, борцы и гимнасты оказались интересными собеседниками и кладезем информации. Я желаю нашим юным спортсменам удачи, хорошего настроения и интересной литературы, которую можно найти в библиотеке».

# Акция «Твоя жизнь - твой выбор!»



Книгодарение  
на железнодорожном вокзале



Книгодарение в торговом центре «Югра»





Фестиваль «Самотлорские ночи». ЧУМовые посиделки



Книгодарение в аэропорту



Акция  
«Если вы не читаете,  
тогда мы идем к вам»

# «Библиотека без стен»: акции по продвижению чтения в городском пространстве

# В БОРЬБЕ ЗА ЖИЗНЬ

Когда я готовилась к написанию этой статьи, она носила название «Литературные герои, преодолевшие пагубные пристрастия». Ну, сейчас, думала я, найду истории об удивительных людях, которые, благодаря силе своего характера, преодолели все трудности, посланные им судьбой. Но, не тут-то было... Настоящим откровением для меня стал тот факт, что в подавляющем своем большинстве великие злоупотребляли алкоголем, а их герои, подверженные этой пагубной страсти, так и не справились со своей зависимостью и имели весьма печальный конец. Иногда диву даешься, узнавая, что великий человек, на чьих произведениях ты вырос, кому хотел в юности подражать и кем восхищался, в своей приватной жизни был невоздержан к алкоголю, принося горе своим близким и самому себе.

Величайший философ Диоген никогда не мог отказаться себе в выпивке. Всем известный поэт Омар Хайям также не мог отказаться от спиртного. «Вода не утоляет жажды, я как-то пил её однажды...», - помните это ироничное высказывание? Эдгар Аллан По умер из-за воспаления мозга по причине сильнейшей алкогольной интоксикации. Сергей Есенин был ярым поклонником Бахуса. Он многократно пытался справиться с пагубным пристрастием, проходя лечение в клинике и обращаясь к психиатрам. Много пили и такие известные писатели, как Александр Куприн, Тарас Шевченко, Александр Блок. Нобелевский лауреат и автор «Тихого Дона» Михаил Шолохов был алкоголиком. Он выпивал с ранней юности. Несмотря на явные проблемы со здоровьем, продолжал выпивать вплоть до своей смерти от рака горла поэт, певец, актер, символ эпохи - Владимир Высоцкий. Он был погублен своим талантом, потому что его жизнь на пределе чувств и эмоций была немыслима без такой разрядки, как алкоголь. Василий Шукшин бросил пить после того, как однажды забыл свою дочь Марию на улице у питейного заведения, куда зашел с приятелем. Когда он о ней вспомнил, девочки не оказалось на месте. Во время ее поисков Шукшин дал себе зарок: если найдет дочь –бросит пить. Что и было сделано.

Американский психиатр Дональд Гудвин задался однажды вопросом: «Может быть, у литературного дара и алкоголизма одни и те же корни?». А когда его попросили описать типичный портрет алкоголика, то он ответил: «Американец, писатель, лауреат Нобелевской премии»... Из шести американских писателей - нобелевских лауреатов по литературе пятеро – Синклер Льюис, Юджин О'Нил, Уильям Фолкнер, Эрнест Хемингуэй и Джон Стейнбек – в течение длительных периодов жизни были алкоголиками. Среди известных писателей, страдающих от алкогольной зависимостью, стоит назвать Ремарка, Джека Лондона и

Эрнеста Хемингуэя. То, что они пьют, эти люди даже не пытались скрывать. Можно отметить и Стивена Кинга, который утверждает, что большинство своих великих ужастиков создал именно в состоянии алкогольного бреда.

На мой взгляд, ни алкоголь, ни наркомания никогда никого не вдохновляла и вдохновлять не будет. Люди зависимые просто стараются вырваться из этого болота, поэтому у них обостряется и усиливается работа мозга. Вот как они это объясняют.

Чарльз Буковски: «Пьянство – это эмоциональная штука. Оно выдергивает вас из вашего тела и ума и бросает о стену. У меня есть ощущение, что пьянство – это такая форма суицида, при которой ты можешь вернуться к жизни и начать все сначала на следующий день. Это словно убить себя и возродиться вновь. Полагаю, на сегодняшний день я прожил около десяти или пятнадцати жизней».

Эрнест Хемингуэй: «Интеллигентный человек иногда напивается для того, чтобы провести время со своей глупостью».

Эдгар По: «Это не было погоней за удовольствиями, ради которых я бы рисковал жизнью, репутацией и рассудком. Это была отчаянная попытка сбежать от мучительных воспоминаний, от чувства невыносимого одиночества и страха перед странным гнетущим роком».

В крепкой связке гениальность-алкоголь были и приятные исключения – люди непьющие. Это Александр Пушкин, Лев Толстой, Антон Чехов, Фёдор Достоевский. Но если у вас возникнет всё же желание окунуться в мир высокой литературы, насладиться прекрасным слогом, вновь поднять бессмертные вопросы, которые были актуальны пятьсот лет до нашего рождения, и будут продолжать интересовать людей и после нашей смерти, перечитайте этих великих авторов.

## **Эрих Мария Ремарк.**

Писатель стал знаменитым после одного-единственного произведения «На Западном фронте без перемен». Для Ремарка, как для человека прошедшего две мировых войны, алкоголь стал анестезией. «Что ты будешь делать, когда война закончится? – Пить, чтобы забыть все. – А если не поможет? – Все равно буду пить». Не перестаю рекомендовать роман «Три товарища». Потрясающая, глубокая книга, всю её можно уместить в одной читате: «Лучше умереть, когда хочется

жить, чем дожить до того, когда захочется умереть». Книга о любви и дружбе, надежде и смерти, и пьянстве. Герои его произведений не могут обойтись и часа без любимого автором кальвадоса. Переломанные войной молодые люди через выпивку ведут внутреннюю борьбу со своими демонами, пытаются получить от жизни хоть какое-то удовольствие. Финал – и смерть... Но, всё же, истинные ценности – Любовь и Дружба – вечны!



## **Джек Лондон «Джон. Ячменное зерно (Воспоминания алкоголика)»**

Восхищаюсь мощью, масштабом личности и гениальным талантом этого писателя. Не признанный отцом еще до рождения, подростком он побывал «устричным пиратом», бродягой, заключенным, «мальчиком-социалистом», участвовал в революционных маршах по дорогам Америки. Позже искал счастья в золотоносном Клондайке, освоил писательство, проехал Штаты с лекциями о социализме... Джек Лондон прожил поистине сверхчеловеческую жизнь. За 16 лет литературной деятельности написал 50 книг, стал всемирно знаменит. Повесть «Джон Ячменное Зерно. Воспоминания алкоголика» – одно

из самых знаменитых произведений писателя. Как человек становится алкоголиком, его ощущения и видения, борьба с тяжелым недугом – все это описано красочно, ярко и в тоже время страшно. Автор вспоминает собственную жизнь и свое знакомство с алкоголем. Пиво, выпитое в пять лет из любопытства (взрослые вечно запрещают самое вкусное), вино, предложенное ему взрослым для потехи (ну, сколько может выпить семилетний мальчик). Полный анализ в рамках одной человеческой жизни. Подробный разбор на собственном примере. Умер Джек Лондон в возрасте 39 лет.



*Из современников хотелось бы порекомендовать следующих авторов:*

## **Ирина Муравьёва «Ляля. Наташа. Тома»**

Проза Ирины Муравьевой – это совершенно особая литература. Журнал «Новый мир» отозвался о её литературном слоге как о «гениальной работе с языком». Так, рассказ «На краю» был удостоен высокой оценки: он был включен в сборник 26 лучших произведений женщин-писателей мира (1998). Роман «Весёлые ребята» был номинирован в 2005 году на Букеровскую премию. Роман «Любовь фрау Клейст» вошёл в long-list «Большой книги» 2009 года и стал безусловным

бестселлером осени 2008 года. Автор не боится обращаться к самым потаенным и темным сторонам человеческой души, куда мы сами чаще всего предпочитаем не заглядывать. Предельно честный взгляд на мир – визитная карточка писательницы – неожиданно выхватывает островки любви там, где, казалось бы, их быть не может: за тюремной решёткой, в полном страданий доме алкоголика, даже в звериной душе циркового медведя.



## Андрей Ангелов «Капелька дождя»

Андрей Ангелов – современный российский писатель и журналист. В его рассказах идет борьба между добром и злом, соперничают любовь и ненависть, жизнь соприкасается со смертью и наоборот. Персонажи – обычные люди, они вступают в контакт с нечистой силой, разговаривают с Богом, ездят с небес на землю автостопом, покупают



волшебные овощи, убивают и воскресают, радуются и грустят. «Капелька дождя» – сказка о любви. История о том, как шутливая мольба к Небесам может помочь ловеласу и алкоголику выйти из состояния личностного кризиса и обрести любовь в лице своей собственной жены. Единственное произведение с жизнеутверждающим финалом, которое мне удалось отыскать.

## Андрей Бурцев «Сумерки»

Любовь к выпивке постепенно ведет к невозможности прожить без нее и дня. Алкоголизм – это болезнь, в которой виноваты мы сами. Неустанно, день за днем, деградирует личность алкоголика, рушатся моральные и нравственные принципы, без которых человек не может оставаться человеком. Эти прописные истины, известные всем, всем уже давно поднадоеvшие, в повести писателя и переводчика Андрея Бурцева не декларируются, а показаны изнутри, глазами самого алкоголика, который



понимает, что падает в бездонную черную пропасть, но не делает ничего, чтобы остаться хотя бы на краю, чтобы не уничтожить в себе человеческое до самого конца. Он не привык бороться, хотя бы и сам с собой. Он привык плыть по течению, махнув на все рукой, в твердой уверенности, что завтра все само по себе как-нибудь да устроится. Не устроится, не обойдется – так показано в этом произведении, и так чаще всего случается в жизни.

В заключении остается лишь задать извечный вопрос:  
**Что же вы делаете, люди?**  
**«За свою жизнь всегда нужно бороться, не пасуя ни перед какими неприятностями. В этом и есть ее смысл»,**

- считал Эрнест Хемингуэй, покончивший жизнь самоубийством в состоянии алкогольного запоя. И все же хотелось бы сказать любителям подметать мелкое в великих: да, среди писателей было много алкоголиков, но не каждый пьяница – писатель! Читайте великих, господа!

■ Наталья Азарова

# СТОП

Я ИЗМЕНЯЮ ЭТУ МИЗАНСЦЕНУ



«Мизансцены и театральные миниатюры в библиотеке?» - спросите вы. Все верно, вы не ошиблись. Сотрудники отдела культурно-досуговых программ несколько лет активно используют в работе со старшими школьниками такую интересную форму, как форум-театр. Форум-театр предполагает активное участие школьников в моделировании различных ситуаций с дальнейшим обсуждением последствий, происходящих в результате принятых решений.

Актеры библиотечного клуба «Театр Книги» разыгрывают мини-представления по заданной теме обсуждения и предлагают зрителям повлиять на развитие сюжета, дабы избежать негативных последствий. После «стоп-сигнала» театральная постановка начинается заново и представляет собой полную импровизацию. Так, с помощью несложных, но очень жизненных историй у молодого поколения есть возможность встретиться с проблемой лицом к лицу, взглянуть на нее со стороны и сделать верные выводы.

Один из форум-театров под названием «Жизнь – это Счастье, сотвори его сам!» был посвящен такой серьезной и трагичной проблеме, как добровольный уход из жизни. У каждого из нас бывают трудные жизненные ситуации, но особенно трагично все воспринимается в подростковые годы. Непонимание родителей, ссоры с одноклассниками, безответная первая любовь.... Спустя годы, мы не придаем этому большого значения, но для впечатлительных подростков происходящее кажется самой серьезной жизненной трудностью, появляются мысли отказаться от поиска решений, а иногда и отказаться от самой жизни. С целью доказать, что из каждой

- неприятной ситуации есть выход и что жизнь – это самое дорогое, что есть у каждого из нас, актеры библиотечного клуба «Театр Книги» представили на сцене несколько напряженных драматических историй. После каждой мизансцены участники мероприятия – студенты нефтяного техникума, активно включаясь в действие, предлагали свои варианты разрешения конфликта, выходили на сцену и переигрывали ситуацию в лучшую сторону.

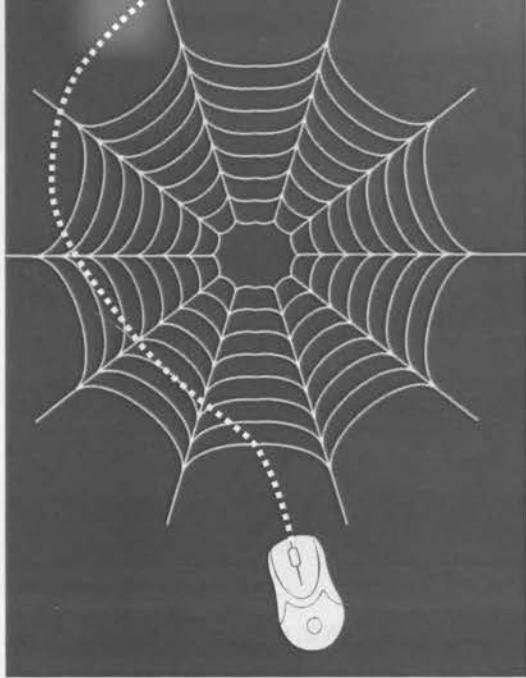
Большую помощь участникам мероприятия оказывал приглашенный эксперт – медицинский психолог наркологического отделения Нижневартовской психоневрологической больницы Эльвира Сорокина. Эльвира Шамильевна не просто помогала ребятам, но и объясняла причины сложного психологического состояния главной героини форума-театра, способы снятия нервного напряжения. Пояснила, куда можно обратиться человеку, оказавшемуся в таком психологически неустойчивом состоянии, и ответила на все вопросы ребят.

Действительно, в жизни бывает много счастливых и добрых моментов, как и немало трудностей. Однако не существует ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего, от своей жизни!

Кристина Асадчая



МАСТЕР-КЛАСС



С завидной регулярностью многие из нас обещают себе заняться здоровым образом жизни. Мы читаем книги, смотрим передачи, ищем информацию в интернете....

С последним пунктом журнал «Моя библиотека» решил помочь своим читателям. Мы предлагаем вам небольшой обзор интересных и информативных ресурсов о том, что принято называть «здоровый образ жизни». Для продвинутых ЗОЖников они станут хорошим дополнением к уже изученным статьям и блогам, а начинающим, надеемся, добавят мотивации.

## ИНТЕРНЕТ-НАВИГАТОР:

всемирная паутина  
за здоровый образ жизни

ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.  
Официальный ресурс Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЕ ДВИЖЕНИЕ ДЕТИ ТРЕНЕРСТВО ДЛЯ СПРАВКИ СЕРВИСЫ СКАЧАТЬ

ты сильнее!  
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

Как самостоятельно избавиться от никотиновой зависимости?

Напоминаем для скачивания именем «Ты сильнее! Минздрав Утверждает»

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Портал «Здоровая Россия» создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты - здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным.

лучшие марафоны по версии Челленджера

ASICS

журнал Challenger РЕЦЕПТЫ ФИЗСПОРТ

МИФ: ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ

[www.the-challenger.ru](http://www.the-challenger.ru)

Журнал «Челленджер» подскажет, как выбрать удобные кроссовки, которые не стоят заоблачных денег, и предложит тысячу различных рецептов диетических вкусных блюд. А ещё познакомит с людьми, поверившими в себя и навсегда изменившими свою жизнь.

# ЧТО ЧИТАЮТ СПОРТСМЕНЫ

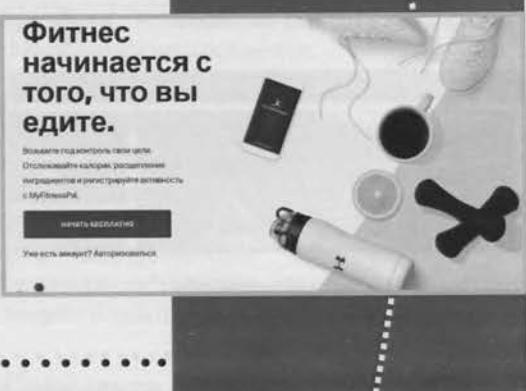
## [www.jv.ru](http://www.jv.ru)

«ЖИВИ» - первый велнес-портал в России. Все о ЗОЖ: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату.



## [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Здесь вы найдете счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Не забудьте зарегистрироваться.



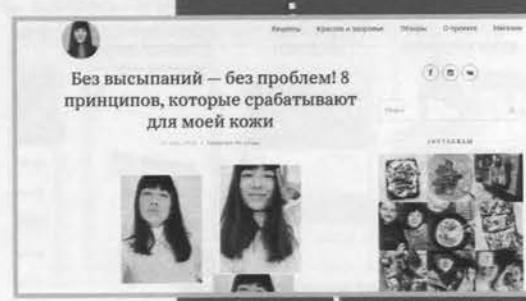
## [www.zozhnik.ru](http://www.zozhnik.ru)

Блог о том, как держать свое тело в идеальном состоянии, быть здоровым, правильно питаться, долго жить, худеть или набирать массу. На сайте есть энциклопедия, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Здесь найдут информацию самые разные любители ЗОЖ – и профессиональные спортсмены, и будущие мамы.



## [www.salatshop.ru](http://www.salatshop.ru)

Блог о том, как быть бодрым и здоровым в условиях большого города. Автор блога Оля Малышева пишет о питании, детоксе, движении в радость и легкости. Делится своими знаниями, личным опытом и простыми вегетарианскими рецептами, в которых вы не найдете сахар или муку. Больше зелени, овощей и фруктов – меньше кастрюль и сложностей!



# ИНТЕРНЕТ-НАВИГАТОР





## The Runners

Несколько сайтов и блогов о беге на длинные дистанции.

## ИНТЕРНЕТ-НАВИГАТОР



## [www.therunners.ru](http://www.therunners.ru)

Это блог о беге на длинные дистанции, о полу-марафонах, марафонах и даже ультрамарафонах. Вы найдёте информацию о спортивной медицине, экипировке и оборудовании, забегах и соревнованиях, новости любительского и профессионального бега, а также немного личных переживаний спортсменов-любителей.

## [www.rnwa.ru](http://www.rnwa.ru)

Сайт Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы. В Европе Nordic walking («нордик вокинг») или по-русски «скандинавская ходьба» – это модный и эффективный фитнес уже более 15 лет.

## YouTube-канал «Workout - Будь в форме!»

Тренировки, фитнес советы и подборки быстрых рецептов полезных блюд. Вы узнаете, какие упражнения нужны, чтобы получить тонкую талию за 7 минут, как составить рацион в 1200 калорий и многое другое.

## «Тренировки-планки: бесплатный план на 30 дней»

Приложение для владельцев гаджетов с системой Android, доступно к скачиванию в Google Play. В приложении есть разные варианты планок, которые помогут сбросить вес, стать сильнее и укрепить мышцы кора. Сочетание статических и динамических планок помогает быстро сжигать жир. Всего 7 минут в день – и вы сожжете калории и приведете себя в форму!

# ЧТО ЧИТАЮТ СПОРТСМЕНЫ

Мы решили выяснить, книги каких авторов читают наши спортсмены. Обратились к ресурсам сети Интернет, и нашли много интересной информации по этому вопросу. Итак, литературные предпочтения наших именитых спортсменов.

## Елена Исинбаева, прыгунья с шестом.

Среди любимых авторов – Булгаков и Островский, Коэльо и Пьюзо. «Также меня потрясла книга Валентина Пикуля «Три возраста Окини-сан». Главное в этой книге – не важно, кем ты будешь в жизни и каких высот достигнешь, нужно всегда ценить своих близких, не размениваться на пятиминутные увлечения, потому что за все в жизни придется платить».

## Егор Титов, футболист, полузащитник, тренер.

«Мне интереснее всего читать спортсменов или наших политических деятелей, которые пишут о себе, о своей жизни, – биографии, проще говоря. Сейчас, например, с большим удовольствием читаю биографию теннисиста Андре Агасси. Есть книги, которые уже давно ждут своей очереди, например, автобиографии Алекса Фергюсона и Майка Тайсона».

## Сергей Игнашевич, футболист и футбольный тренер.

Обожает рассказы Михаила Зощенко, а также книги об индейцах, например приключенческий роман польского писателя Аркадия Фидлера «Белый ягуар – вождь араваков». Среди любимых книг Сергея – «Мартин Иден» Джека Лондона, «Три товарища» Ремарка, произведения Шукшина и Довлатова.

## Евгения Медведева, фигуристка.

Среди предпочтений – серия Артура Конан Дойла о Шерлоке Холмсе и роман Рэя Брэдбери «Марсианские хроники».

## Мария Шарапова, теннисистка.

Среди любимых книг – популярный роман «Есть, молиться, любить» Элизабет Гилберт, сага «Сумерки» Стефани Майер, а также книга австрийского психиатра Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» о жизни в концлагерях.

## Андрей Кириленко, баскетболист.

Любит книги в жанре фэнтези. Любимый автор – писатель-фантаст Роман Злотников. Обязательной к прочтению считает книгу Николая Куна «Легенды и мифы Древней Греции», её он читает своим детям, и знает почти наизусть.

## Софья Великая, фехтовальщица на саблях.

Называет своим любимым произведением роман Льва Толстого «Анна Каренина». На вопрос, что оказалось для неё ценным в этой книге, Софья ответила: «Страдания, лишения, глубина человеческой души и чувств».



# СПОРТИВНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ОБЪЕДИНЕНИЯ

## ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА

- Волейбольный клуб «Самотлор г. Нижневартовска» - ул. Чапаева, д.13/1; тел. 57-71-27
- Городская детская общественная организация «Федерация Ояма Киокусинкай каратэ-до» - проспект Победы, 6Б; тел. (950) 527-77-77
- Детская школа футбола - ул. Мира, 29А; тел. (932) 434-27-56, (919) 533-39-83
- Детско-юношеский клуб дзюдо и самбо «Лидер» - ул. Ханты-Мансийская, 36А; тел.: (922) 446-35-81
- Дирекция спортивных сооружений - ул. Пермская, 23А; тел.: 46-50-99; <http://дсс-нв.рф/>
- Женский спортивный клуб «Лирика Fitness» - ул. Ленина, 15; тел. (922) 784-02-28, 64-02-28
- Киокушинкай каратэ-до - ул. 60 лет Октября, 82; тел. 64-99-77
- Клуб спортивных единоборств «Победа» - ул. Чапаева, 83; тел. (912) 419-18-35
- Нижневартовская городская федерация айкидо - ул. Интернациональная, СК МЖК; тел. (922) 415-40-34
- Нижневартовская городская федерация спортивного туризма - ул. Северная, д. 60; тел. (912) 938-68-51
- Нижневартовская городская федерация художественной гимнастики - ул. 2П-2, д. 44, стр. 3; тел. (912) 939-19-88
- Нижневартовская футбольная федерация - ул. Интернациональная, 49/3; тел.: 63-00-36, 56-15-49
- Нижневартовский клуб адаптивного спорта «Стимул» - ул. Дзержинского, 15; тел. (982) 181-85-14
- Пейнтбольный клуб - База отдыха «Голубое озеро»; тел. (912) 093-45-35
- Региональная социально-спортивная общественная организация ХМАО-Югры «Лидер» - ул. Ленина, 46; тел. (912) 939-71-63, 69-71-63
- Спортивная школа - ул. Чапаева, 22; тел.: 45-65-47; <http://olimpia-nv.ru/>
- Спортивная школа олимпийского резерва - ул. Кузоваткина, 14А; тел.: 62-15-91; <http://сшор-нв.рф/>
- Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор» - ул. Омская, 1А; тел.: 41-49-49; <http://сшор-самотлор.рф/>
- Спортивный клуб «Атмосфера» - ул. Дзержинского, 6, ул. Интернациональная, 19В; тел. (982) 535-73-03
- Спортивный клуб «РУКОПАШНИК» - ул. Пермская, д. 4; тел. (902) 851-63-96
- Студия фитнеса в воздухе «Гравитация» - ул. Пикмана, 31, ул. Ханты-Мансийская, 41А; тел. (922) 778-88-70
- Федерация автомобильного спорта «Западная Сибирь» - ул. 60 лет Октября, 29; тел. (902) 858-04-65
- Федерация бокса города Нижневартовска - ул. Ленина д. 36Б; тел. (982) 522-13-54
- Федерация волейбола г. Нижневартовска - ул. Кузоваткина, 14А; тел. (982) 564-08-90
- Федерация дзюдо и самбо города Нижневартовска - ул. Индустриальная, 66В; тел. (922) 422-22-05
- Федерация каратэ города Нижневартовска - ул. Ханты-Мансийская, 40; тел. (912) 938-07-82
- Федерация скалолазания ХМАО-Югры - проспект Победы, 6; тел. 56-61-19
- Федерация смешанных боевых единоборств MMA - ул. Лопарева, 4; тел. (925) 477-77-76
- Федерация спортивного танца - ул. Ленина, 7; тел. (922) 655-03-78
- Федерация спортивной акробатики - ул. Героев Самотлора, 28; тел. (912) 935-30-39, (982) 157-89-71
- Федерация спортивной аэробики города Нижневартовска - ул. Чапаева, 6; тел.: (912) 935-10-56, 55-19-74
- Федерация спортивной аэробики ХМАО-Югры - ул. Нефтяников, 90; тел. (912) 931-39-68
- Федерация спортивной борьбы города Нижневартовска - ул. Кузоваткина, 14А; тел. (912) 939-75-80
- Федерация спортивных народ ХМАО - ул. Омская, д. 66; тел. (904) 483-62-86
- Федерация стрельбы из лука ХМАО-Югры - ул. Московкина, 2; тел. (982) 144-03-09
- Федерация танцевального спорта ХМАО-Югры - ул. Мусы Джалиля д. 20А; тел. (922) 655-03-78
- Федерация УШУ города Нижневартовска - ул. Кузоваткина, д. 5, стр. 3; тел. 53-92-22
- Федерация ушу ХМАО-Югры - ул. Интернациональная д. 29А; тел. 51-88-41
- Федерация функционального многоборья ХМАО-Югры - ул. 60 лет Октября, 4; тел. (922) 433-17-75
- Фитнес-клуб «Ультрафит» - ул. Ханты-Мансийская, 15А, ул. Ханты-Мансийская, 41Б, ул. Дзержинского, 29А; тел. (902) 858-65-25
- Фитнес-студия «Paradise» - ул. Интернациональная, 10; тел. (912) 536-12-26
- Ханты-Мансийская окружная федерация бильярдного спорта - ул. 60 лет Октября, 47; тел. (904) 483-84-48



# БИБЛИОТЕКИ муниципального бюджетного учреждения «БИБЛИОТЕЧНО - ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА»

# ЖДУТ ВАС!



**Центральная городская библиотека им. М.К. Анисимковой** – ул. Дружбы народов, 22 (16 мкр.), тел. 44-34-00, 44-34-10, 45-05-85, работает с 10.00 до 19.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №1** – ул. Менделеева, 8а (1 мкр.), тел. 24-61-24, 41-65-93 (детский отдел), работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №3 («Милосердие»)**, работает со слепыми и слабовидящими – ул. Омская, 12а (2 мкр.), тел. 41-09-66, работает с 11.00 до 19.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №4** – ул. Ленина, За (3 мкр.), тел. 24-83-60, работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №5** – ул. Интернациональная, 35а (10а мкр.), тел. 26-17-83, 26-81-93 (детский отдел), работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №6** – ул. Жукова, 3 кв. 15 (5 мкр.), тел. 41-09-20, работает с 11.00 до 18.00, выходной: пятница, суббота.

**Городская библиотека №8** – ул. Интернациональная, 3 (МЖК, 10 мкр.), тел. 26-67-84, 49-16-40 (детский отдел), работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №9** – ул. Романтиков, 9 (17 мкр.), тел. 45-04-11, 45-62-35 (детский отдел), работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №10** – ул. Интернациональная, 24 (13 мкр.), тел. 45-28-11, работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №12** – ул. Мира, 3 (6 мкр.), тел. 27-28-98, 27-33-35 (детский отдел), работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Городская библиотека №14** – ул. Чапаева, 87а (10 мкр.), тел. 46-72-10, работает с 11.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Центральная детская библиотека** – ул. Дружбы народов, 16, тел. 45-13-50, 45-04-40, 45-14-10, 65-29-37, работает с 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Детская библиотека №2** – ул. Мира, 82 (14 мкр.), тел. 43-34-77, работает с 10.00 до 18.00, выходной: пятница, суббота.

**Детская библиотека №3** – ул. Нефтяников, 72 (7 мкр.), тел. 43-77-80, работает с 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Детская библиотека №4** – ул. Мира, 70а (12 мкр.), тел. 45-27-07, работает с 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

**Детско-юношеская библиотека №7** – ул. Школьная, 26 (школа №1), тел. 49-14-55, работает с 09.00 до 16.00, выходной: суббота, воскресенье.

