

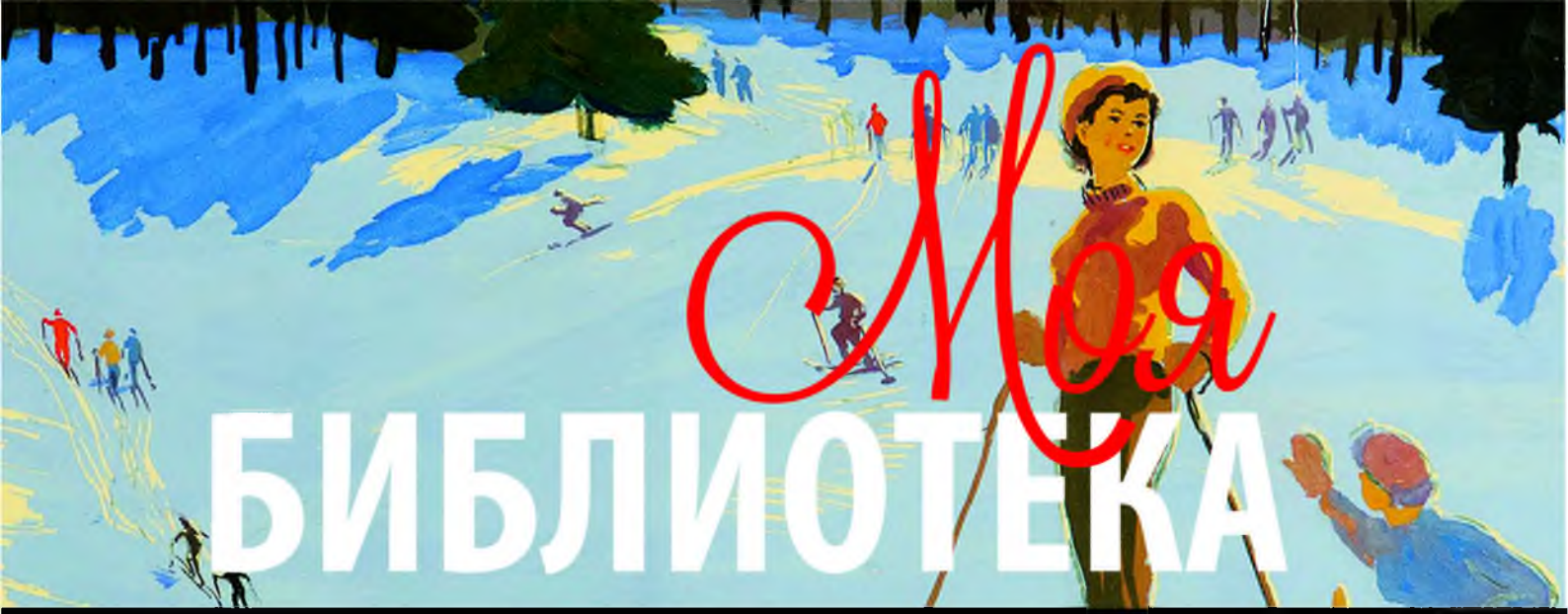
Моя БИБЛИОТЕКА

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ БИБЛИОТЕК 2025

тема номера: **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



В. Карсина 78.

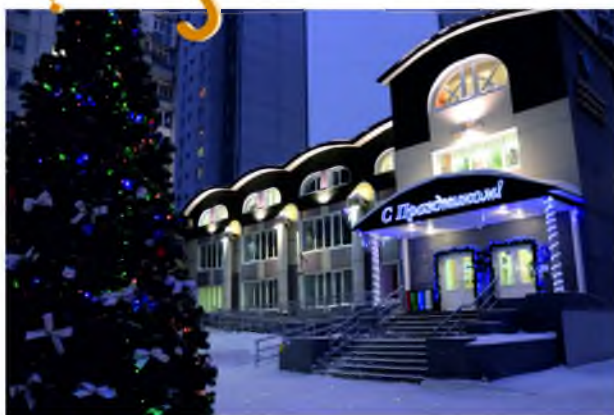


Моя Библиотека

СЛОВО РЕДАКТОРА	1
ГОСТЬ НОМЕРА	2
МЕСТО ДЕЙСТВИЯ - БИБЛИОТЕК	4
ПЪЕДЕСТАЛ	12
НАШИ ПРОЕКТЫ	22
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ	24
НА ЗАМЕТКУ	26
МОЗАИКА	28
БИБЛИОТЕКА ПРИГЛАШАЕТ	30
БИБЛИОТЕКА РЕКОМЕНДУЕТ	32
НЕСКУЧНЫЙ САД	14
ПОЧИТАЙКА	16
ЕСТЬ ВОПРОС	18
УМНОЕ ПОКОЛЕНИЕ	20



Журнал издан в рамках программы
«Профилактика правонарушений и
терроризма в городе Нижневартовске»



«Моя библиотека»: журнал для читателей библиотек. Издаётся с 1998 года. Выходит один раз в год.
Учредитель: Муниципальное бюджетное учреждение «Библиотечно-информационная система»
Главный редактор: С.Ю. Распопова
Ответственный за выпуск: И.Е. Ивлева
Адрес редакции: 628605, г. Нижневартовск, ул. Дружбы Народов, 22. Тел.: (3466) 46-20-09
[http:// www.mubis.ru](http://www.mubis.ru). e-mail: mubis@mubis.ru
Тираж 100 экз.

©Муниципальное бюджетное учреждение «Библиотечно-информационная система», 2025
© Лапуга Р.Н., верстка, дизайн, 2025



Никогда не поздно перестроить свою жизнь на спортивный лад. Например, в 50 лет заняться силовым спортом. С одной стороны, ты получаешь огромный моральный подъем. С другой, просто укрепляешь свое здоровье. А вредные привычки под давлением штанги однозначно уйдут в небытие.

Никогда не поздно понять, что здоровье это главное, как бы обыденно это не звучало. Что именно оно помогает достичь гармонии с нашим душевным состоянием. Об этом писал еще римский поэт Ювенал:

«...Надо молить, чтоб ум был здоровым в теле здоровом.

Бодрого духа проси, что не знает страха перед смертью.

Что в состоянье терпеть затрудненья какие угодно,

Духа, не склонного к гневу, к различным страстям...».

В новом номере нашего журнала мы тоже постарались найти некую гармонию: рассказали о работе наших библиотек по пропаганде здорового образа жизни, и проиллюстрировали тексты репродукциями картин замечательных художников. Спорт и искусство, спорт и чтение, – и как результат – ваша жизнь наполнена смыслом, оптимизмом, силами для преодоления всех препятствий.

Мы ждем вас в библиотеках города, чтобы вместе начать путь к здоровью!

ЗОЖ Светлана Распопова



СЛОВО РЕДАКТОРА 1

Дейнека А.А. Бегунья. 1936

ГОСТЬ
НОМЕРА 2

**ЖИЗНЬ – НЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА,
ОБНОВИТЬСЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!**



ЭДУАРД ГИНИАТУЛЛИН – общественный деятель, председатель региональной общественной организации «Страна без наркотиков. Югра», директор Центра социальной реабилитации «Феникс».

Мы поговорили с Эдуардом Ахатовичем о его общественной работе, о том, как молодым людям избежать губительных зависимостей и сохранить свое здоровье для достижения высоких жизненных целей.

- Эдуард Ахатович, почему Вы выбрали такое направление общественной деятельности - «Страна без наркотиков. Югра»? Связано ли это с личной историей?

- Да, именно личная история побудила меня к активным действиям, а, точнее, противодействиям распространению наркотиков. У меня на руках умер друг детства. Длительное время мы не виделись, и когда встретились через много лет, у него уже сформировалась сильная зависимость, он не воспринимал увещевания и «сгорел» буквально за год. И такая злость меня взяла на тех, кто распространяет это зло! Стал интересоваться этой темой, опытом организаций, занимающихся наркозависимыми. Детально ознакомился с работой екатеринбургского «Города без наркотиков», специально для этого ездил в столицу Урала. В Нижневартовске начал с создания информационной странички ВКонтакте и наладил сотрудничество с существовавшей тогда Федеральной службой по контролю за оборотом наркотиков. В результате, в 2012 году я основал региональную организацию «Страна без наркотиков».

- Как работает ваша организация? Каков алгоритм её действий?

- У нас существует три основных направления деятельности. Во-первых, профилактика. Это не только лекции и беседы в образовательных учреждениях, трудовых коллективах, но и проведение спортивных соревнований, вовлечение ребят в активный полезный отдых. Второе направление можно условно назвать «оперативная работа» - анализ информации, поступающей на «горячую линию», в соцсетях или на почту. Люди пишут о преступлениях, связанных с незаконным оборотом наркотиков, обращаются за помощью. Третий ориентир – реабилитация, работа с зависимыми и созависимыми – родными и близкими употребляющих наркотики. У нас налажено взаимодействие с заинтересованными учреждениями и организациями, которые передают наши контакты тем, кто решил покончить с пагубной привычкой. Бывает, такие люди приходят к нам сами. Нуждающиеся в реабилитации проходят курс оздоровления в Центре социальной реабилитации «Феникс» - учреждении с почти 30-летней историей и огромным опытом эффективной работы. Реабилитация для жителей региона бесплатна.

- Но существует мнение, что бывших наркоманов не бывает, от этой привычки невозможно избавиться раз и навсегда.

- Я категорически с этим не согласен! У меня масса положительных примеров. Когда вначале своей деятельности я обратился в службу по контролю за оборотом наркотиков, у меня спросили, чего вы хотите в итоге? Я ответил, что если

смогу спасти хотя бы одну жизнь, это уже будет победа. Не хвалюсь, но за 14 лет работы нашей организации спасено несколько сотен жизней! Наши пациенты завели семьи, работают, социализированы. Запомнился случай на заправке. Ко мне подошли парень с девушкой, которые проходили реабилитацию в нашем Центре. Они поженились, родился мальчик, и его назвали Эдуардом. Это было очень приятно!

- Что бы Вы сейчас рассказали подросткам о пагубности запрещенных веществ, чтобы до них «дошло», что это путь в никуда?

- Только правдивые истории из жизни, конкретные примеры. Я вижу их каждый месяц. На самом деле подросткам трудно запугать, у них, как им кажется, неограниченный запас здоровья. Тем более, ребята играют в компьютерные игры, в которых можно обновиться и сохраниться. Но в реальности это совсем не так. Мы рассказываем, кто и с какой целью пытается обмануть и подсадить на тот или иной вид зависимости.

- Поскольку мы готовим интервью для библиотечного журнала, какова, на Ваш взгляд, роль книги и чтения в профилактической работе с детьми и подростками?

- Очень жаль, что современное поколение увлечено гаджетами, недостаточно читает бумажные книги. Лично я начал читать с 5 лет. Последнюю колонку в газете «Труд» прочитывал первым в семье. Моё любимое произведение «Мастер и Маргарита», которое периодически перечитываю. И, с развитием жизненного опыта, всегда открываю что-то новое, по-другому трактую описанные события. Я твердо убежден, и психологи это подтверждают, что чтение помогает развивать нейронные связи. Информация из книг откладывается в подсознании и в любой момент ее можно «достать». Книги подсказывают выход из сложных жизненных ситуаций, формируют правильные ориентиры. Плохому они точно не научат! Да и время, проведенное в современной библиотеке – это полезный отдых для всей семьи, общение со сверстниками с правильными увлечениями.

- Чтобы Вы пожелали нашим читателям – и взрослым, и детям?

- Любите друг друга, относитесь к своим близким с уважением. Разговаривайте и прислушивайтесь друг к другу. Интересуйтесь жизнью и мыслями тех, кто рядом. Теплое взаимопонимание в семье поможет избежать многих бед!

ЗОЖ Беседу вела Лариса Тихонова



БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
«СТРАНА БЕЗ НАРКОТИКОВ.ЮГРА»
8 800 201 2051

ОТ «ДЕТЕЙ УЛИЦ» ДО «ГЕНИЕВ МЕСТА»

МЕСТО
ДЕЙСТВИЯ -
БИБЛИОТЕКА **4**

Как направить молодое поколение на правильный жизненный путь? Как показать, что здоровый образ жизни – не мода, а реальная необходимость? Как сделать это одновременно – и обучающая, и развлекающая? Именно этими вопросами и задались авторы проекта «Дети улиц», положившего основу работы библиотек в городской антинаркотической программе в начале 2000-х годов. Кстати, проект был «придуман» не кем иным, как нынешним директором «Библиотечно-информационной системы» Ириной Ивлевой.

Библиотекой, взявшей за реализацию проекта, стала городская библиотека №8. Почему выбор пал на нее? Все просто. Район МЖК, где расположена библиотека – район многоэтажек. Население в нем молодое, активное, полное энергии и не всегда направляющее эту энергию в нужное русло. Удаленность от крупных очагов культуры делают особенно острой проблему организации здесь детского и подросткового досуга. Когда тебе лет 10-13 или около того, ты уже чувствуешь себя самостоятельным человеком, достаточно взрослым для того, чтобы самому решать, как и что делать, не выслушивать нотаций взрослых о правильном поведении. Чтобы дети и подростки не гуляли по улицам без дела, не сидели в подъездах, чтобы было, где провести время, пообщаться друг с другом в неформальной обстановке, чтобы появилась возможность у каждого проявить свои таланты и способности, чтобы просто больше читали – в этом и заключалась основная идея проекта.

Со временем в библиотеке появилось необходимое оборудование и мебель, приобретен комплект мультимедийных изданий. Заработала видеоакадемия для подростков «Росток», открылась компьютерная игротека, оборудован уголок неформального общения. И потянулись сюда ребята разных возрастов – от младших школьников до старшеклассников. Ежегодно до пятисот детей и подростков принимали участие в библиотечных мероприятиях. Уже через год к проекту «Дети улиц» подключилась детско-юношеская библиотека №7, чуть позже – Центральная детская библиотека. Театрализованные экскурсии, праздники, познавательные игры, акции – весь накопленный опыт общения с детьми помог привлечь ребят с улицы в библиотеку. Тогда же зародилась идея проведения городского конкурса на лучшего читателя библиотек, работающих с детьми и подростками «СуперЧитатель».

Долгие годы городская библиотека №8 имела негласный статус библиотеки здорового образа жизни. В 2020 году библиотека, одной из первых библиотек Югры, стала модельной библиотекой. Что тоже очень символично. Вся библиотечная среда в обновленной библиотеке организована так, чтобы привить не просто любовь к книге, а творческое отношение к чтению.

В 2021 году в библиотеке была создана молодежная студия телевизионных программ «PRO-здоровье» – своеобразная ЗОЖ-школа журналистики и блоггерства, главной целью которой стало вовлечение подростков и молодежи в процесс освоения, изучения, создания и продвижения ЗОЖ-контента. Участники проекта прошли обучающий курс по работе на разных интернет-платформах, стали активными участниками съемочного процесса роликов, направленных на популяризацию здорового образа жизни. В рамках проекта прошли масштабные мероприятия: марафон «#За_ЗОЖ» с

серией тематических челленджей, встречи со спортсменами, фитнес-тренерами, блогерами и др. Реализация проекта способствовала внедрению инновационных методик антинаркотической профилактики, формированию и развитию культуры здорового образа жизни, укреплению нравственных ориентиров и сохранению физического и духовно-психического здоровья.

Годом позже библиотека стала точкой концентрации талантов «Гений места» в рамках Федерального проекта Министрства культуры Российской Федерации «Придуманно в России». Новая библиотека превратилась в инновационный центр знаний, где классические библиотечные функции органично переплелись с современными технологиями и творчеством. Поиск «гениев» натолкнул библиотеку на мысль о создании в библиотеке «Лаборатории экранного творчества» с мультипликационной студией «Фантазеры». С той поры, среди множества развлечений, доступных юным посетителям – уроки анимации. Только представьте, чего можно достичь, когда в юном возрасте создаешь собственный мультфильм! Для этого в библиотеке есть все необходимое: несколько камер, снимающих с разных ракурсов, поле и фоны, на которых разворачивается сюжет. А еще – опытный библиотекарь-наставник. Ребята пробуют себя сразу в нескольких ролях: сценаристов, художников, актеров, аниматоров, монтажеров. Они сами придумывают сюжет, рисуют декорации, изготавливают персонажей в различных техниках. Параллельно осваивают и совершенствуют навыки работы с камерой, компьютерный монтаж, обработку звука. Собственными силами уже создано несколько полноценных мультфильмов. И это еще не все! В «Лаборатории экранного творчества» можно получить компетенции в медиасфере, научиться запускать подкасты и самостоятельно создавать собственный позитивный контент. Так библиотека помогает «растить» гениев. Арт-марафоны творческих экспериментов, скайп-встречи, собственные спектакли, презентации проектов – такой «библио-стартап», помогающий реализовать самые креативные идеи.

То ли еще будет!.. В ноябре 2024 года библиотеку возглавил молодой и перспективный Андрей Хуснутдинов, ломающий стереотип, что библиотекарь – не мужская профессия. Андрей – личность известная. Он – член Молодежного совета при главе города Нижневартовска и лидер Совета молодых библиотекарей «Библиотечно-информационной системы». Имеет множество разных наград, но не перестает чему-то учиться, постоянно находится в процессе поиска новых интересных идей. Посудите сами, только за один год Андрей стал победителем Всероссийского конкурса молодых лидеров библиотечного дела «Будущее библиотек», принял участие в программе «Капитаны культуры» академии творческих индустрий «Меганом», его проект «Библиоковесты «Молодежь → ЗА → ЗОЖ» одержал убедительную победу в городском антинаркотическом конкурсе. Кроме того, Андрей кандидат в мастера спорта по плаванию, неоднократный участник Всероссийских заплывов и уже имеет стаж тренерской работы. Вот такой он, ЗОЖ-ориентированный заведующий у городской библиотеки №8!

«ЗДОРОВЬЕ — НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НИЧТО» СОКРАТ

На протяжении многих лет сотрудники Городской библиотеки №14 через тематические выставки и мероприятия просвещают читателей, объясняя значимость здорового образа жизни. Важной составляющей этой работы является сотрудничество с региональной общественной организацией в поддержку семей с детьми-инвалидами и молодыми инвалидами ХМАО-Югры Инклюзивным Центром «Алые Паруса». Воспитанники центра – молодежь с ментальными расстройствами, и для них тема сохранности здоровья не пустые слова, а жизненная необходимость.

Формирование здорового образа жизни начинается с детства, поскольку именно в этом возрасте закладывается фундамент для здоровья и благополучия на всю жизнь. Поэтому воспитанники центра совместно с библиотекой проводят мероприятия по здоровому образу жизни в детских садах №71 «Радость» и №64 «Умка». Это праздники и эстафеты для дошколят в спортивных залах и на улице. Малыши в восторге, когда в гости к ним приходят веселые пушистики Котик и Белочка. Искреннее восхищение было в глазах ребятшек на встречах со спортсменами, чемпионами России по пауэрлифтингу! Воспитанники «Алых парусов» Фатхутдинова Лилия и Бакалкин Дмитрий рассказывали о своих спортивных победах, показали настоящие чемпионские дипломы и медали, провели эстафеты и мастер-класс по штанге.

По приглашению руководства Спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпия» волонтеры и аниматоры центра «Алые паруса» на протяжении нескольких лет работают на региональных чемпионатах ХМАО-ЮГРЫ по пауэрлифтингу. Это почетно и ответственно, поскольку такая работа требует внимания к деталям и умения оказать посильную помощь спортсменам и болельщикам.

Инклюзивные аниматоры из «Алых парусов» принимают участие и в спортивных праздниках для горожан на территории спорткомплекса «Олимпия». Работа в ростовых куклах сложная, особенно для инвалидов, из-за физических нагрузок, ограниченной видимости и движения, специфике дыхания. Несмотря на трудности, благодаря занятиям в «Шко-

ле аниматоров», молодые люди успешно справляются. Костюмы и аксессуары, используемые на этих мероприятиях, приобретены на средства, выделенные администрацией города на реализацию социального проекта «Инклюзивные аниматоры в городе N».

В рамках проекта «Роза ветров» регулярно проводятся познавательные занятия «Школы ЗОЖ», которую ведут воспитанники центра. Они информируют о принципах поддержания здоровья, профилактике заболеваний.

Для поддержания психического и физического здоровья воспитанников центра был реализован социальный проект «Кают-кампания». Благодаря проекту была оборудована сенсорная комната для психоэмоциональной релаксации. В этом помещении библиотекари проводят литературную кругосветку «Путешествуем с фитогидом». На занятиях Фитогид знакомит с интересными фактами, полезными свойствами лекарственных растений, регионами, где они произрастают, с фольклорными и авторскими литературными произведениями, в которых они упоминаются. Затем участники проекта самостоятельно изготавливают фиточаи и оздоровительные напитки из заготовленного ранее сырья.

Активно сотрудничают «Алые паруса» и с физкультурно-спортивным комплексом «Юбилейный», руководство которого предоставляет центру инвентарь и территорию для проведения спортивных мероприятий. Например, для проживающих в Излучинском доме-интернате организуются уроки скандинавской ходьбы, пешие оздоровительные прогулки, занятия в «Лаборатории спортивных настольных игр». А библиотека в свою очередь осуществляет информационную поддержку таких мероприятий.

Совместная работа библиотеки и инклюзивного центра «Алые паруса» это постоянное движение, поиск новых форм, интересных решений, активная социализация людей с ограниченными возможностями здоровья. И впереди еще много идей, совместных планов и проектов!

ЗОЖ Ирина Киселева



7

МЕСТО
ДЕЙСТВИЯ-
БИБЛИОТЕКА

Воробьева И. Н.
Иллюстрация к сказке Евг. Жуковской «Ситцевая улица»

ПОД ПАРУСОМ ЗДОРОВЬЯ





В календаре здоровья есть много разных дат. Одна из них - Всемирный день трезвости - насчитывает более, чем вековую историю, но остается актуальной и в наши дни. Библиотекари отметили этот праздник акцией «Мы за здоровый образ жизни!». В Литературном сквере раздавали горожанам сертификаты «Отменного здоровья», а также журналы и книги о правильном питании и полезные рекомендации для поддержания отличной физической формы. Чтобы получить такой подарок, нужно было успешно пройти небольшой тест, ответив на тематические вопросы. Все участники отлично справились с задачей, поэтому с пустыми руками никто не ушел! Кстати, продлить сертификат можно будет в следующем году.

Что нужно, чтобы чувствовать себя энергичным, полным сил и готовым к любым подвигам? Все просто – соблюдаем здоровый образ жизни! Именно этому научились ребята из летнего лагеря Гимназии №2 на мероприятии «Здоровая страна начинается с тебя». Встречу начали с веселой зарядки, затем девочки и мальчишки с азартом решали ребусы, сортировали полезные и вредные продукты, вместе создавали яркий рисунок на тему здорового образа жизни. Итог встречи — ребята пополнили копилку знаний о здоровье и получили огромный заряд энергии на целый день!

Секреты заботы о здоровье стали известны и учащимся средней школы №19. Ребята познакомились с традициями здорового образа жизни у народа ханты. Дети на собственном опыте ощутили, какими активностями занимаются коренные жители севера: рыбалка, прогулки босиком по земле, упражнения на ловкость и смекалку. Особенно запомнилось задание — дегустация травяного чая, где не каждому удалось угадать сорт напитка. Главное открытие дня — чтобы быть здоровыми и ощущать себя превосходно, важно чаще бывать на свежем воздухе, двигаться и развивать физическую форму, а также следить за своим питанием. А какие секреты здоровья есть у вас?

ЗОЖ Ирина Ефимова



**ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ
ПО ВЕРСИИ СОТРУДНИКОВ
ГЛАВНОЙ БИБЛИОТЕКИ
НИЖНЕВАРТОВСКА –**

**ЭТО ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ,
ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ
И ИНТЕРЕСНАЯ ПОДАЧА
ИНФОРМАЦИИ**



ЗДОРОВЬЕ В СТИЛЕ ХАНТЫ

9 МЕСТО
ДЕЙСТВИЯ-
БИБЛИОТЕКА

ЗА ЗДОРОВЬЕМ В БИБЛИОТЕКУ!

Хотите прожить свою жизнь ярко, энергично и интересно? Тогда, добро пожаловать в городскую библиотеку №5 — удивительное место, которое теперь объединяет не только любовь к книгам, но и приверженность здоровому образу жизни!

Представляете, раньше библиотека была только местом тишины и сосредоточенности над книгами. А сегодня там кипит настоящая жизнь: бегают марафоны, звучат бодрые ритмы танцевальных тренировок, идут веселые лекции и обсуждения здорового образа жизни. Библиотекари придумали массу креативных форматов: от развлекательных квестов до полноценных тренингов. Пожалуйста, выбирай любое направление!

Ты хочешь научиться правильно питаться, узнать секреты активного долголетия для «золотого» возраста? Легко! Именно об этом вам расскажут врачи-терапевты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики и специалисты Нижневартовской психоневрологической больницы.

Узнать об ароматерапии, как применение эфирного масла может сказаться на здоровье? На эти и другие вопросы вы получите ответ на мастер-классе по ароматерапии от спикера встречи Натальи Брюшко.

Желаете размять мышцы и взбодриться на занятиях по зумбе? Тоже можно! Зажигательный танец под руководством опытного тренера Светланы Кокориной подарит заряд бодрости и хорошего настроения.

Или вам интересна психология и профилактика стрессов? О том, что делать в эмоционально тяжелых жизненных ситуациях вам подскажет Демидова Татьяна Петровна, клинический психолог, кандидат психологических наук.

Кстати, кто сказал, что занятия в библиотеке — это строго и серьёзно? Организаторы понимают, что людям важна лёгкая атмосфера, и спикеры знают толк в подаче сложного материала простым языком.

Бабушки и дедушки приходят послушать добрые советы врача или тренера, мамы с детьми участвуют в конкурсах на тему витаминов и правильного питания, подростки пробуют себя в активных играх и соревнованиях, молодёжь в конкурсно-игровой форме обсуждает пользу ЗОЖ. Для самой юной категории в библиотеке организуется кукольное представление «Айболит спешит на помощь»! В летнее время года игры с детьми проводятся на свежем воздухе в сквере библиотеки.

Спешите посетить ближайшую встречу в городской библиотеке №5! Кто знает, возможно, именно там вы откроете для себя секреты идеального здоровья и прекрасного самочувствия. И помните: хорошая жизнь начинается с первого шага — сделайте его уже завтра!



К. Власов

ДВИЖОК = ЗДОРОВЬЕ

«Насколько здоровы наши дети – настолько, здорова наша нация», - это высказывание остается актуальным всегда. Чем лучше наши дети заботятся о себе, тем сильнее наше будущее. Поэтому важно с раннего детства прививать простые и полезные привычки здорового образа жизни.

В нашей Городской библиотеке №8 для детей работает клуб «ДвижОк». В клубе ребята знакомятся с разными видами спорта, спортивным инвентарем, изучают принципы правильного питания и режима дня. Каждое занятие начинается с эмоциональной разминки. А чтобы информация лучше запоминалась, мы стараемся использовать игровые формы подачи материала, загадки и викторины. Клуб «ДвижОк» полностью оправдывает свое название. На его занятиях всегда много движения — музыкальная зарядка, подвижные игры и эстафеты проходят весело и задорно! Завершает каждое занятие релаксационными упражнениями и просмотром роликов на тему здоровья. Так же занятия не обходятся без музыкальных пауз, где участники танцуют под зажигательные видеоролики. Всё это помогает детям не только запомнить важные правила, но и зарядиться желанием быть активными каждый день. Если позволяет погода, то мероприятия проводятся на свежем воздухе!

Современные дети «рождаются» с гаджетами в руках, поэтому наша задача отвлечь их от однообразного сидения в согнутой позе и сделать их пребывание в библиотеке полезной привычкой. Мы считаем важным создавать в сознании ребёнка культ здоровья, показывать красоту и радость жизни здорового человека. Здоровью надо учиться, и эти знания закрепляются постепенно, шаг за шагом.

ЗОЖ Дарья Алексеева



Власова К. Велосипедист. 1926

11

МЕСТО
ДЕЙСТВИЯ -
БИБЛИОТЕКА

НИЖНЕВАРТОВСКИЕ БИБЛИОТЕКАРИ:



«Нижевартовск — город спорта!» — этот лозунг давно стал частью городской культуры и образа жизни каждого нижевартовца. И логично, что библиотеки тоже не остаются в стороне от этой спортивной волны! Да-да, именно наши хранители знаний и мудрости являются самыми настоящими спортсменами и активными участниками спортивных мероприятий. Ведь физическое здоровье важно не меньше книг и чтения, потому что, только крепкий организм способен эффективно справляться с интеллектуальными нагрузками и творческими задачами.

Что же выбирают библиотекари? Среди любимых видов спорта — бег, йога, плавание и даже командные игры. Многие посещают фитнес-клубы и регулярно участвуют в городских мероприятиях и соревнованиях. Их пример вдохновляет читателей и показывает, что спорт доступен каждому вне зависимости от профессии и возраста.

Например, кандидат в мастера спорта по плаванию **АНДРЕЙ ХУСНУТДИНОВ**. Еще студентом пришел в отдел продвижения чтения. Затем попробовал силы на муниципальной службе, но, спустя время, вернулся уже в качестве... заведующего модельной библиотекой. А это — большой фронт деятельности, в том числе, с молодежной аудиторией.

— Я считаю, современному библиотекарю обязательно нужно быть в прекрасной физической форме. Наша работа сегодня далеко ушла от прежнего функционала и заключается далеко не в простой выдаче книг. Многочисленные мероприятия на открытом воздухе, в том числе, и со спортивным уклоном, участие в крупных культурных фестивалях, квесты, квиэзы, квартирники —

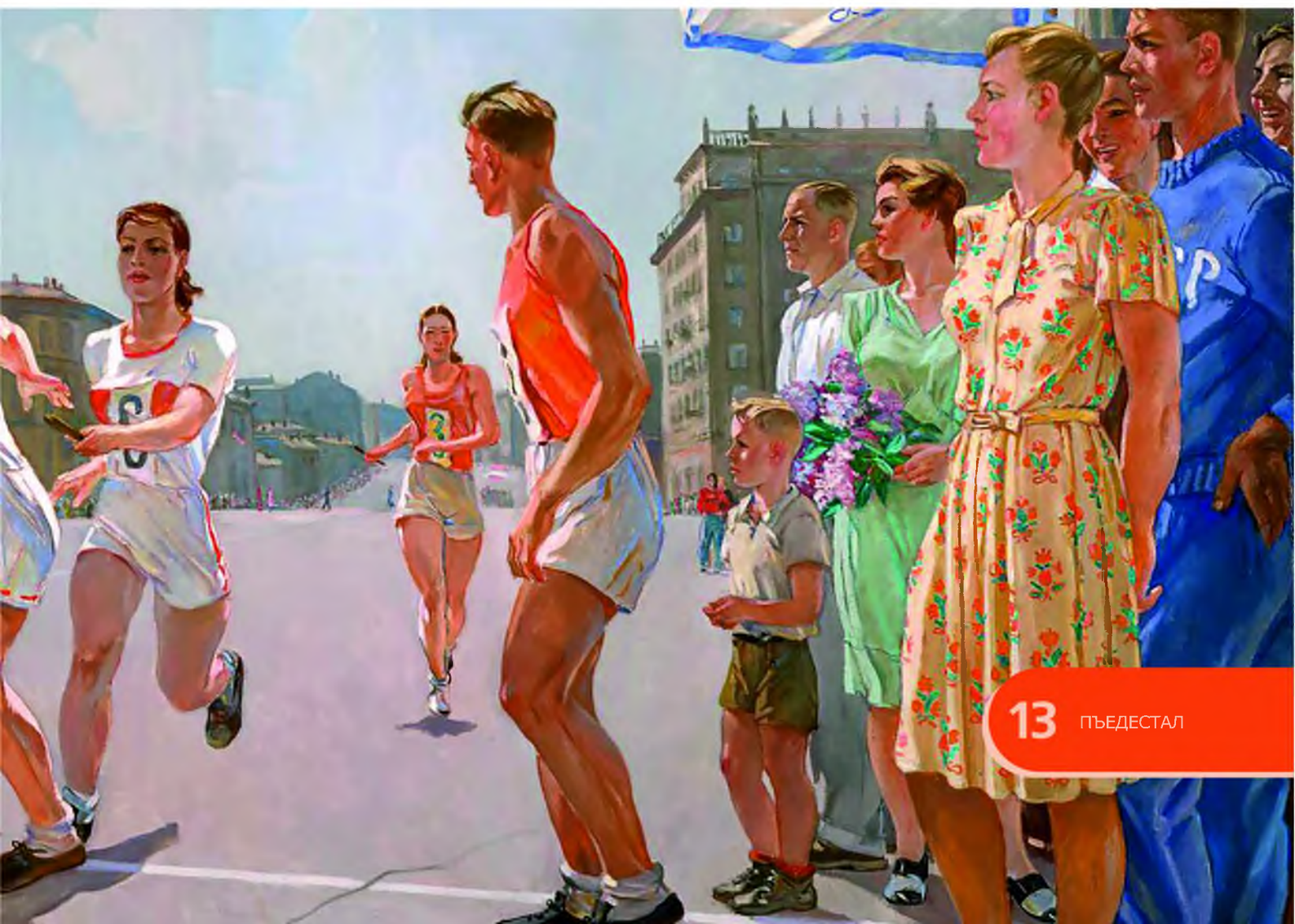
это бесконечное движение, суета в хорошем смысле этого слова. И это физически слабому человеку, прямо скажу, не по силам. Своим примером показываю, что надо заниматься физкультурой.

И таких ярких звезд на арене библиотечного олимпа немало. **ОЛЕСЯ КИНДРАТ** следит не только за охраной труда и техникой безопасности в библиотечной системе, но и ведёт активный спортивный образ жизни: участвует в программе ГТО (золотой значок, между прочим), десять лет занимается кроссфитом и вместе с единомышленниками проходит пешком тысячи километров по самым крутым тропам Алтая и Урала.

— Я не представляю современную жизнь без спорта. И это не потому, что модно или надо поддерживать форму. Мне спорт приносит радость, которая влияет и на эмоциональное здоровье тоже. Появляются единомышленники, круг общения расширяется, а вместе можно покорить любые вершины!

К слову, о вершинах. Наши библиотекари не первый год участвуют в экстремальном забеге «Сила Самотлора», а также в легкоатлетических соревнованиях. **МИХАИЛ ПЛЕЦКИЙ**, сотрудник отдела продвижения чтения не просто пробежал дистанцию в забеге «Золотая осень», который проходил в рамках Всероссийского дня бега «Кросс Нации — 2025», но и получил медаль за 3 место! Мы гордимся этой победой, а Михаил обещает не останавливаться на достигнутом. И не останавливается. В библиотеке он трудится недавно, но уже пополнил ряды наших доноров, а в системе их немало — тех людей, кто помогает не только словом, но и делом.

ЗОЖ Татьяна Зубова





В Центральной детской библиотеке есть замечательная традиция – ежегодно в апреле читатели и библиотекари включаются в марафон здорового образа жизни. Это серия разнообразных мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности о важности здорового образа жизни и формирование привычек, способствующих поддержанию здоровья.

Ученики начальных классов в рамках марафона встречаются с котом Борисом и вороной Варварой, рассуждают о здоровье и спорте, весело проводят время, участвуют в подвижных играх и эстафетах, знакомятся с юными спортсменами. Так, в апреле этого года на одном из мероприятий под бурные аплодисменты свои умения продемонстрировала юная спортсменка Кристина Кормильцева - неоднократная победительница Первенства города Нижневартовска по спортивной аэробике.

Почему детям и подросткам важно заниматься спортом? Беседу на эту тему провела Светлана Желтухина, тренер-преподаватель по спортивной аэробике. «Спорт организует жизнь

человека в правильном направлении, дарит здоровье, учит правильно питаться, соблюдать режим дня. В Нижневартовске работают три спортивные школы, где культивируются игровые и гимнастические виды спорта, различные единоборства, плавание... Выбор большой! Главное - заинтересовать ребенка», - рассказала тренер.

С удовольствием в рамках марафона ЗОЖ ребята изучали тему закаливания. Ворона Варвара и её подруга Морошка объяснили правила этого метода укрепления иммунитета: стоит начинать с обтирания мокрым полотенцем, а потом, когда тело привыкнет, переходить к контрастному душу, нельзя забывать и про солнечные ванны. «Главное, - советует мудрая ворона Варвара, - всё делать постепенно и в присутствии взрослых!».

Для подростков в рамках марафона ЗОЖ была организована книжно-предметная выставка «У рекордов будут наши имена!». В старшем читальном зале в апреле были представлены книги и журнальные подборки о видах спорта: фигурное катание, хоккей, горнолыжный спорт, биатлон и другие. Читатели также познакомались с мировыми рекордами спортсменов Нижневартовска и узнали интересные факты из их жизни.

И, конечно же, главный совет всем гостям библиотеки – читайте книги о здоровом образе жизни. Например, «Быть здоровыми - нескучно!» - автор Манро Лиф. В ней рассказывается самым маленьким и любознательным о здоровом образе жизни. Юмор, понятный язык, удобный шрифт и забавные иллюстрации - всё это делает чтение приятным.

ЗОЖ Раиса Агунович





**ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК**



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Заботиться о здоровье нужно начинать уже с детства. И помочь в этом нашим юным читателям может книга **ЕЛЕНА КАЧУР «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**. Давайте познакомимся с главными героями книги Чевостиком и дядей Кузей.

Меня зовут Чевостик. Я живу на книжной полке, в библиотеке у дяди Кузи. Похож я на обыкновенного мальчишку, волосы рыжие, характер весёлый. Дядя Кузя в шутку зовёт меня Чевочка с хвостиком. Но никакого хвоста у меня нет, зато есть ушки на макушке и нос, как у ёжика. Больше всего на свете я люблю узнавать новое, поэтому всё время задаю дяде Кузе всякие вопросы. О чём бы я ни спросил, он всё знает и мне рассказывает. Это потому, что дядя Кузя очень умный. Он прочитал много-много разных книг.

А еще Чевостик с дядей Кузей любят путешествовать, и помогает им в этом сказочный времяскок...

Это такой прибор, его дядя Кузя изобрёл. Набираешь на времяскоке место и время, куда хочешь попасть, раз, два – и уже там! Сегодня мы наверняка тоже куда-нибудь отправимся!

Воодушевился Чевостик, радуясь новому путешествию. Но дядя Кузя отвечает:

– *Одного желания для этого мало. Чтобы сделать всё, что задумал, надо быть сильным, выносливым, а главное, здоровым.*

– *Я, конечно, хочу таким стать. Только не знаю как. Ты мне расскажешь, что для этого нужно делать?*

– *Охотно. Об этом ты узнаешь во время нашего путешествия. А начнётся оно с того, что мы с тобой зарядимся силой и бодростью.*

Так главные герои отправляются сначала на обыкновенную лужайку, где на свежем воздухе Чевостик под руководством дяди Кузи заряжается бодростью, выполняя зарядку. Здесь юные читатели тоже могут присоединиться, ведь в книге очень подробно описан комплекс несложных упражнений, а также даны рекомендации по их правильному выполнению.

Часто ли вы думаете о здоровье? Знаете что, необходимо организму для поддержания бодрости, энергии, отличного самочувствия? Или начинаете обращать на него внимание лишь, когда почувствуете себя скверно, заболите? Английский писатель **МАНРО ЛИФ** не согласен с этим мнением.

«Это с нашей стороны довольно глупо» - говорит он, - «Мы никогда не избавимся от болячек и хворей, если не начнем вести себя иначе. Потому что... Беречь здоровье надо всегда, а не время от времени. Это, если хотите такая игра, а у любой игры есть правила...»

И именно о них в забавной и непринуждённой манере рассказывает автор юным читателям в своей книге **«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – НЕСКУЧНО!»**. Так,

например, одним из лучших способов сохранить здоровье Лиф считает движение.

«Лучший способ сохранить здоровье – больше двигаться. Каждый день гулять, играть или заниматься полезным делом, например, копать грядки. Всё это тренирует мышцы и помогает нам расти. Мальчики и девочки, которые целыми днями сидят дома, всегда слабее тех, кто проводит много времени на свежем воздухе. Да и скучно дома-то сидеть!»

Герой книги **СЕРГЕЯ АБРАМОВА «ВЫШЕ РАДУГИ»** Алик Радуга был талантливым поэтом, но совершенно не интересовался спортом. Его учитель физкультуры, Борис Иванович Мухин, прозванный учениками Бимом, даже предложил Алику не появляться на занятиях в обмен на четвёрку. Он считал, что из Алика не выйдет гармонически развитого спортсмена.

После этих слов Алик решил попробовать свои силы в спорте. Он начал тренироваться каждый день и вскоре заметил, что его результаты улучшаются. Он стал прыгать в высоту как мастер спорта и даже установил несколько рекордов.

Но взамен на суперспособности, Алик должен был выполнять некоторые условия Бабы-яги, джинна и маминого коллеги. А делать это с каждым разом становилось все сложнее и сложнее. А вот как же удалось Алику спастись от злосчастной сделки, вы узнаете, когда прочитаете книгу «Выше Радуги».

Книга **АНДРЕЯ ЖВАЛЕВСКОГО И ЕВГЕНИИ ПАСТЕРНАК «ОТКРЫТЫЙ ФИНАЛ»** посвящена подросткам, профессионально занимающимся танцами. Сюжет повести развивается вокруг нескольких пар юных танцоров и их тренера, которого они и любят, и ненавидят, жаждут его одобрения и отчаиваются из-за его холодности, а в финале бросятся защищать от социальной несправедливости. Книга рассказывает о том, что привело каждого из молодых людей к танцу как к образу жизни, с какими сложностями они сталкиваются на выбранном пути. Но при этом герои книги ещё и обычные подростки, каждый со своим характером, мыслями, проблемами. Запутанные отношения с родителями, первая любовь, первый серьёзный выбор, предательство, подлость, поиск своего призвания и места в жизни ... Такова основная тема истории, где переживания героев составляют основу повествования.

Танцы, в жизни наших героев занимают важное, но далеко не главное место. Лена пытается справиться с безответной любовью, Полина – выйти из тени своей суперуспешной и талантливой старшей сестры, Захару нужно наладить отношения с отцом и его новой семьей, а также избавиться от гиперопеки матери. Лев должен понять, чем же он на самом деле хочет заниматься, а Свете придется убедиться, что мечты сбываются, но не всегда так, как нам хочется.

Только в финале становится понятно, что именно танец проявляет в героях их личные качества и делает их столь близкими и интересными.

ЗОЖ Татьяна Трофимова



**МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ
ИНТЕРЕСЫ!**

*Я постоянный читатель
Центральной детской библиотеки,
но ни разу не был на занятиях
в ваших клубах по интересам.
Посоветуйте, куда мне лучше пойти.*

Андрей, 11 лет



Андрей, ты можешь выбрать любой из наших клубов. Клубы по интересам в Центральной детской библиотеке – это отличный способ провести время с пользой, узнать что-то новое и раскрыть свой творческий потенциал.

«РЕЖИМ ПОЛЁТА» приглашает всех желающих на увлекательные мастер-классы. Здесь можно научиться снимать видео, раскрыть свой голос, освоить правила этикета и даже создать ролик на основе литературных сюжетов.

«ТЕХНОГИД» – это настоящая машина времени, которая перенесет вас в мир техники. Здесь можно узнать об истории различных устройств, от фототехники и компьютеров до видеомэгафонов и радиоприёмников.

Для любителей природы работает клуб **«ПЛЮС»**. Здесь листают странички экологического календаря, посвященные миру заповедной природы, а также проходят экологические викторины и игры.

«КЛУБ ТРЁХ «Н» (НЕЗНАКОМОЕ, НЕПОНЯТНОЕ, НЕВЕРОЯТНОЕ)» для тех, кто любит узнавать новое и расширять свой кругозор. Познавательные программы клуба обещают увлекательные открытия и интересные факты.

Любителей рукоделия и творчества приглашаем в клуб **«ВОЛШЕБНЫЙ КВИЛЛИНГ»**, где можно освоить искусство создания удивительных поделок из бумажных полосок. И, конечно, **«АТЕЛЬЕ КУКОЛ»** – место, где можно научиться создавать кукол своими руками.

Есть в нашей библиотеке еще одно удивительное место – **ИНТЕРАКТИВНАЯ КОМНАТА «ПОГРУЖЕНИЕ В СКАЗКУ»**. Это не просто игровая зона, а настоящий портал в мир фантазий. Сердцем интерактивной комнаты является зона с очками виртуальной реальности. Представьте себе: вы надеваете легкие очки, и мир вокруг вас преобразуется. Вы можете оказаться на вершине горы, исследовать глубины океана, сражаться с драконами или даже

- отправиться в космическое путешествие. Это не просто развлечение, это возможность расширить границы своего воображения, развить реакцию, пространственное мышление и даже командную работу, если играть с друзьями.

- Но «Погружение в сказку» не ограничивается только виртуальным миром. Здесь вас ждет еще одно чудо – проектор дополненной реальности. Это технология, которая накладывает цифровые изображения на реальное окружение, создавая удивительные эффекты. В этой комнате проектор оживляет песок, превращая его в интерактивное игровое поле. Дети (да и взрослые!) приходят в восторг от игр с песком. На полу и на столе создаются настоящие волшебные миры.

- Эти игры не только увлекательны, но и невероятно полезны для развития мелкой моторики, координации движений, воображения, логического мышления и усидчивости. Песок сам по себе обладает терапевтическим эффектом, а в сочетании с интерактивными элементами превращается в мощный инструмент для обучения и самовыражения.

- Интерактивная комната «Погружение в сказку» – это идеальное место для семейного отдыха, встреч с друзьями или просто для того, чтобы отвлечься от повседневной суеты и окунуться в мир безграничных возможностей. Здесь каждый найдет что-то свое: раскроет в себе талант виртуального исследователя, почувствует себя настоящим творцом, создавая песочные шедевры или просто насладится моментом радости и удивления.

- Если вы ищете место, где реальность встречается с волшебством, где технологии служат развитию и развлечению, то «Погружение в сказку» – это именно то, что вам нужно. Приходите и откройте для себя новый мир увлечений!



**СОФЬЯ И АННА,
7 и 9 лет.**
Студия хореографии
«Галактика»

Андрей Усачёв «Умная
собачка Соня» и
Александр Волков
«Волшебник изумрудного
города»



АННА, 9 лет.
Спортивно-
танцевальный клуб
«Фиеста»

Софья Прокофьева
«Приключение желтого
чемоданчика»



ВИКТОРИЯ 13 лет.
Спортивная аэробика

Виктория Ледерман
«Светлик Тучкин и
украденные каникулы»



ЕКАТЕРИНА, 9 лет.
Спортивная аэробика
Петр Ершов «Конек –
горбунок»



ЕВА, 6 лет. Танцы

«Русские народные
сказки»

МЫ ПОПРОСИЛИ
НАШИХ АКТИВНЫХ
ЧИТАТЕЛЕЙ,
УВЛЕЧЕННЫХ СПОРТОМ,
ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ
ДЛЯ ЧТЕНИЯ
ИХ ЛЮБИМЫЕ КНИГИ.

ВОТ КАКОЙ
ИНТЕРЕСНЫЙ СПИСОК
У НАС ПОЛУЧИЛСЯ.





МАКСИМ, 9 лет.
Биатлон

«Рассказы о юных героях»

21 УМНОЕ
ПОКОЛЕНИЕ



МАКСИМ, 13 лет.
Рукопашный бой

Николай Внуков «Один»



МАТВЕЙ, 10 лет.
Греко-римская борьба

«Большая книга военной
техники для мальчиков»



ПОЛИНА, 10 лет.
Аэройога

Майкл Бонд
«Приключения
Паддингтона»

Вот и завершается 2025 год. И, надо сказать, был он для нашей библиотечной системы «урожайным» на гранты. Мы выиграли грант Президента, два гранта Губернатора Югры и грант городского конкурса антинаркотической комиссии. Итак, обо всем по порядку.

В 2023 году в Нижневартовске с большим успехом прошел I Городской турнир среди старшеклассников и студентов «Русское Слово», реализованный за счет гранта Президентского фонда культурных инициатив. Этот опыт нам захотелось повторить, и вот, - победа! **II ГОРОДСКОЙ ТУРНИР «РУССКОЕ СЛОВО: ВЕЛИКАЯ ПОБЕДА»** мы посвятили 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, а вопросы турнира будут стимулировать интерес у молодого поколения к чтению литературы, посвященной событиям 1941-45 гг. Вновь ребята (старшеклассники и студенты) встретятся на четвертьфиналах, полуфиналах и финале турнира с торжественным награждением победителей. Также пройдут Уроки русской словесности, посвященные писателям-фронтовикам и их произведениям, под наставничеством ветеранов педагогической деятельности, заслуженных работников школы СССР и РФ. Мы уверены, знать события военного прошлого своей Родины – святая обязанность ее гражданина.

На увековечивание памяти и значимых событий прошлого, на восполнение пробелов в знаниях у подрастающего поколения о героях-земляках: участниках Великой Отечественной войны, тружениках тыла, детях войны, направлен **ПРОЕКТ «РУССКИЙ ХАРАКТЕР»**, ставший победителем конкурса на грант Губернатора Югры. Результатом

- проекта станет создание одноименного документального фильма о героях-земляках. Согласно идее проекта, дети (члены подросткового медиаклуба «Режим полета») будут снимать фильм для детей, транслируя свой взгляд на события прошлого и настоящего. Еще одним уникальным моментом проекта является – показать жизненный путь героев-земляков не только в контексте военных событий, но и как выдающихся личностей, оставивших заметный след в жизни города в послевоенное время. Дополнением к фильму станет большая панорамная выставка «Их судьбы – как истории планет» в Центральной детской библиотеке.

- Одна из самых ярких страниц истории нашего города – открытие Самотлорского месторождения. Первопроходцами Самотлора, прибывшими из всех уголков Советского Союза на комсомольскую стройку, были заложены нравственные основы существования Нижневартовска – дружба народов, почитание семейных ценностей. Сегодня в городе проживает более 100 национальностей, у всех свои традиции, обычаи, культура. На развитие культурного обмена, межнационального и межконфессионального диалога направлен еще один проект-победитель гранта Губернатора Югры **«ЭТНОКВАРТИРНИК НА ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЙ, 35А»**. Этноквартирник – это общение в неформальной обстановке, «как дома», с зажигательными танцами и песнями, в колоритных национальных костюмах, встречи с интересными людьми, знакомство с национальными традициями и обычаями.

- Еще один небольшой, но важный проект, направленный на пропаганду здорового образа



жизни, профилактики негативных зависимостей и асоциальных явлений у подростков 12-14 лет, **«МОЛОДЕЖЬ → ЗА → ЗОЖ»** стал победителем городской антинаркотической программы. В рамках проекта пройдет серия увлекательных библио-квестов в Городской библиотеке №8 с приглашением выдающихся спортсменов и тренеров города. А главным приобретением по гранту станет покупка теннисного стола. Теннисный спорт, к слову, один из любимейших видов спорта нашего президента. «Теннисный стол можно поставить если не в каждой квартире, то на каждой лестничной площадке», – сказал глава нашего государства на XI Международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава» (Пермь, осень 2023 года). Надеемся, что приобретение нового спортивного инвентаря привлечет в библиотеку еще больше читателей, а мероприятия проекта помогут ребятам осознать, насколько интересен, разнообразен и открыт для всех желающих мир, в котором есть место здоро-

вому образу жизни, спорту, творчеству и увлечениям.

Подводя итог проектной деятельности за 2025 год, хотелось бы сделать выводы: благодаря участию в грантовых конкурсах в нашу библиотечную систему было привлечено около двух миллионов рублей, на которые было и еще будет приобретено цифровое и выставочное оборудование, спортивный инвентарь, рекламная и наградная продукция.



НАМ ГРАНТЫ СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЮТ

ЛИЧНЫЙ
ОПЫТ **24**

СОРЕВНОВНИЕ С СОБОЙ



Книги о спорте и спортсменах не входят в число тех, которые я читаю часто и с большим интересом. Если же обращаюсь к ним, то выбираю биографии и автобиографии, то есть нехудожественную литературу (нон-фикшн), основанную на реальных фактах и событиях. Почему? Меня привлекают жизненные истории о ярких, выдающихся личностях, которые достигли впечатляющих успехов в своем деле, выбранной профессии. У таких людей есть чему поучиться. И бывает интересно узнать о том, какие постоянные усилия, тяжелый труд и, нередко, серьезные жертвы стоят за их подъемом на вершину спортивного Олимпа.

Недавно мне в руки попало шикарное издание – автобиография **ИРИНЫ ВИНЕР «Я – НИКТО...»**. Всегда восхищалась этой сильной, красивой и талантливой женщиной, поднявшей отечественную художественную гимнастику на недостижимую высоту, вырастившей плеяду ярких звезд мирового уровня и создавшей все условия для того, чтобы они появлялись в нашей стране и дальше. С большим удовольствием прочитала историю жизни, рассказанную самой Ириной Александровной, удивительным легендарным тренером и человеком с большой буквы.

Приведу цитату из книги, которая мне понравилась. *«Нет конкурента, нет соперника никакого, кроме тебя самого. Соревнуемся мы не друг с другом, а с самими собой. Не получается – надо дорабатывать»*.

Украсили книгу многочисленные вкрапления-воспоминания учениц, сына, коллег-тренеров Ирины Винер о событиях, пережитых ими сообща в определенные периоды времени. Благодаря им чтение автобиографии становило еще увлекательнее. И какие это люди!

Мое внимание также привлекла недавно изданная книга **«АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН. ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ БИОГРАФИЯ»**. Автор – российский журналист, обозреватель газеты «Спорт-Экспресс» и писатель **ИГОРЬ РАБИНЕР** – интервьюировал еще 18-летнего дебютанта. Он же неоднократно беседовал и с уже прославленным рекордсменом Ови (так зовут спортсмена по всему свету). Хоккей – совершенно не мой вид спорта, хотя горжусь успехами нашей сборной и выдающимися соотечественниками.

Имя Александра Овечкина сегодня знает даже далекий от мира спорта человек. И книга о нем вышла замечательная – с красочными многочис-

ленными иллюстрациями (их полторы сотни!) и высказываниями его родителей, жены, тренеров, друзей и коллег. Так, Зинэтула Билялетдинов, которого сам Ови назвал тем тренером, кто дал ему больше всех, поделился главным секретом успеха своего звездного воспитанника: *«Он был предан хоккею как фанатик. Мог тренироваться с утра до вечера, его надо было выгонять со льда. Нагружал себя достаточно. Поэтому и достиг таких вершин – за счет работы, труда, а не только таланта. И не шапопай был, серьезный парень, с уважением относился к тренерам»*.

Игорь Рабинер знакомит читателя со всеми этапами жизненного пути Александра Овечкина, показывая его как многогранного, целеустремленного и очень искреннего человека. Понравился и стиль повествования – теплый, эмоциональный и душевный, видно, что автор рассказывает о действительно близком хорошем знакомом.

Интерес к футболу, самому популярному командному виду спорта в мире, у меня появился рано. Болельщиками были мои дедушка и папа. С ними «болела» за «Спартак» в 1980-е годы.

Как футбольный болельщик не могла пройти мимо биографии **ЛЬВА ИВАНОВИЧА ЯШИНА**, выпущенной в серии «Жизнь замечательных людей». Этот знаменитый на весь мир спортсмен остается единственным вратарем в истории, получившим «Золотой мяч» – престижную награду, подчеркивающую его выдающийся талант и вклад в футбол. Он стал олимпийским чемпионом в составе сборной СССР в 1956 году, чемпионом Европы в 1960 году, пятикратным чемпионом СССР, обладателем трех Кубков СССР. Звание «Заслуженный мастер спорта СССР» было присвоено Льву Яшину в 1957 году. Он стал первым футболистом, получившим звание «Герой Социалистического Труда».

Меня удивило то, насколько основательно подошел к написанию книги автор **ВЛАДИМИР ГАЛЕДИН**. Он проследил весь тернистый жизненный и профессиональный путь Льва Ивановича, который начинался далеко не радужно и в котором были не только награды и восхищение футбольных болельщиков по всему миру, но и незаслуженный хейт от соотечественников, и трагические события, и запоздавшее признание на Родине.

Рассматривая буквально каждый значимый и не очень матч, в котором на воротах стоял Яшин, читатель начинаем понимать весь масштаб дарования русского голкипера и его высокие человеческие качества, которые и сделали его спортивной звездой мирового масштаба. Особенно поразило то, каким скромным, открытым, справедливым и требовательным, прежде всего к себе оставался этот великий спортсмен даже на пике обрушившейся на него славы.

В завершение приведу цитату из книги, которую очень хочется считать пророческой: *«Ведь невооруженным глазом видно, как от чемпионата к чемпионату футбол становится грубее, грязнее и циничнее. Тем показательнее диссонирующее со временем стремление Яшина к свету и справедливости, изначально присущим замечательной игре. И «белой вороной» он не будет. Мастера футбола встанут рядом с ним. Еще увидим»*.

ЦЕНТР СПОРТИВНОГО ВДОХНОВЕНИЯ

Казалось бы, что объединяет библиотеку и спорт. Однако эта взаимосвязь существует и приобретает всё большую популярность. Одним из примеров является работа Городской библиотеки №9, в которой организуется цикл мероприятий «Быть спортивным — это стильно!». Это серия увлекательных встреч, где спортсмены, тренеры и общественники делятся своим опытом, вдохновляют молодёжь вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и ведут беседы о важности поддержания здоровья. Замечательная возможность услышать истории успеха, задать вопросы и получить практические советы по организации тренировок и режима питания.

Гостями библиотеки были самбисты Кирилл Аюбов, Тимур Ишматов и Анна Галай, боксёр, член национальной сборной по боксу Владислав Чепижко. Владислав посоветовал ребятам обязательно заниматься физкультурой и спортом: «Спорт — это, прежде всего, дисциплина! И если ты будешь успешен в спорте, то точно добьёшься отличных результатов и в других сферах жизни!».

На одну из встреч был приглашен Ренат Губайдуллин, представлявший Региональную общественную организацию ХМАО-Югры по сохранению и укреплению семейных ценностей «Совет отцов». Семья Рената ведет активный образ жизни и участвует во многих акциях и мероприятиях, связанных со спортом и здоровым образом жизни. Ренат еще и активный участник клуба закалывания «Бодрячок», и на одной из встреч, вместе со своим товарищем по клубу Иваном Кислицыным, рассказал о такой форме закалывания, как обливание холодной водой и моржевание, сопроводив свой рассказ интересными видеороликами о работе клуба.

Так же, гостями библиотеки были руководитель фитнес-клуба «Ультрафит» Юлия Даянова и тренер Юлия Алферова. Говорили о значении фитнес-тренировок в жизни человека, об его отличии от спорта, о принципах рационального питания, режима дня и сна.

ЗОЖ Жанна Красильникова



С КАКОЙ СТОРОНЫ НИ ВЗГЛЯНУТЬ – ОДНИ ПЛЮСЫ!

А вы знали, что сдача нормативов ГТО полезна не только для здоровья, но и для вашего бюджета? Так вот, с января 2025 года за сдачу норматива можно получить налоговый вычет.

Какую еще практическую пользу может принести заветный значок? Во-первых, абитуриентам при поступлении в высшее учебное заведение могут начислить от двух до десяти дополнительных баллов. Но при условии, что знак ГТО получен не раньше текущего года. Кроме того, студентам вузов при получении золотого знака ГТО могут начислить дополнительную стипендию. Такое решение учебное заведение принимает самостоятельно. Во-вторых, работники компаний и предприятий по решению работодателя могут получить внеплановую премию или лишний выходной во время подготовки к спортивным испытаниям.

В тестировании на готовность к труду и обороне могут принять участие все желающие, начиная с 6-летнего возраста. Для каждого обязателен медицинский допуск, без этого – никак! Принимать участие в программе ГТО могут только люди с I группой здоровья. При этом сдача нормативов проходит по возрастным группам, так что опасаться непосильных нагрузок не стоит.

Появилось желание присоединиться к готовым к труду и обороне? Тогда вперед! Зарегистрируйтесь на сайте ГТО и подайте заявку на прохождение тестирования. С 2025 года этот сайт работает через «Госуслуги». В Нижневартовске это сделать еще проще. Как пояснила инструктор-методист Испытательного центра ВФСК ГТО в Нижневартовске Ксения Каратунова, достаточно позвонить по телефону 8 (902) 494 67 67 и записаться на тестирование. Звонить нужно в рабочие дни с 9 до 17 часов, перерыв с 13 до 14 часов.

Важно помнить, что после прохождения испытаний значок ГТО выдают не сразу. Примерно за два-три месяца будут оформлены необходимые документы и изготовлены награды. Значки вручаются один раз в квартал в торжественной обстановке! Именно на специальной церемонии «знак силы и здоровья» совсем недавно получила наш специалист по охране труда и технике безопасности Олеся Киндрат. А сегодня, серьезно готовится к тестированию ГТО сотрудник отдела продвижения чтения Михаил Плецкий. Присоединяйтесь и вы!

ЗОЖ Лариса Тихонова

27 НА ЗАМЕТКУ





ПОСЛЕ РЕМОНТА
РАСПАХНУЛА СВОИ ДВЕРИ
ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА №1
ИМ. Г.И. НОРКИНА





Некрасов С. Качель, 2015

ПОДРУЖКЕ НА УШКО



ДЕВИЧЬЯ ГОСТИНАЯ



Городская библиотека №4 приглашает юных читательниц погрузиться в атмосферу тепла, радости и вдохновения, став участником клуба «ПОДРУЖКЕ НА УШКО». Здесь каждая девочка сможет почувствовать себя особенной — героиней захватывающих историй, участницей увлекательных мастер-классов и настоящей принцессой.

Магия книг и сказочных приключений

Каждое занятие клуба начинается с путешествия в страну фантазий: девочки погружаются в чарующий мир литературы, открывая для себя новые истории и персонажей. Библиотекари бережно делятся своими знаниями, вдохновляя мечтать, творчески мыслить и развивать воображение. Это место, где мечты становятся ближе, а фантазия обретает крылья!

Уютная атмосфера общения и доверия

Клуб «Подружке на ушко» — пространство открытости и поддержки, здесь царит особая дружественная атмосфера, где каждый голос важен и ценится. Девочки находят новых подруг, делятся секретами, впечатлениями от прочитанных книг и совместно создают уютную компанию единомышленников. Ведь настоящая дружба рождается именно там, где тепло улыбки соседствует с добрым словом.

Творчество и развитие талантов

Каждая встреча сопровождается творческим занятием, развивающим способности детей. Иллюстрирование любимых книг, создание уникальных поделок ручной работы и эскиза принта на футболку, декупаж и квиллинг помогают раскрыть творческий потенциал каждой девочки. Эти умения

пригодятся не только в жизни, но и помогут развить чувство вкуса и креативность.

Волшебство гостеприимства

Во время заседаний клуба вы научитесь оформлять комнату к приходу гостей, правильно и со вкусом сервировать стол. А также сделать собственными руками небольшие подарки и необычно их упаковать. В конечном счете, всё это создаёт неповторимую атмосферу гостеприимства и заботы друг о друге.

Весёлые игры и развлечения

После творческого процесса девочкам предлагается зарядиться позитивом, участвуя в веселых конкурсах и играх, ориентированных на развитие коммуникабельности, смекалки и чувства юмора. Благодаря таким играм ребята научатся искусству диалога, будут поддерживать друг друга и делиться радостью побед.

В клубе «Подружке на ушко» каждую девочку ждут с нетерпением. Вы войдете в круг близких друзей и наполнитесь приятными эмоциями. Каждый раз встречи проходят в атмосфере праздника, счастья и настоящего волшебства! Присоединяйся к нам, чтобы ощутить эту магию лично и стать частью большого сообщества тех, кто любит читать, творить и радоваться каждому дню.

ЗОЖ Светлана Нечаева

31 БИБЛИОТЕКА ПРИГЛАШАЕТ

В подростковом возрасте девочки сталкиваются с настоящим вихрем перемен. Физические изменения часто ставят их перед непредсказуемыми вызовами, а эмоциональные бури приносят новые открытия и потрясения. И, конечно, каждая из них, ищет ответы на свои вопросы. Не всегда это просто: расставить правильные приоритеты и выбрать нужное направление своей жизни. Чтобы грамотно учесть все аспекты, получить нужные умения и знания, на помощь приходят библиотекари.

В 2014 году при участии девочек-подростков Гимназии №2 мы запустили цикл мероприятий «Девичья гостиная» – отличный способ посекретничать, поделиться проблемами, дать совет или просто поговорить. Одна из наших основных задач – формирование здорового образа жизни и положительного отношения девочек-подростков к своему здоровью, забота о хорошем физическом и психическом самочувствии.

Вот, некоторые из наших мероприятий. Часы откровенного разговора «Секреты красоты» и «Свет мой зеркальце скажи...» – говорили о правилах здорового питания и вредных привычках, об уходе за лицом и телом. Правовой практикум «Подросток и закон» – помогли девушкам вспомнить и закрепить знания о своих правах и обязанностях. На уроке «Учимся самообороне» изучали техники самообороны, психологические основы защиты и атаки. В процессе групповой дискуссии «Этика межличностных отношений» и ориентирующей беседы «Сто вопросов самому себе» узнавали

мнение друг друга, учились четче сформулировать свое видение актуальных вопросов, лучше понять себя и своих товарищей. Обсуждению проблемы табакокурения, влияния никотина на здоровье и красоту был посвящен актуальный разговор «По следам дымящейся сигареты» и «Поговорим... рисунками». Во время беседы-обсуждения «Вирус сквернословия» говорили о влиянии сквернословия на состояние здоровья. На медиа-беседах «Хозяйка дома» и «Секреты домоводства» вместе формировали бюджет семьи и занимались долгосрочным планированием. Неизменной популярностью пользуется актуальный разговор «Между нами девочками...», посвященный обсуждению проблем гигиены и половозрастных изменений девочек-подростков.

В процессе проведения мероприятий мы используем деловые и ситуационные игры, выполнением творческие задания. Хорошей практикой является приглашение специалистов в качестве спикеров: психологи, врачи, косметологи, дизайнеры, фотографы, спортсмены становились гостями нашей гостиной.

Дорогие девушки, приглашаем вас в Центральную городскую библиотеку им. М.К. Анисимковой на мероприятия из цикла «Девичья гостиная». Приходите, пообщаемся в неформальной обстановке и найдем ответы на интересующие вас вопросы.

ЗОЖ Вера Парфенова

ДВИЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Когда искусство и спорт объединяются, получается невероятный эффект, который никого не оставит равнодушным. Возможно ли добиться такого эффекта в библиотеке? Ответ однозначный – ДА! Библиотека сегодня – это креативное пространство для развития культуры, спорта и творческого потенциала читателей. Например, Центральная городская библиотека имени М.К. Анисимовой сочетает спорт и искусство, при этом развивая идею здорового образа жизни

Примером такого мероприятия является эксклюзивная лекция «Олимпийский Мишка. Прощальная улыбка уходящей эпохи». Ее автор, член Союза художников РФ Татьяна Адамецкая посвятила встречу творческому наследию и визуальному оформлению Олимпиады-80. Легендарная спортивная и культурная страница истории нашей страны, когда спорт и искусство объединились для создания масштабного и запоминающегося шоу. Для слушателей лекции были раскрыты секреты, как художники и дизайнеры создали уникальный имидж Олимпиады-80 и её символ – очаровательного Олимпийского Мишку. Визуально лекционный материал дополнила коллекция сувенирной продукции того времени.

Помимо культурных проектов, библиотека регулярно приглашает мастеров спорта поделиться своими успехами и достижениями. Например, своими профессиональными секретами и жизненными уроками, поделились мастер спорта по самбо и дзюдо Тагир Гачаев и чемпион по боксу Григорий Лизуенко.

Проводятся и встречи, направленные на профессиональное самоопределение молодежи. Пользователи знакомятся с интересными профессиями, связанными с искусством и спортом, такими как хореограф, тренер.

Спорт и искусство не просто взаимодействуют, они находят отражение друг в друге. Здесь важно поддерживать эту связь. На акции «Мы за здоровый образ жизни» библиотекари раздавали прохожим сертификаты «Отменного здоровья», а также журналы и книги о правильном питании и полезные рекомендации для поддержания хорошей физической формы. Кстати, акция пользовалась большим успехом у горожан.

Мероприятия, организованные библиотекой, включают не только информативные лекции, но и развлекательные элементы. Танцевальные зарядки, интеллектуальные викторины, забавные конкурсы. Одна из таких зарядок - пример синтеза искусства и спорта - в исполнении участников танцевальной команды OG SQUAD под руководством Михаила Шухова. Мастер-класс по брейкингу показал как утренняя гимнастика заряжает энергией, формирует дисциплину и целеустремленность. Зарядка получилась не только полезной, но и невероятно красивой. Бонусом для каждого участника стало бодрое самочувствие и отличное настроение на весь день.

Наша работа подтверждает простую истину: спорт и искусство идеально сочетаются друг с другом, создавая новый импульс для личностного роста и вдохновения. Мы стараемся вдохновлять, мотивировать на новые активные творческие победы.

ЗОЖ Полина Кромберг



БИБЛИОТЕКА
РЕКОМЕНДУЕТ **32**



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 им. Г.И. Норкина – ул. Менделеева, 8а (1 мкр.), тел. 24-61-24, 41-65-93 (детский отдел), работает с 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

Городская библиотека №4 – ул. Ленина, 3а (3 мкр.), тел. 24-83-60, работает с 10.00 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 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

Городская библиотека №6 – ул. Жукова, 3 кв. 15 (5 мкр.), тел. 41-09-20, работает с 10.00 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 10.00 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 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

Городская библиотека №12 им. Н.П. Смирнова – ул. Мира, 3 (6 мкр.), тел. 27-28-98, 27-33-35 (детский отдел), работает с 10.00 до 18.00, выходной: воскресенье, понедельник.

Городская библиотека №14 – ул. Чапаева, 87а (10 мкр.), тел. 46-72-10, работает с 10.00 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.



Харченко В.П. «На лыжах». 1974г.