

*Оксана Стремоусова,  
координатор проекта «Здоровая волна»,  
заведующая отделом обслуживания учеников-читателей 5-9 классов  
Херсонской областной библиотеки для детей*

## **Херсон на «Здоровой волне», или Почему библиотека за здоровый образ жизни?**

*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.*

*А. Шопенгауэр*

*Если бы каждый человек начинал свой день, наблюдая,  
как Божий мир наполняется жизнью, светом и красотой,  
то в мире исчезли бы мерзость и злодейство –  
в омытой восходом душе просто  
не нашлось бы для них места.*

*Б.Акунин*

Лучшая и самая необходимая инвестиция в жизни - это наше здоровье. И в этом убеждать никого не надо.

На сегодняшний день молодое поколение растет очень слабым и болезненным физически. Школьники 12-13 лет имеют в своем арсенале букет страшных болезней, двигаются очень мало, питаются некачественно, не говоря уже об активных играх на свежем воздухе. После уроков, дополнительных занятий и компьютерных игр на это просто не хватает времени. К тому же школа и родители учат детей чему угодно, а вот о самых необходимых для выживания вещах детям никто не рассказывает, хотя системно и результативно о том, как правильно дышать, что употреблять в пищу и как двигаться, ни один ребенок не знает.

Понимая важность такой ситуации, Херсонская областная библиотека для детей совместно с Управлением образования Херсонского городского совета инициировали долгосрочный проект для учеников 5-11 классов «Здоровая волна». Проект включает цикл мероприятий, направленных на повышение активности детей, полезные просветительские встречи с людьми, которые компетентно владеют информацией о полноценном питании, массаже, нетрадиционной медицине, гимнастике, лекарственных травах, водолечении, духовных практиках и т.д.

Стартовала «Здоровая волна» 10 декабря 2012 года. Но официальному старту предшествовали сентябрьские «встречи на зеленой лужайке» в парке, где библиотекари вместе с детьми школы №13 делали зарядку и говорили о здоровье. А еще раньше прошел летний спортивно-интеллектуальный квест «Побеждай с книгой». Дети, отдохавшие в лагерях «Лидер» и «Солнышко», выполняя разнообразные интеллектуальные задания в центральных парках города, встречались с агентами-спортсменами, спортивными журналистами.

Но самое интересное произошло 10 декабря, когда в поддержку «Здоровой волны» собрались старшеклассники школ города, учителя, библиотекари, журналисты и участники херсонского клуба «За здоровый

образ жизни» - всего более 200 человек. Все вместе бежали по парку им. Ленинского Комсомола с кричалками «Слышен гул по всей Отчизне: За здоровый образ жизни!», «Трезвые родители – здоровые дети», «Побеждай с книгой!» Завершилась дружеская пробежка на площади возле ККЗ «Юбилейный», где устроили массовую зарядку с веселыми приседаниями в кругу. Позитивному настроению не помешал даже дождь. Советник начальника управления образования Херсонского городского совета Тамара Юрьевна Верещака пожелала участникам «Здоровых пробежек» нести «здоровую волну» в свои семьи.

Далее в январе следовали «Семейные Уроки Радости» с Мариной Борисенко, членом клуба «За здоровый образ жизни», которая продемонстрировала с помощью ряда психологических упражнений, насколько важна атмосфера любви и позитива в семье, как воспитывать детей в гармонии с природой и постоянно раскрывать таланты членов семьи, создавая простые условия для творческой самореализации. Многие впервые в этот день задумались над своей системой ценностей в жизни.

Юрий Хомутов, практикующий йог, во время февральской встречи, посвященной практикуму самоконтроля и оздоровлению семьи, объяснил родителям-посетителям библиотеки прямую зависимость нашего счастливого состояния от здоровья, улыбки и научил несложным приемам «пранаямы» (дыхательным упражнениям) и простым асанам.

Весной организаторы проекта планируют семейные пробежки, велотуры, встречи со специалистами по вопросам полноценного и здорового питания, выезды на природу. Но главное, что пропагандирует «здоровая волна» - это содержательное наполнение своей жизни полезным общением, совместным семейным отдыхом и, конечно, чтением в удовольствие.

Проект также поддерживает ученический парламент школ города Херсона. Вместе с лидерами 1 марта проведен молодежный форум «Это моя здоровая волна», где обсуждались идеи молодежи для распространения движения «Здоровая волна» в городе. Надеемся, что «здоровую волну» вскоре поймает весь город и даже страна!

*Оксана Стремоусова,  
координатор проекта «Здоровая волна»,  
заведующая отделом обслуживания учеников-читателей 5-9 классов  
Херсонской областной библиотеки для детей*