

Одеса-2021

Департамент культури,
національностей, релігій та охорони
об'єктів культурної спадщини
Одеської обласної державної
адміністрації

Одеська обласна бібліотека для
юнацтва ім. В. В. Маяковського

Науково-методичний відділ

Здоровий спосіб життя

Охорона здоров'я через бібліотеки

Методичний кейс

Підготувала:

Т. М. Петелько, зав. відділом НМВ

Редакторка:

В. В. Фоменко

Комп'ютерне форматування:

Т. Г. Астаф'єва

Відповідальна за випуск:

О. А. Чоловська

Здоров'я та благополуччя громадян є одним з ключових напрямків діяльності бібліотек в контексті реалізації Цілей сталого розвитку ООН в Україні (2016-2030 рр.). В методичному кейсі ми пропонуємо: поради, інформаційні матеріали (буклети, плакати, постери), сценарії масових заходів, корисні інтернет-ресурси, книжки, фільми тощо на допомогу бібліотечним працівникам з популяризації здорового способу життя. Також знайдете різноманітні матеріали на допомогу профілактиці коронавірусної інфекції.

Бібліотеки як відкриті публічні простори мають значний потенціал щодо систематичної промоції свідомого ставлення до здоров'я: через надання інформації на тему здоров'я (розумна книжка, слово фахівця, корисні онлайн-ресурси). Бібліотека може стати майданчиком не лише для просвітницької роботи, а й для обговорення болючих проблем та прийняття рішень.

ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», Благодійний фонд «Бібліотечна країна» та Українська бібліотечна асоціація уклали Меморандум про співпрацю щодо промоції здорового способу життя та свідомого ставлення до здоров'я через бібліотечну мережу України (<http://livelibrary.com.ua/news/memorandum-health/>). Метою Меморандуму є координація зусиль щодо профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, промоції здорового способу життя та формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я як базової цінності життя.

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне – дарує спокій та чудовий настрій. Їх можна сформулювати тільки шляхом отримання знань і постійної роботи над собою.

Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

Основними складовими здорового способу життя є:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я.

Установка на здоров'я формується в результаті інформаційного, виховного впливу на дітей та молодь. Як заохотити сучасних підлітків та молодь до здорового способу життя? Адже в ці роки ще не розумієш важливості вислову «Бережи здоров'я змолоду». Які форми та методи роботи з даною категорією користувачів найбільш ефективні?

Щорічно 7 квітня, починаючи з 1950 року, відзначається Всесвітній день здоров'я. В цей день бібліотека разом з членами громади може організувати флешмоб «Ми за активне життя» або вуличну акцію «Здоровий спосіб життя – шлях для всіх», під час якої роздавати буклети, пам'ятки, рекомендаційні списки із серії «У бібліотеку за здоров'ям». Інформаційні матеріали можна роздрукувати із сайтів:

<https://ru.calameo.com/read/004273109ab5d7395731d>;

<https://ru.calameo.com/read/004215801571dc3dbbcdd>;

<https://vseosvita.ua/library/buklet-moe-zitta-bez-skidlivih-zvicok-24221.html>.

В бібліотеці можна провести захід під назвою «Молодь обирає здоров'я» (<https://naurok.com.ua/scenariy-molod-obirae-zdorov-ya-223398.html>), конкурс-презентацію відеороликів чи власноруч виготовлених плакатів, постерів, бесіди на теми: «Здоров'я – одна з головних життєвих цінностей людини», «Здоровий спосіб життя – вибір успішних і щасливих» (сценарій тут: <https://naurok.com.ua/besida-na-temu-zdoroviy-sposib-zhittya-vibir-uspishnih-i-schaslivih-173646.html>), «Лайфаки для тих, хто обирає здоровий спосіб життя» (<https://bit.ly/3dSNzm9>); <https://www.youtube.com/watch?v=r-sDN4qcNQk>).

Міністерство культури та інформаційної політики України оголосило про проведення мистецького конкурсу з розроблення та виготовлення відеоінформаційної продукції на тему: «Здорова Україна». Задача бібліотеки поінформувати та залучити молодь громади до конкурсу. Крім того бібліотеки можуть використати матеріали конкурсу в подальшій роботі з підлітками.

З Положенням про організацію та проведення мистецьких конкурсів можна ознайомитись за посиланням: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0475-20#Text>

Книга може стати для юнацтва наставником. Але не тільки книга, а і її автор, його спосіб життя. Запропонуйте підліткам ознайомитись зі здоровим способом життя деяких відомих класиків світової літератури: Артур Конан Дойл, Бернард Шоу, Лев Толстой, Олександр Купрін, Максим Горький, Вільям Фолкнер, Гі де Мопассан. Матеріал знайдете за посиланнями: <https://zdorovi.in.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-vidomyh-klasykiv/>; <https://starylev.com.ua/blogs/pysmennyky-i-zdorovyy-sposib-zhyttya>.

Багато відомих зірок на своєму прикладі показують, що здоров'я – понад усе. Приклад наших улюблених знаменитостей стає натхненням. Серед сучасних українських зірок – це Маша Єфросініна, Руслана, Віталій Козловський,

Микола Тищенко, Ольга Полякова, зарубіжних – Мадонна, Ніколь Кідман, Дженніфер Лопес, Джессіка Альба, Гвінет Пелтроу. Про це можна розповісти в інтерактивній бесіді «Зірки – зожники: хто із знаменитостей вибрав здоров'я». Ось декілька посилань:

Как знаменитости поощряют членов семьи вести здоровый образ жизни:

https://www.youtube.com/watch?v=Y_RvuSZ7XE4

Зірки про куріння: <https://center-life.org/informatsiyni-materialy/zirky-pro-kurinnia/>

Сучасну молодь турбують: моральний булінг в сім'ї та школі, перші стосунки, секс, питання суїциду, вживання наркотиків, вирішення конфліктів. Серед актуальних тем і залежність від новітніх засобів зв'язку, кібербулінг.

14-16% школярів мають серйозну інтернет-залежність, яка позначається на їхньому психічному і фізичному здоров'ї. Причини втечі у віртуальний світ – проблеми в сім'ї, школі, в оточенні, іноді в психічному або фізичному здоров'ї. І заборона тут не допоможе. Любов до ігор – це нормальне явище для дитини, але якщо в її житті відсутні спорт, художня самодіяльність, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з друзями та рідними, то це якраз і веде до кіберзалежності. Серед профілактичних заходів бібліотек: бесіди із використанням відеороликів «Що я знаю про кіберпростір?», «Улюблене заняття в Інтернеті», тренінг «Соціальні мережі і реальне життя», рольова гра «Інтернет: глобальне добро або зло?», «Гаджети – друзі чи викрадачі часу сучасної молоді?» тощо.

Для розкриття теми радимо звернутися до методичних матеріалів, підготовлених фахівцями НМВ ОЮБ ім. В. В. Маяковського:

Геймеры – компьютерные игроки: заложники виртуального мира? Серия: «Академия жизни» [подгот. Т. Н. Петелько]; Одес. обл. б-ка для юношества им. В. В. Маяковского. – О., 2016. – 28 с. – Режим доступа: https://mayakovka.od.ua/?page_id=1155

Организатору роботи з юнацтвом: інформ. збірник / [підгот.: Петелько Т. М., Благодар К. І.]; Одес. обл. б-ка для юнацтва ім. В. В. Маяковського. – О., 2018. – С. 24-31. – Режим доступа: https://mayakovka.od.ua/?page_id=2138.

Мобільні телефони так міцно увійшли в наше буденне життя, що багато людей впадають у паніку, коли хоча б на деякий час залишаються без них. Наслідки такої залежності настільки сильні, що лікарі навіть ввели спеціальне визначення, яке характеризує цю залежність людини від

«мобільника», це – номофобія, що буквально означає «страх без мобільного». Для юнацтва пропонуємо провести інтерактивну бесіду «Номофобія – хвороба XXI ст.». (Кіберзалежність: мобільна залежність: <https://uk.thisfamilywelove.com/34585-cyberdependence-mobile-addiction>).

Нині популярною темою для обговорення є методика оздоровлення «біохакінг». Її спробували всі мільйонери світу. Біохакінг – це оздоровча практика, яка спрямована на поліпшення фізичного та ментального здоров'я, досягнення довголіття та підвищення якості життя. Вона містить у собі елементи превентивної, антивікової медицини та передбачає комплексний підхід до коригування всіх аспектів життєдіяльності – харчування, сну, фізичних навантажень. Багато аспектів біохакінга – не що інше, як здоровий спосіб життя у комбінації з давно відомими лайфхаками (медитація, музика).

Допоможуть підготувати захід на тему: «Біохакінг – новий надихаючий тренд чи шлях до здоров'я?» інтернет-ресурси:

Що таке біохакінг і хто такі біохакери: <https://uway.com.ua/shho-take-biohaking>

Біохакінг як спосіб життя: секрети поліпшення здоров'я: <https://scienceukraine.com/biohacking-conference-kyiv/>

Ексклюзивні коментарі президента ОМКФ і адепта біохакінга Вікторії Тігіпко: <https://jetsetter.ua/ru/biohaking-dlya-pochatkovtsiv-shho-tse-take-yak-pratsyuye-i-chogo-ochikuvaty/>

Біохакінг: Як розпочати здоровий спосіб життя? Відео: <https://www.facebook.com/sqlab.clinic/videos/791775531726236/>

Біохакінг та здоровий спосіб життя: <https://ru.calameo.com/read/002002856c3596717dbec>



16 жовтня Всесвітній день здорового харчування. Гіппократ говорив, що їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею. Правильне харчування – це більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Замість солодощів – мед, фініки, курага, інжир, родзинки, чорнослив. Пити більше води: за півгодини до прийому їжі одну склянку. І забути про капучино, газовану

воду та солодкий лате.

Можете використати для роботи в бібліотеках матеріали Центру громадського здоров'я. Завантажуйте їх за посиланням:

<https://cloud.phc.org.ua/index.php/s/XXDNoPNJMrfg3Fj>.



Гастрономічні заходи (майстер-класи, конкурси, шоу, фестивалі здорової їжі) додадуть позитивних емоцій, які так потрібні у такий тривожний час.

Для прикладу, Холоднобалківська публічна бібліотека (Одеська обл.) легко перетворилася на кухню «Майстер-шефа»: разом з учнями ЗЗСО І-ІІІ ступенів долучилися до корисного проєкту здорового харчування для дітей від «Абетки Харчування».

В онлайн-форматі шеф-кухар Nestle Professional

Ukraine Сергій Шелестов демонстрував дітям зі всієї України, як швидко приготувати салат і десерт, які наповнять енергією і покращать здоров'я. Майстер-клас проводився до Міжнародного дня шеф-кухаря: <https://bit.ly/3GNvd2h> В календарі незвичайних дат 21 жовтня відзначається як Всесвітній день яблука.



Яблучне свято в бібліотеці буде красивим та позитивним. В Україні з давніх-давен яблука цінують не тільки за красу і смак, але і за цілющі властивості. У міфології та літературі яблука займають неабияке місце. А яблучні книжки для дітей та підлітків для виставки знайдете за цим посиланням:

https://mayakovka.od.ua/?page_id=5728



Заняття спортом – одна із обов'язкових рекомендацій для тих, хто обирає здоровий спосіб життя. Але ж тренувати треба не тільки тіло, а й мозок. Отже, розгадуйте разом з вашими читачами кросворди, вирішуйте логічні задачки, вивчайте іноземні мови, рахуйте не на калькуляторі, а в розумі,

збирайтеся в бібліотеці та грайте в інтелектуальні ігри. Їх безліч в інтернеті. Наприклад, на сайті ОЮБ: https://mayakovka.od.ua/?page_id=5728.

Діапазон бібліотечних ідей з популяризації здорового способу життя серед юнацької категорії читачів та молоді досить широкий, цікавий та різноманітний. Є з чого вибрати.

Методичні видання, які допоможуть бібліотекарям побудувати свою роботу з популяризації здорового способу життя:

Впровадження в роботу бібліотек України для юнацтва, молоді Цілей сталого розвитку: метод. матеріали / уклад.: Л. Рабаданова, Ю. Ворона; ред. : С. Чачко, В. Кучерова, Н. Лінкевич; Держ. б-ка України для юнацтва. – К. :2017. С. 15 – 19.

Бібліотека як соціально-комунікаційний центр формування здорового способу життя: методично-інформаційні матеріали на допомогу популяризації ЗСЖ / Центральна районна бібліотека ЦБС «Свічадо»; уклад. О. В. Манятіна. – К., 2021. – 42с. – Режим доступу: <https://ru.calameo.com/read/0062451228e9d89d53419>

Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с. – Режим доступу:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovyj_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf

Організаторам бібліотечних заходів пропонуємо скористатися матеріалами сторінки «Охорона здоров'я через бібліотеки та книги» у фейсбуці, яку створено БФ Бібліотечна країна:

<https://www.facebook.com/groups/health.and.library/permalink/849230735783797/?sfnsn=mo&ref=share>

А також з розділу «Здоровий спосіб життя», що на сайті Державної бібліотеки України для юнацтва: <http://wellness.4uth.gov.ua/home>

На сайті «На Урок», крім наочної інформації, знайдете сценарії для масових форм роботи: <https://naurok.com.ua/>

Презентації знайдете за посиланням:

Здоровий спосіб життя. Презентація підготовлена учнями 10 класу: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/zdorovyj-sposib-zhyttia-2466/>

Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу:

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-sposib-zhittya-v-tradiciyah-ukra-nskogo-narodu-12509.html>

Здоровий спосіб життя. Презентація вебсайтів:

<https://www.slideshare.net/ssuserd23c4f/ss-10445551>

Ми – за здоровий спосіб життя:

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-mi-za-zdoroviy-sposib-zhittya-202791.html>

https://www.slideshare.net/karl_gymnasium/ss-49163990

<https://www.slideshare.net/nelarina/3-12556569>

Популяризація видань про здоровий спосіб життя. Досвід роботи Херсонської ОУНБ ім. Олесь Гончара: <https://lib.kherson.ua/kalejd1-4.htm>

Ток-шоу «Стосується кожного»: <https://ppt-online.org/27199>

COVID-19 став для всього світу викликом, подолання якого може навчити нас цінувати й берегти своє здоров'я. Важливо, аби підлітки також розуміли серйозність захворювання та знали, як діяти під час пандемії.

Радимо оформити в бібліотеках інформаційні стенди, куточки, виставки: «Коронавірус. Будьте готові та поінформовані» з посиланнями на офіційні джерела:

Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»: <https://phc.org.ua/>

Сайт ЮНІСЕФ: <https://www.unicef.org/ukraine/>;

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-teachers-can-talk-students-about-covid-19>

Сайт Міністерства освіти і науки України: <https://mon.gov.ua/>

(як говорити з дитиною про COVID-19, навчити її весело мити руки та правильно відпочивати: <https://mon.gov.ua/yak-govoriti-z-ditinoyu-pro-covid...>).

При проведенні бібліотечних заходів пропонуємо скористатися інформаційними, відео-матеріалами. Їх можна завантажити за посиланням: <https://rada-poltava.gov.ua/news/33622859/>.

МОН та UNICEF Ukraine рекомендують матеріали для вихователів, які можна використати в роботі з дітьми дошкільного віку (брошура, відео, вебінар): <https://bit.ly/3qhXvLt>.

Поради: Як говорити, заспокоїти та захистити дітей та підлітків від коронавірусної інфекції (COVID-19) тут:

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-your-child-covid-19>.

«15 історій тих, хто цінує життя та є обличчям вакцинації» – спільний проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та Міністерства охорони здоров'я. Проєкт реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та Світового банку: <https://theukrainians.org/spec/protected/>.

Можна розповісти історії мешканців вашої громади.

На сайті Нової української школи (НУШ) (<https://nus.org.ua>) знайдете розробку уроку «COVID-19: уроки для учнів 6-10 класів» (спільний проєкт з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні): <https://nus.org.ua/covid19/>.

Міністерство охорони здоров'я спільно з телеканалом «ПЛЮСПЛЮС» запустили для дітей комунікаційну кампанію щодо заходів безпеки проти коронавірусу COVID-19: <https://nus.org.ua/news/dlya-ditej-zapustily-kampaniyu-shhodo-zahodiv-bezpeky-proty-koronavirusu/>.

Вони створили інформаційні ролики «Твоя супергеройська зброя проти вірусу», а також постери для дітей із простими порадами, як убезпечитися від коронавірусу: <https://www.youtube.com/watch?v=zU2y7qtZpys>.

Ролики для дітей «Дізнайся про свою силу» за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=h6Pk5TFoB8I>.

Проєкт «Книга-мандрівка» – це інфографічне відео, яке в доступній формі пояснює, що треба знати про коронавірус та чому ми маємо дотримуватися карантину: https://www.youtube.com/watch?v=-lMD-wQ_kvQ.

Спеціальний онлайн-проєкт українською мовою – «Інфографіка для дітей та дорослих», що цікаво й доступно пояснює про COVID-19, підготувала Гарвардська медична школа. Пояснювальні матеріали про хворобу розповідають, як уберегтися від інфекції та що робити, якщо ви захворіли на COVID-19 або підозрюєте, що інфіковані: <https://osvitoria.media/news/garvard-zapustyv-proyekt-pro-koronavirus-infografika-dlya-ditej/>; <https://osvitoria.media/news/garvard-z>

П'ять дитячих книжок та відео про коронавірус тут: <https://osvitoria.media/news/pidbirka-dytyachyh-knyzhok-ta-video-pro-koronavirus/>

Книги, які можна запропонувати читачам (підліткам, батькам, вихователям) про здоровий спосіб життя:

Катерина Хорошак, журналістка «Української правди», наприклад, рекомендує книги про здоровий спосіб життя, що не заохочують до жорстких дієт та до занять спортом чотири рази на тиждень. Проте, кожна з цих книжок може щось змінити у вашому ставленні до себе. Що це за книжки і про що вони, читайте за посиланням: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/07/18/241692/>.



А ці видання адресовані молоді, вихователям, батькам.



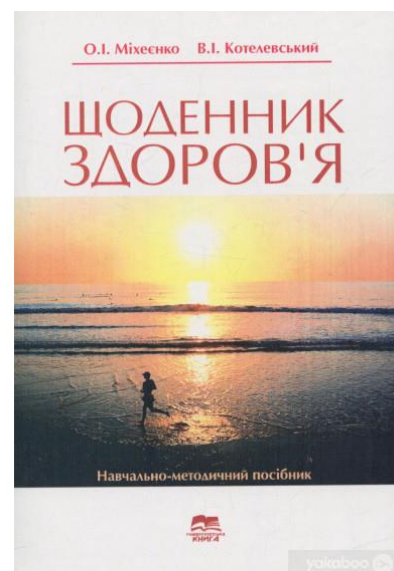
Навчальний посібник «Здоровий спосіб життя» (О. О. Єжова) створений відповідно до програми спецкурсу «Здоровий спосіб життя» в системі професійно-технічної освіти. Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням, як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

Детальніше: https://www.yakaboo.ua/zdorovij-sposib-zhittja-navchal-nij-posibnik.html#media_popup_photos

У посібнику «Щоденник здоров'я» (О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський) розглядаються найважливіші



чинники здоров'я, надаються рекомендації щодо побудови здорового способу життя, наведено методики оцінки рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя студентської молоді.



Детальніше: <https://www.yakaboo.ua/schodennik-zdorov-ja-navchal-no-metodichnij-posibnik-o-i-miheenko-v-i-kotelevs-kij-2011.html>

За програмою поповнення бібліотечних фондів бібліотеки України отримають книжки про здоровий спосіб життя, які можуть запропонувати своїм читачам. Зокрема це:

«Хімія повсякдення. Від шампуню і прального порошку до смаженої картоплі» хіміка-токсиколога Володимира Саркісяна;

«Медицина доказова і не дуже» автора блогу MED GOblin Андрія Сем'янків;

«Коли я нарешті виплюсю? Як засинати і прокидатися із задоволенням» біологинь Ольги Маслової та Ніки Бельської;

«Фрукти проти овочів. Чому кавун — не ягода, а томат — це фрукт» ботаніка Олексія Коваленка;

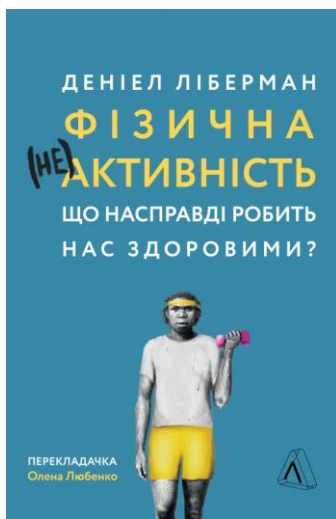
«Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією» психотерапевта Володимира Станчишина;

«104 дні без поліетилену» екоблогерки Маріанни Бойко;

«Про жінок за 50. Психологія вікових змін» психологині Наталії Підлісної.

Інформація тут:

<https://www.facebook.com/157104566091987/posts/406728904462884/?sfnsn=mo>



Книга «Фізична активність. Що насправді робить нас здоровими?» (Даніель Ліберман) про фізичну активність в цілому, про основні міфи, про те, як розвинути можливості свого тіла. Це дуже логічна книжка, яка показує, наскільки здоровий спосіб життя у

його звичному розумінні нелогічно виглядає —

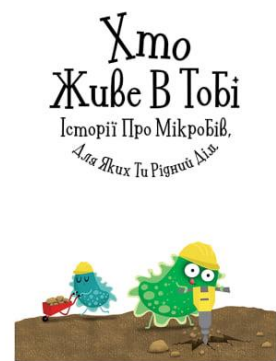
але це не означає, що нам взагалі не варто дбати про своє фізичне здоров'я. Просто інакше сприймати більшість поширених упереджень з цього приводу. Детальніше про книгу тут:

<https://www.facebook.com/groups/health.and.library/permalink/837228733650664/?sfnsn=mo&ref=share>



Книга «Хто живе в тобі» (Клер Імер) — історії про мікроби, для яких ти — рідний дім. Центральна дитяча бібліотека м. Ізмаїл (Одеська обл.) створила буктрейлер на книгу. Дивіться за цим посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=op6AhdgQ6rA>.

«Сміх у кінці тунелю» (Іван Черненко) — це книжка про медицину та будні медиків, про той шлях, що долає кожен мрійник, аби стати лікарем. Про помилки, безлад і пацієнтів. Про життя та смерть, про кожного з нас. Детальніше:



Ілюстр. - Клер Імер
Лекції - Марі-Ев ТрашБле

mybookshelf.com.ua

<https://www.facebook.com/groups/health.and.library/permalink/849230735783797/?sfnsn=mo&ref=share>.

«Календар-порадник» — це календар турботи про себе. У цьому спільному проєкті з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, відома дитяча та сімейна психологиня Світлана Ройз та ГО «Смарт освіта» підготували прості поради на щодень. Ресурсні ілюстрації намалювала Олена Ястремська. Їх можна роздрукувати за посиланням: <https://bit.ly/3EgvRUi>



Онлайн-ресурси



Департамент молодіжної політики Міністерства молоді та спорту.

Сторінка у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/youthdepukraine/>

Центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: <http://sportforall.gov.ua>

Центр громадського здоров'я України: <http://phc.org.ua>

Сторінка у фейсбуці: <https://www.facebook.com/phc.org.ua/>

Інформаційна онлайн-платформа для фахівців, батьків та молоді «Центр Знань»: <https://www.knowledge.org.ua>

Сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»:

<http://teenergizer.org/articles/> (тут можна отримати консультацію)

Центр «Право на здоров'я». БФ. Сторінка у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/Healthright.Center/> (тут можна отримати консультацію)

Сайт для дітей та підлітків про здоров'я та здоровий спосіб життя – SupportME: <http://supportme.org.ua/main>. Сторінка у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/supportMEteens/>

Мамо, я у шапці! Сторінка у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/groups/lifepravda/?ref=bookmarks>

Група, яку створила редакція «Української правди».
Життя в стилі ЕСО – Територія особистого розвитку. Сторінка на Facebook:
<https://www.facebook.com/iameco.com.ua>

Будьмо Здорові. Блог про здоровий спосіб життя: <https://zdorovi.in.ua/8-zhinokscho-vedut-zdorovyj-sposib-zhyttya/>

Навігатор для подростков: что такое здоровый образ жизни.

Спецпроект «Здоровый подросток»: <https://manshuq.com/life-teen-health-navigator-07-2020>

«Основи здоров'я». Інтернет-ресурси: <https://bit.ly/3pVyENH>

Тут ви знайдете презентації, квести, відеоролики, мультфільми, проекти та багато іншого, що може знадобитися для роботи з теми.

Додамо до нашого методичного кейсу також мотиваційні фільми про здоровий спосіб життя. Їх можна переглянути в бібліотечному кінозалі.

«Подвійна порція» (2004 р.). Цей документальний фільм було номіновано на премію «Оскар». Його зняв американець Морган Сперлок. Він місяць щодня харчувався в McDonald's, не займався спортом і набрав 11кг ваги. Але змін зазнав не лише його організм, а і внутрішній стан. Фільм про те, що відбувається, якщо ігнорувати здоровий спосіб життя.

«Хочу менятсья» (2012 р.). Ця документальна стрічка також змусить кожного подивитися під іншим кутом на своє харчування, відповідь на багато питань щодо здоров'я та навчить грамотно підбирати продукти харчування та правильний раціон.

«Цукор» (2014 р.). Це реальна історія про одне дослідження, яке провів австралійський актор і режисер Деймон Гамо. Він щодня вживав 40 чайних ложок цукру. Фільм про те, як цукор впливає на наше здоров'я.

«ПланЕда» (Planeat) (2010 р.). Цей фільм не просто розповідь про рослинну їжу, а історію про те, як їжа може змінити все в твоєму житті.

«Велосипеды против машин» (2015 р.). Що треба зробити, аби змінити екологічну ситуацію на планеті? Відповідь — у фільмі, і вона проста — пересісти з машини на велосипед.

Биологические часы: что заставляет их работать (Body Clock: What Makes Us Tick?) (2018 р.). Колишній військовий Алдо Кейн провів експеримент: він 10 днів знаходився в повній ізоляції в бункері, відчуваючи на собі різні умови освітлення. У фільмі є наукові пояснення сну та корисні поради.

7 документальних фільмів, які стимулюють турбуватися про своє здоров'я тут: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4057169-7-dokumentalnyh-filmov-o-zdorove-sahar-pitanie-narkotiki-abory.html>.

«Здоровый образ жизни». Короткометражний фільм для підлітків: <https://www.youtube.com/watch?v=jmDyV8byMv8>.

ЗОЖ (2021 р.) — драматичний фільм про популярну фітнес-тренерку, завсідницю світських вечірок. Та реальне життя Сільвії зовсім інше, ніж в соціальних мережах: вона самотня. Одного разу вона вирішила про це розповісти.

«Неанісія». 18-річний Богдан багато чого пережив і навчився ховати свої емоції, став цинічним. Його кращі друзі – байк і мовчазний Пашка. Всього на всього неправильно набраний номер змінює його життя. 57 днів він спілкується з загадковою дівчиною на ім'я Неанісія, яка змусила переглянути його свої цінності, пробудила відчуття. Фільм розкриває поняття «здоровий спосіб життя», є кіноуроком для старшокласників: <https://kinouroki.org/films/30>.

«Гарний хлопчик» (Beautiful Boy, 2018 р.). Екранізація автобіографічного роману Девіда Шеффа. Фільм про найтяжчий період життя його сім'ї: коли його милий і чарівний син Нік захопився вживанням метамфетаміну. У фільмі показано довгий та болісний період залежності та одужання Ніка, вплив на сім'ю та близьких людей юнака.

«Вуличний кіт на прізвисько Боб» (A Street Cat Named Bob, 2017 р.). Багато років наркозалежний вуличний музикант Джеймс намагається позбутися цієї згубної звички. Одного разу в його житті з'являється дуже милий, вірний та незвичайний помічник у боротьбі із залежністю – рудий кіт на ім'я Боб.

«Ще по одній» — комедійно-драматичний фільм 2020 року. На 93-й церемонії вручення премії «Оскар» фільм отримав перемогу в категорії «Кращий фільм іноземною мовою», а також був номінований на премію «Кращий режисер».

Режисера Вінтерберга надихнули історії його доньки Іди, яка розповідала про культуру вживання алкоголю в середовищі данської молоді. Саме Іда

наполягла на тому, щоб її батько екранізував написану ним п'єсу. На жаль, через чотири дні після початку зйомок вона загинула в автокатастрофі.

Мартін, Томмі, Петер та Миколай — викладачі середньої школи Копенгагену, вирішили перевірити гіпотезу вченого і психотерапевта Фінна Скердеруда про те, що кількість 0,5 проміле алкоголю в крові допомагає людині підвищити ефективність та рівень щастя. Поступово друзі збільшують дозу до 1 проміле. Спочатку гіпотеза показує гарні результати, але потім...

Фільми про спорт в сучасному кінематографі впевнено займають свою нішу:

«Мирний воїн» (2006 р.). В основу цього надихаючого фільму покладені реальні події. Талановитий гімнаст Ден має все, що душі завгодно: багато друзів, нагороди, увагу дівчат. Він мріє про участь в Олімпіаді, але зазнає серйозної травми в ДТП, яка змушує його по-іншому подивитися на світ.

«12 дужех сиріт» (2021 р.). — драматична стрічка, заснована на реальних подіях. У центрі сюжету знаходиться Расті Рассел, колишній військовий, який встиг побувати на Першій світовій війні. Головний герой повертається у притулок, де колись і сам зростав. Він стає для юних вихованців тренером і починає готувати їх до участі у серйозному турнірі. Рассел розробив інноваційні підходи у стратегії гри на тренуваннях, які пізніше лягли в основу американського футболу.

«Ідеальна фігура» (1997 р.). 15-річна амбітна гімнастка мріє про перемогу і намагається позбавитися «зайвої ваги». Але у неї і так струнка фігура. Голодом та тренуваннями вона доводить себе до виснаження. Фільм допомагає зрозуміти, як важливо своєчасно зупинити себе у стремлінні до ідеалу.

«Изгой» (2017 р.) — художній короткометражний фільм про здоровий спосіб життя та вуличний молодіжний рух Street Workout. Фільм став переможцем кінофестивалю SPORT FILM FESTIVAL як кращий спортивний фільм 2017 року в світі.

Звичайний міський двір. Молодь проводить вихідні в основному в нічних закладах, а хтось і на лавочці п'є пиво чи просто «тасуються». Мишку все це не цікаво. Він всіх ігнорує і кудись поспішає. Що з ним не так?

Додамо до нашого переліку і сюжети із дитячого гумористичного кіножурналу «Єралаш» та декілька комедійних фільмів:

«Месть Курочкина»: <https://bit.ly/3dHVaDY>

