

# **РОЛЬ БИБЛИОТЕК В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ИНВАЛИДОВ**

**Д. Д. Шарипова, Г. А. Шахмурова, М. Таирова**

На современном этапе развития общества, проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение.

К решению вопросов формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи нас подтолкнула актуальность и важная социальная значимость проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения. В контексте этого неопределима роль библиотек, способствующих распространению специальных знаний, психологических установок и мотивации, формированию духовной и физической культуры в системе непрерывного образования, в том числе инвалидов, нуждающихся в социальной поддержке общества.

Инвалиды различных категорий, потерявшие в той или иной степени свое здоровье, остро нуждаются в том, чтобы сохранить и укрепить наличное здоровье, найти пути реабилитации и интеграции в социокультурное пространство, которые могут быть решены путем приобретения соответствующих здоровьесберегающих технологий, способствующих самостоятельному построению такого образа жизни, который наилучшим образом походил человеку с проблемами в физическом или психическом развитии, способного использовать имеющиеся потенциальные человеческие возможности для укрепления своего здоровья.

Библиотека, наделенная большими возможностями обеспечила соответствующей научной и методической литературой, представляет инвалидам возможность прилагать усилия для укрепления своего здоровья и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек не выработает в себе потребность вести здоровый образ жизни.

Знакомство с литературой позволяет инвалидам ознакомиться и строго придерживаться следующих принципов, на которых строится воспитание здорового образа жизни:

- системный подход, позволяющий обеспечивать единство телесного и духовного, т.к. нельзя сохранить тело здоровым, если не совершенствовать свою эмоционально-волевою сферу и в этом неопределима роль родителей и педагогической общественности;

- деятельностный подход, позволяющий сохранять и укреплять здоровье при активном участии в реализации различных аспектов жизнедеятельности;

Принцип «не навреди», позволяющий использовать в ходе формирования здорового образа жизни только безопасные приемы оздоровления, апробированных на практике и официально признанных;

- принцип гуманизма, признающий самоценность личности, для которой нравственным ориентиром формирования ЗОЖ;

- принцип альтруизма, предусматривающий наличие потребности у инвалидов делиться освоенными ценностями здоровьесберегающей культуры с другими, имеющими аналогичные нужды развития;

- принцип меры, свидетельствующий о том, что для здоровья хорошо то, что в меру.

Руководствуясь этими принципами, при формировании ЗОЖ каждый инвалид может успешно вырабатывать у себя основные компоненты ЗОЖ:

- повседневно реализовать активный двигательный режим путем закаливания, занятий физической культурой и спортом;

- выполнять требования личной и общей гигиены;

- соблюдать основные принципы режима дня, включающего чередование различных видов деятельности;

- своевременное чередование умственных нагрузок с физическими, максимальное пребывание на отдыхе, воздухе, рациональным питанием, гигиенически полноценный сон;

- остерегаться травм и несчастных случаев, прилагать все усилия к их предупреждению;

- бережно относиться к окружающей среде, так как экология является одним из значимых факторов в сохранении здоровья;

- предупреждать привязанность к вредным привычкам, к которым относятся токсикомания, курение, употребление алкоголя, наркомания, а также другие «мании», столь стремительно внедряющимся в нашу жизнь – игромании, телевизоро-, компьютеро-, телефоно- и киномании, которые являются с одной стороны, большой нагрузкой на умственную деятельность, с другой – деструктивно влияющие на психические процессы и духовное развитие;

- формировать у себя культуру взаимоотношения полов, сохранять репродуктивное здоровье и готовить себя к предстоящей семейной жизни;

- придерживаться принципов психогигиены межличностных отношений в быту, учебе и в повседневной жизни.

Библиотеки, представляющие соответствующую литературу инвалидам способствуют успешному формированию у них таких нравственных качеств как доброта, дружелюбие, выдержка, целеустремленность, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости жизни, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы, поддержку и помощь окружающих, являющихся фундаментом здоровья.

Согласно литературным данным не оценим потенциал библиотек в формировании ценности и философии здоровья путем представления научной, художественной, научно-популярной и другой литературы, позволяющей инвалидам приобретать необходимую душевную гармонию, адекватную самооценку, лишённую чувства тревоги и страха, уверенного в своей защищённости и безопасности, возможности сохранения и укрепления здоровья.

Знакомство с литературой предоставляет инвалидам возможность овладения навыками психопрофилактики и психокоррекции, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма, осваивать здоровьесберегающую культуру, формировать чувства уважения к себе и окружающим, понимать свою уникальность, наличие творческих возможностей и способность их реализации, знать основы безопасности жизнедеятельности. Таким образом, библиотеки наряду с решением многих образовательных, воспитательных, развивающих задач призваны решать ещё одну важную проблему: научить инвалида беречь здоровье, вести его по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!