Проект «В библиотеку за здоровьем!»

Целью данного проекта является укрепление и сохранение психологического и физического здоровья, продление активного долголетия у людей преклонного возраста по средствам занятий скандинавской ходьбой и участия в культурно-просветительских мероприятиях. Для достижения данных целей, организаторы ставят перед собой такие *задачи:*

1. Обучить граждан пожилого возраста эффективным способам сохранения физического здоровья с помощью техники скандинавской ходьбы;
2. Приобщить граждан пожилого возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни;
3. Создать условия для ощущения граждан пожилого возраста своей полезности для семьи и общества, преодоление чувства одиночества, посредством вовлечения их в культурно-просветительские мероприятия, что приведет в норму психологическое и эмоциональное состояние;
4. Выпустить печатную продукцию, наглядно показывающую все плюсы пребывания на проекте с фотографиями и отзывами участников для дальнейшей рекламы социально-значимого проекта «В библиотеку – за здоровьем», для привлечения новых участников.

В рамках проекта планируется провести установочное занятие, на котором специалист спортивной школы проведет для участников проекта мастер класс по правильному выполнению техники скандинавской ходьбы. Также будет дан инструктаж по использованию во время занятий фитнес браслетов, которые позволят отслеживать показатели здоровья. Эти знания позволят пожилым людям самостоятельно заниматься ходьбой в свободное время. Раз в месяц в библиотеке будут проходить мероприятия разной направленности для людей пожилого возраста. Главным условием будет то, что на мероприятия участники проекта приходят организованно, пройдя путь в 2000 шагов скандинавской ходьбой. На мероприятиях для пожилых людей будут организованы встречи с медицинскими работниками, нутрициологом, фитнес - тренером, проведены уроки компьютерной грамотности, вечера общения. Чтобы отследить качественные и количественные результаты, каждый участник будет везти дневники наблюдений. Красной линией всего проекта будет создание модели здорового человека в виде тантамарески. На каждом мероприятии итогом будет момент прорисовывания и

раскрашивания той части тела, которую «проработали» именно на сегодняшней встрече. Изготовленная тантамареска послужит фотозоной для создания фотографий, которые войдут в итоговую печатную рекламную продукцию проекта «В библиотеку за здоровьем». Результатом проекта станет укрепление физического здоровья за счет занятий скандинавской ходьбой, психологическое состояние улучшится вследствие вовлечения людей пожилого возраста в культурно-просветительские мероприятия, общаясь друг с другом, повысится уровень социализации.

Актуальность проекта

При Болотнинской Центральной районной библиотеке работает клуб общения ветеранов труда «Долголетие», в который входит 30 человек. Участники клуба отличаются активной жизненной позицией, они постоянные посетители мероприятий, проводимых при библиотеке. В основном это вечера общений, просмотры документальных фильмов, досуговые праздники. В 2019 году специалистами библиотеки для «Долголетия» были организованы мероприятия спортивной направленности. Одно (Физкультурный практикум «Здоровые суставы») прошло в стенах центральной районной библиотеки с привлечением фитнесс тренера, и в октябре 2020 на площадке парка семейного отдыха «Пирс» прошла региональная акция «Шаги здоровья». При подготовке к данному мероприятию организаторы столкнулись с проблемой наличия палочек для скандинавской ходьбы. На территории города расположены ДЮСШ «Темп», спортивный комплекс «Восток», фитнес-студия «ФитАктив» и ни в одной спортивной организации нет палочек для скандинавской ходьбы. Принимать участие в акции «Шаги здоровья» пришлось с применением обычных лыжных палочек, которые не давали нужного эффекта. Тем не менее, после окончания данного мероприятия, участники, среди которых были люди преклонного возраста, проявили интерес к занятиям скандинавской ходьбой. Специалистами библиотеке был проведен опрос и анкетирование на тему проведения мероприятий для пожилых людей спортивной направленности. Изучив перечень спортивных секций у нас в городе, был сделан вывод, что данная возрастная категория остается не охваченной. Хотя на улицах в разное время можно заметить одиночных ходоков с палочками. Считаем данное направление актуальным, у нас в городе необходимо создать площадку для организации людей преклонного возраста к занятию скандинавской ходьбой. Именно этот вид двигательной активности является наиболее подходящим видом физических упражнений для пожилых людей. Востребованность данного проекта будет

обусловлена потребностью старшего поколения не только в укреплении физического здоровья, но и психологического и социального. Общение в этом возрасте, а также ощущение нужности в обществе, освоение чего- то нового является очень важным компонентом социального благополучия.

Описание деятельности в рамках проекта

При разработке проекта «В библиотеку за здоровьем» инициативная группа руководствовалась определением из Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), что здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия…», а также результатами анкетирования и опроса по необходимости организации для людей пожилого возраста мероприятий спортивной направленности. Поэтому был разработан комплекс мероприятий, с целью укрепления и сохранения психологического и физического здоровья, продление активного долголетия у людей преклонного возраста по средствам занятий скандинавской ходьбой и участия в культурно-просветительских мероприятиях. Проект включает в себя ряд мероприятий и расчитан на период с мая по октябрь. Участниками проекта станут люди пожилого возраста, желающие укрепить и поддержать здоровье. На первых порах это будут члены клуба ветеранов труда «Долголетие», впоследствии посредством рекламы планируется привлечь новых участников.

В случае победы в конкурсе первое мероприятие пройдет в мае. Планируется на площадке (стадионе) парка семейного отдыха «Пирс» провести установочное занятие – мастер-класс по скандинавской ходьбе. Для проведения которого будет привлечен специалист спортивной школы. Участникам проекта будут вручены фитнес-браслеты для контроля основных показателей здоровья: пульс, количество пройденных шагов, давление. Пройдет фотосессия с шуточной тантамареской (согнутая старенькая бабушка с костылем) и табличкой с надписью «В библиотеку за здоровьем». Снимки будут нужны для изготовления рекламной печатной продукции проекта.

После получения инструктажа участники организованно отправятся в Центральную районную библиотеку, пройдя расстояние в 2000 шагов (данное количество считается оптимальным для новичков), где для них пройдет мероприятие – открытие проекта «Шаги здоровья». На нем они познакомятся с целями и концепцией проекта, узнают об особенностях скандинавской ходьбы, пользе данной двигательной нагрузки. Также для мониторинга показателей здоровья, будут вручены дневники наблюдений, куда участники проекта будут вписывать не только цифровые показатели, но

и впечатления после каждого мероприятия. В ходе встречи пожилые люди выстроят связь между физическим, психологическим и социальным благополучием. Это нужно будет для того, чтобы они понимали, что на протяжении проекта их ждут мероприятия разной направленности, и что их цель не только укрепить физическое состояние, но и работать над эмоциональным, а также почувствовать себя нужным для общества, для семьи. То есть они будут идти к главной цели, пытаться сформировать модель здорового человека во всех смыслах слова. Для наглядности на каждом мероприятии они будут участвовать в создании такого человека, эта будет другая тантамареска, полная противоположность первой – стройная, подтянутая, в яркой спортивной одежде и палочками для скандинавской ходьбы в руках. На каждом занятии они будут прорисовывать и разукрашивать эту фигуру по частям. Например, после урока компьютерной грамотности, на котором у них будет активно работать мозг, участники у тантамарески преобразят голову фигуры, на занятии посвященном правильному питанию, будет разукрашена часть фигуры в области желудка, при знакомстве с алмазной мозаикой – руки и часть фигуры в области сердца (подразумевая, что мы проработали руки и позанимались для души). Фигура второй тантамарески будет готова к концу проекта, когда участники проекта проработают все части тела.

Особенность проекта состоит в том что, участники идут в библиотеку за здоровьем: по дороге в библиотеку они проходят 2000 шагов, оздоравливаясь физически, попадая в библиотеку, они получают заряд положительных эмоций, участвуя в культурно-просветительских мероприятиях, тем самым поправляя психологическое здоровье. Подобные организованные походы будут проходить каждую вторую пятницу месяца. Кроме того, полученные на первой встрече палочки для скандинавской ходьбы и фитнес-браслеты позволят заниматься ходьбой самостоятельно два раза в неделю в свободное время и фиксировать пройденные шаги, а также отслеживать свое состояние по показателям пульса и давления. Каждую вторую пятницу (для контроля) участники проекта показывают дневники наблюдений руководителю, в которых записано количество пройденных шагов самостоятельно.

В целом за весь проект участники получат знания от нутрициолога, фитнес-тренера, медицинского работника, программиста и конечно же от библиотекаря: советы по новинкам литературы, книгам по здоровому образу жизни, легкому и серьезному чтению, ведь лечение с помощью книг – это интересное направление психологической коррекции эмоционального состояния людей.

На заключительном мероприятии участники проекта в теплой обстановке за чаепитием подведут итоги, проведут анализ улучшения здоровья с помощью приглашенного медицинского работника, получат советы, для дальнейшего поддержания благополучного состояния. Также пройдет фотосессия уже с новой тантамареской – символом модели здорового человека.

По итогам проекта будет выпущен информационный проспект – альманах «Как я ходил в библиотеку за здоровьем» с фотографиями участников во время занятий ходьбой, занятий алмазной мозаикой, компьютерной грамотностью, гимнастики и т.д, также с отзывами участников о пребывании в проекте. Также будут выпущены рекламные буклеты с фотографией участников «ДО» (фотография с тантамареской скрюченной бабушки) и «ПОСЛЕ» (фотография с заключительной фотосессии). Данные буклеты будут распространяться среди читателей библиотеки пожилого возраста для рекламы.

Проект имеет долгосрочный цикличный характер.

Результаты проекта

Количественные. В рамках проекта планируется охватить сначала 20 человек, по количеству палочек для скандинавской ходьбе, затем привлечь ходоков, у которых имеются собственные палочки. Планируется, что в рамках проекта удастся укрепить здоровье примерно человекам 40, это будут первые ласточки в нашем городе, которые своим примером покажут все плюсы проекта «В библиотеку за здоровьем!», в след за которыми в библиотеку за здоровьем придут новые желающие.

В рамках проекта участники пройдут на организованные встречи 12 000 шагов скандинавской ходьбой, при самостоятельных занятиях, которые будут проходить два раза в неделю не менее 74 000 шагов, итого не менее 86 000 шагов, что значительной улучшит здоровье, посредством двигательной активности.

За 6 месяцев реализации для участников пройдет 6 культурно-просветительских мероприятий, люди пожилого возраста получат знания от 6 специалистов разной направленности.

Участники проекта приобретут объективные знания и полезную информацию о положительном влиянии скандинавской ходьбы, выработают навыки правильно ходить с палочками, узнают о правилах здорового питания и влияния его на сферу человеческой жизни. Повысят информационную грамотность, получат мотивацию для развития творческих способностей после занятий алмазной мозаикой. Результатом станет

улучшение физического состояния, социализация людей пожилого возраста, укрепление их эмоционального благополучия

Кроме того, от вовлечения пожилых людей в культурно-просветительские мероприятия у них возникнет ощущение нужности обществу, ведь людям старшего поколения так необходимо внимание и общение.

Методы оценки результатов проекта

В рамках проекта планируется ведение дневников наблюдения, куда участники будут записывать свои показатели, ощущения после занятий, участия в мероприятиях. Кроме того, будет проведено интервьюирование каждого участника для выпуска рекламной печатной продукции. По фитнес-браслетам они смогут отслеживать состояние своего здоровья.

План реализации проекта

Мероприятие	**Сроки (мм.гггг)**	**Ожидаемые итоги (результаты)**
Мастер класс «Шаги здоровья»	14.05.2021	20 человек пройдут обучение техники скандинавской ходьбы
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница мая	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 8 000 шагов
Урок компьютерной грамотности «Бабушка онлайн»	11.06.2021	20 человек пожилого возраста научаться азам компьютерной грамотности (включение компьютера, умение зайти в интернет, найти интересующую тему в поисковике)
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница июня	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 16 000 шагов

Физкультурный практикум «На зарядку становись»	09.07.2021	Участники проекта разучат комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц для самостоятельного выполнения в домашних условиях
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница июля	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 16 000 шагов
Библио-кафе «Кафе правильного питания»	13.08.2021	Участники проекта познакомятся с основами правильного здорового питания, приобретут умение составлять меню на день, с учетом возрастных особенностей организма
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница августа	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 16 000 шагов
Хобби-вечер «Серебряные алмазы»	10.09.2021	На вечере участники проекта познакомятся с таким видом рукоделия как алмазная мозаика, на практике овладеют умением выкладки картин из акриловых страз.
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница сентября	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 14 000 шагов
Печа-куча «В библиотеку за здоровьем»	08.10.2021	Участники проекта подведут итоги , получат комментарии по сохранению здоровья от приглашенного медицинского

		работника
Самостоятельные занятия	Каждый вторник и пятница октября (до окончания проекта)	Участники занимаются ходьбой, тем самым воспитывают в себе самоорганизацию, приучают к систематическим занятиям двигательной активности. Должны пройти 4 000 шагов