

Луганська обласна універсальна наукова бібліотека
Методичні поради

“Бібліотека на здоров’я”: ідеї впровадження концепції здорових бібліотек.

Ці поради – невелике нагадування про важливість підтримки суспільства на шляху до усвідомленого ставлення до здоров’я. Якщо ваша бібліотечна команда зацікавлена розвиватися в цьому напрямі, сподіваємося, що цей матеріал стане джерелом нових ідей. Ми пропонуємо не вичерпні інструкції, а матеріал для роздумів і обговорення.

Серед методичних матеріалів Луганської ОУНБ ви вже могли читати поради щодо арттерапевтичних занять у бібліотеці. Їх можна переглянути за посиланнями:

[Мікропрактики у роботі бібліотекаря: як додати творчість у подію без довгої підготовки](#)

[Методика арттерапії для бібліотекарів](#)

Психологічна рівновага взаємопов’язана з фізичною активністю, харчуванням і ще багатьма оточуючими нас факторами, на які ми не завжди можемо вплинути. Але дещо змінити можна. Адже бібліотека – давно не лише про посиденьки й читання. А й про танці в навушниках і без, якщо пам’ятаєте, про що ми, а також про спорт. І це не тільки шахи, хоча вони, звісно, теж вітаються.

Чи можливо організувати у бібліотеці заняття з йоги чи пілатесу? Певно, що так. У приміщенні бібліотеки, у найближчому парку, якщо наразі тепла пора року, або в дружньому просторі партнерів. Найголовніший нюанс – наявність тренера. Ким він може бути?

- Можна запросити волонтера, який після навчання потребує досвіду проведення подібних занять.
- Можливо, у вашій команді вже є фахівець, який пройшов відповідне навчання. Або ж хтось планує навчатися, задля додаткової діяльності зокрема. До прикладу, подібні курси пропонують тут:

[EXPERT X;](#)

[ADHOyoga – школа викладачів йоги та центр професійної підготовки тренерів;](#)

[Олімпія.](#)

- Найдоступніший варіант – “домашній”. Якщо ви бодай раз тренувалися, орієнтуючись на інструкції у Youtube, то знаєте, що це може бути зручно. Можна дбайливо зібрати добірку для групи охочих тренуватися у бібліотеці. Підтримка невеличкого ком’юніті і дружня атмосфера в команді допоможе тримати мотивацію до тренувань у тонусі. Наприклад, “канали-тренери”:

<https://www.youtube.com/@Anitasporty>
<https://www.youtube.com/@yogainukrainian>
<https://www.youtube.com/@OksanaTaran>
<https://www.youtube.com/@KaterinaMaksimovich/videos>

Але безперечно, ми більше схилиємося до того, що тренер має бути поруч, щоби вчасно помітити помилки і складнощі у виконанні вправ та допомогти це виправити, задля безпеки і комфорту кожного учасника.

Якщо хтось з ваших колег готовий пройти навчання з нутриціології, аби професійно орієнтуватися у темі здорового харчування, працювати в цьому напрямі у бібліотеці та за її межами, можна звернутися, наприклад, до [Всеукраїнської академії нутриціології](#), на платформу [Nutri Lab](#), або також на платформі genius.space є відповідний [двомісячний курс](#). Звісно, це не вичерпний перелік можливих навчальних курсів.

Відповідне навчання може бути дороговартісним. Але організовувати бібліотечні івенти на тему здорового харчування можна також із залученням фахівців-партнерів.

Насправді будь-які експерти сьогодні досить відкриті, завдяки соціальним мережам. Сучасні доказові педіатри, терапевти, нутриціологи, психотерапевти часто ведуть свої блоги онлайн і радо приймають запрошення для проведення прямих етерів. Звісно, подібний етер у жодному разі не дорівнює прийому у лікаря і не означає, що комусь у відповідь на коментар поставлять діагноз чи призначають курс лікування. Але фахівці можуть відповісти на загальні запитання, які допоможуть глядачам зорієнтуватися щодо подальших дій. Залишається відкритим питання, чи вигідно подібним фахівцям доєднуватися до етерів на сторінці вашого бібліотечного блогу? У жодному разі не бійтеся звертатися до експертів, бо зазвичай вони зацікавлені у відкритому спілкуванні, але, звісно, розвинений бібліотечний канал і ширша аудиторія підписників підвищать вірогідність спільного етеру.

До прикладу, декілька блогерів з медичною освітою, хто міг би відгукнутися на пропозицію про спільний етер:

[Педіатр Анастасія Шелевицька](#)
[Дієтологиня Олеся Добрянська](#)
[Консультант з харчування дітей та дорослих](#)
[Дитячий логопед Ольга Цись](#)
[Психолог для дітей та підлітків](#)
[Леся Шеренговська, дитячий стоматолог](#)
[Дієтологиня Ганна Пархоменко](#)

Розглядайте бібліотеку як простір можливостей для громади – безпечне коло взаємопідтримки, де кожен може бути почутим.