

Анализируя работу за год, можно определить задачи, которые будут приоритетными в 2025-2026 учебном году:

1. Оказание дальнейшей поддержки и обеспечение учебно-воспитательного процесса и самообразования путем библиотечно-библиографического и информационного обслуживания разных категорий пользователей.
2. Обеспечить всех учащихся школы федеральными и региональными комплектами бесплатных учебников.
3. Продолжить работу по формированию нравственных основ личности школьника, ориентированных на общественные ценности путем новых форм приобщения детей к чтению, возможно через электронные издания и Интернет – проекты.
4. Усилить работу в средней и старшей школе в направлении формирования и развития устойчивого интереса к книге, как первоисточнику познания и самообразования. При этом увеличить посещаемость и книговыдачу.
5. Продолжить работу по сохранности и формированию учебного фонда в связи с введением нового ФГОС (1-11кл.)
6. Организовать работу по расширению художественного фонда библиотеки и фонда цифровых образовательных ресурсов (акции «Подари книгу библиотеке» и не только)
7. Продолжить работу по повышению профессионального уровня учителей через ознакомление педагогов с новинками профессиональных изданий и организацию тематических выставок.
8. Планирование расходов на приобретение учебников и учебных пособий, исходя из потребности школы.
9. Продолжить работу с учащимися по формированию у них основ библиотечно-библиографической грамотности

Работа с читателями

Работа с библиотечным активом

№ п/п	Содержание работы	Сроки исполнения
1	Выбрать актив бережливых по классам	сентябрь
2	Заседание школьного библиотечного актива	Один раз в четверть
3	Активу быть правой рукой библиотекаря а) информировать читателей о новых поступлениях; б) помогать в уборке помещения	по мере поступления в течение года
4	Помогать заведующей в руководстве чтением учащихся: а) проводить беседы о правилах пользования библиотекой; б) отстающим ребятам помогать в чтении, привлекать не читающих.	В течение года
5	Проводить мероприятия по сохранности учебного фонда	2 раза в год
6	Принимать активное участие в играх, викторинах, беседах	в течение года
7	Научить актив работать на абонементе	1 полугодие

8	Ходатайствовать о награждении активных ребят перед администрацией школы	май
---	---	-----

Реклама библиотеки

1.	Зеленый уголок в ИБЦ, красочное оформление	Август-сентябрь
2.	Изготовление визитной карточки школьной б-ки (с изменениями)	Сентябрь
3.	Устная реклама (во время перемен, на классных часах, классных собраниях)	Постоянно
4.	Наглядная реклама (информационные объявления о выставках и мероприятиях, проводимых библиотекой)	В течение года
5.	Оформление информационного стенда: «Школьная библиотека»	В течение года
6.	Сотрудничество с городской библиотекой, Сотрудничество с д/с №14 и №6	В течение года

Массовая работа

Обслуживание читателей. Пропаганда литературы.

Руководство чтением.

Примерное планирование мероприятий по календарным праздникам и знаменательным датам на 2025-2026 учебный год

(указанные даты могут быть изменены в соответствии с графиком работы общеобразовательного учреждения)

Сентябрь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	<i>«К нам спешит новая книга»</i>	по мере поступления	-	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Выставка	<i>«Книжные новики»</i>	постоянно	-	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Беседа	<i>Правила техники безопасности при работе в библиотеке</i>	в течение месяца	1-11	Мусаева Л.П.
Беседа	День солидарности в борьбе с терроризмом	01-03	7-9	Мусаева Л.П.

Выставка	«Плещет синяя волна» к Всемирному дню моря»	15-25	5-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Урок знаний	«Урок знаний в школе»	1	3-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	«Жилище молчаливых мудрецов» Первое посещение библиотеки (экскурсия)	4	1	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Литературная гостиная	«Куприн: безмерная жадность к жизни»	05-08	10-11	Глянь Л.Н.
Беседа	«Учебник, кладезь знаний – сохрани его!» о бережном отношении к учебной литературе	05-30	1-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Литературный час	«Писатель, которого выбрало время» к юбилею А. Лиханова (1935-2021г.)	10-11	8-9	Мусаева Л.П.
Информационный буклет	«Красота требует жертв»	09	8-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Буклет	«Человек неоспоримого любопытства – А. И. Куприн»	08	9-11	Мусаева Л.П.
Выставка	«Календарь знаменательных дат»	1-30	-	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	«Певец простого человека» (к юбилею Куприна А.И.)	01-07	10-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	«Всемирный день моря»	24	5-9	Глянь Л.Н.
	«Разговор о доброте» (по творчеству А.Лиханова)	01-30	3-4кл	Глянь Л.Н.
	«Есть имена, есть такие даты» к юбилею Ожегова С.И.(1900-1964)	18-24	5-7	Глянь Л.Н.
Октябрь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	«Новая книга»	по мере поступ.	-	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Тематическая полка	«Наш президент» 73года со дня рождения В.В.Путина, президента Российской Федерации	1-7	8-11	Мусаева Л.П.
Информационный буклет	«Дикая природа: любите и не приближайтесь»	15-25	3-4	Мусаева Л.П.
Литературный праздник	«Белые журавли»	22	5-8	Мусаева Л.П.

Час информации	« <i>Добро в твоём сердце</i> » к Всемирному дню защиты животных	1-4	1-5	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Рекомендательный список литературы	« <i>Библиотекарь советует прочитать</i> »	15	2-4	Мусаева Л.П.
Слайд-беседа	« <i>В гостях у Лии Гераскиной</i> » к юбилею писательницы (1910-2010)	16	3-4	Глянь Л.Н.
Информационный буклет	« <i>Венок певцу бревенчатой избы</i> » к юбилею С.Есенина	03	9-11	Мусаева Л.П.
Библиотечный урок	« <i>Выбор книг в библиотеке. Систематический каталог</i> »	09	5	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Информация на стенде	День памяти жертв политических репрессий	30	10-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Литературный час	« <i>Волшебник из Рима</i> » (Дж.Родари)	23	1-2	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Игра-викторина	К 125-летию со дня рождения языковеда С.И.Ожегова(1900-1964)	24	3-5	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« <i>Основные правила пользования библиотекой</i> »	27	1-е	Глянь Л.Н.
Беседа	" <i>И памятник ему – природа, зеленая планета – пьедестал</i> (по творчеству С.Есенина 1895-1925)	01-2.10	9-11	Глянь Л.Н.
Литературное путешествие	по книге Л. Гераскиной «В стране неувыученных наук»	15-16.10	3-4	Мусаева Л.П.
Литературный видеочас	«На чем держится мир» (по книге В.Железникова «Чучело»)	22.10	6-8	Мусаева Л.П.
Обсуждение	«Учись понимать себя и других» по книге В. Железникова «Чучело»	23.10	5-6	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« <i>Книги по естественным наукам и технике для подростков</i> »	07	8	Глянь Л.Н.
Час здоровья	« <i>Активность-путь к долголетию</i> »	15	8-11	Глянь Л.Н.
Международный день школьных библиотек Акция « <i>Брось мышку – возьми книжку</i> »		1-31	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Рейд по проверке учебников		1 -31	1-11	Библиотечный актив Мусаева Л.П. Классные руководители
Выставка	« <i>Календарь знаменательных дат</i> »	1-31	1-11	Глянь Л.Н.

	« И тебе я в песне отзовусь... » (по творчеству С.Есенина 1895-1925)	01-10.10	9-11	Глянь Л.Н.
	« Я жил лишь затем, чтобы писать... » по творчеству И.А.Бунина	22.10	10-11	Мусаева Л.П.
Ноябрь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	« Новинки из книжной корзинки »	по мере поступлен ия	–	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	Углубленное знание о структуре книги	5	3	Глянь Л.Н.
Урок истории	« Не забудет весь народ, подвиг русских воевод », посвященный государственному празднику «Дню народного единства»	1-5	6-9	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Декламация-презентация	« Имя твоё – МАМА »	25	1-11	Глянь Л.Н.
Литературная беседа – игра	« Право есть и у меня », посвященная Всемирному дню ребёнка	20	3-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Викторина	« Милый милый, Бармалей » По творчеству К.И.Чуковского к 100- летию Бармалея	17	1-2	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« Оформление книги в библиотеке »	27	5	Глянь Л.Н.
Акция для забывчивых читателей	День возвращенной книги	13	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Инфозакладка	« В единстве наша сила »	05	5-9	Мусаева Л.П.
Викторина	« А знаешь ли ты свой город? »	28	8-11	Глянь Л.Н.
Выставка	« Календарь знаменательных дат »	1-30	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	« Сердце матери -исток доброты »	26	1-11	Глянь Л.Н.
	День народного единства	01-04	5-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	« За Веру! За Отчизну! За Любовь! » (к 295 летию со дня рождения А.В.Суворова А.В.(1730-1800)	24-30	4-5	Мусаева Л.П.
	« Величайший поэт, писатель русской литературы » (к 145-летию со дня рождения А.А.Блока 1880-1921)	05-28	9-11	Глянь Л.Н.

Декабрь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	«Новинки из книжной корзинки»	по мере поступ.	—	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
Библиотечный урок	«Структура книги»	12	2	Глянть Л.Н.
Беседа	<i>День Неизвестного Солдата</i>	3	8-9	Глянть Л.Н.
Библиотечный урок	«Выбор книг в библиотеке»	18	3	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
Библиотечный урок	«СБА библиотеки»	11	7	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
Викторинный коктейль	«Новогодняя фантазия»	19.12- 15.01	1-5	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
Библиотечный урок	«Методы самостоятельной работы»	18	8	Глянть Л.Н.
Библиотечный урок	«Выбор книг. Библиографические указатели»	4	6	Глянть Л.Н.
Акция для забывчивых читателей	<i>День возвращенной книги</i>	15	1-11	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
Посвящение в читатели	«Библиотека, книжка, я — вместе верные друзья»	22	1-е	Мусаева Л.П.
Всемирный день детского телевидения	<i>Видеосалон в библиотеке</i>	11	4-6	Глянть Л.Н.
Информационно- рекомендательный буклет	«Где, откуда, почему» -160- летию со дня рождения Д.Р.Киплинга	24-27	3-4	Мусаева Л.П.
Чтение-обсуждение	«Сто тысяч почему в сказках Киплинга»	19	3-4	Глянть Л.Н.
Выставка	«Календарь знаменательных дат»	1-31	1-11	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.
	«Целый мир от красоты» к 205-летию со дня рождения А.А.Фета(1820-1892)	05	8-9	Мусаева Л.П.
	«Путешествие по творчеству Киплинга» (160- летию со дня рождения Киплинг а (1865-1936)	25	1-4	Глянть Л.Н.
Январь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	«Наши новинки из книжной корзинки»	по мере поступл ения	—	Мусаева Л.П.
Час информации	«Книги-юбиляры»	в течение месяца	5-11	Мусаева Л.П. Глянть Л.Н.

Творческая минутка	<i>«Читаем на этой неделе»</i>	12	1-4	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	<i>«Газеты и журналы для детей»</i>	15	2	Глянь Л.Н.
Информационный буклет	<i>«Сберечь и приумножить»,</i> ко дню заповедников и национальных парков	12	5-9	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Информационный буклет	<i>70 лет «Приключения Чиполлино»(1951г.)</i>	15	7-9	Мусаева Л.П.
Видеосалон в библиотеке	Просмотр лучших фильмов ко дню детского кино	13	1-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	<i>«Первые энциклопедии и словари»</i>	29	4	Глянь Л.Н.
Час рассказа	<i>«Рождественский калейдоскоп»</i>	8	6-7	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Информационный стенд	<i>«Татьянин день»</i>	26	9-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Час истории	<i>«Да будет мерой чести Ленинград»</i>	27	4-6	Глянь Л.Н.
Акция для забывчивых читателей	<i>День возвращенной книги</i>	16	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Рейд по проверке учебников		15 – 20	1-11	Библиотечный актив
Выставка	<i>«Календарь знаменательных дат»</i>	1-31	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	<i>«Фантазии Джанни Родари»</i>	10-20	1-4	Мусаева Л.П.
	<i>«По дорогам войны»</i>	29	9-11	Глянь Л.Н.
	<i>«Книжные приключения писателя Анатолия Рыбакова»</i> (115 лет со дня рождения 1911-1999)	14	8-9	Глянь Л.Н.
	<i>«Заповедными тропами по лесному царству»</i>	05-16	1-11	Глянь Л.Н.
	<i>«Сатиры смелый властелин»</i> (195 лет со дня рождения Салтыкова – Щедрина М.Е. (1831-1895)	12-27	10-11	Мусаева Л.П.
Февраль				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	<i>«Новинки из книжной корзинки»</i>	по мере поступ.	–	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Час истории	<i>День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве(1943)</i>	2	5-7	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	<i>«Как построена книга.</i>	5	5	Глянь Л.Н.

	Аннотация. Предисловие. Послесловие»			
Калейдоскоп сказок	«Хочу луну! Или о чем мечтают принцессы» 145-лет со дня рождения Элионор Фарджон	12	4-5	Глянь Л.Н.
Акция для забывчивых читателей	День возвращенной книги	26	1-11кл.	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	«Справочная литература»	9	6кл.	Глянь Л.Н.
Час истории	Освобождение ст.Тимашевской от фашистов	11	7-8кл.	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Час истории	"О мужественное сердце разбиваются все невзгоды" , к дню памяти воинов-интернационалистов в России	13	9-11	Глянь Л.Н.
Познавательная игра	«Давайте любимые книжки откроем» -120 лет со дня рождения А. Барто (1906-1981)	17	1-4	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	«Книга и ее издатели»	16	7кл.	Глянь Л.Н.
Рекомендательный список литературы	"Ты припомни, Россия, как всё это было..."	19	10-11кл	Мусаева Л.П.
Библиотечный урок	«Использование различных типов библиотечных пособий»	18	9	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	«Периодические издания для младших подростков»	24	6	Мусаева Л.П.
Конкурс	"Был сынок у маменьки – медвежонок маленький» к юбилею А.Барто	17	1-2	Мусаева Л.П.
Выставка	«Календарь знаменательных дат»	1-28	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	«С нею вместе мы растем» - (120 лет со дня рождения А. Барто (1906-1981)	01-28	10-11	Мусаева Л.П.
	День памяти воинов-интернационалистов	09	8-11	Мусаева Л.П.
	«Освобождение ст.Тимашевской»	11	1-11кл.	Глянь Л.Н.
	«Жили- были братья Гримм» (240 лет со дня рождения немецкого сказочник В.Гримма 1786-1859)	24	1-4	Мусаева Л.П.
Март				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	«Новинки из книжной корзинки»	по мере поступ.	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Выставка-обзор	День православной книги	1.03	5-9кл.	Глянь Л.Н.
Познавательная игра-	«Кис-Мур-Мяу» к	23.02-	1-6	Мусаева Л.П.

викторина	Всемирному дню кошек	02.03		
Информвикторина к Всемирному дню водных ресурсов	« <i>Жемчужина Сибири</i> » (об озере Байкал)	23	7-8	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Акция для забывчивых читателей	<i>День возвращенной книги</i>	13	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Беседа	« <i>Знают все на свете дети, Лучшие мамы нет на свете</i> »	05	1-2	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« <i>Периодические издания для старшеклассников</i> »	12	8	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« <i>Критическая литература</i> »	26	9	Глянь Л.Н.
Литературный вернисаж	« <i>Со страниц любимых книг – в мрамор, бронзу и гранит</i> »: памятники литературным героям -	26	3-4	Глянь Л.Н.
Игра-путешествие	« <i>Однажды маленькая принцесса</i> »	11	1-2	Глянь Л.Н.
Праздник поэзии	« <i>Солнечный зайчик на книжной странице</i> » – (Всемирный день поэзии)	23	1-5	Мусаева Л.П.
Выставка одной книги	190 лет написанию книги Н.В.Гоголя «Вечера на хуторе близ Диканьки 1831»	23	10-11	Глянь Л.Н.
Выставка одной книги	« <i>100 лет «Телефону»</i> К.И.Чуковского	25	1-3	Глянь Л.Н.
Выставка-кроссворд	« <i>Все для тебя, милая мама</i> »	3	3-4	Глянь Л.Н.
Неделя детской и юношеской книги Открытие Недели детской книги (на весенних каникулах) 23.03-30.03 « Веселое приключЕНИЕ » Встреча с поэтами Тимашевского района « <i>Чудесные встречи и добрые книжки</i> » Литературно-творческий конкурс « <i>Книжные секреты -открывают дети!</i> »				
Апрель				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	« <i>Новинки из книжной корзинки</i> »	по мере поступ.	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Выставка	« <i>Трели звонкие звучат</i> » к международному дню птиц	1.04	1-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Викторина	« <i>Птицы моего края</i> » к международному дню птиц	1-2.04	3-4	Глянь Л.Н.
Закладка	« <i>Птички-симпатички</i> »	1.04	2-6кл.	Мусаева Л.П.
Познавательльно-игровая программа	« <i>К космическим далям!</i> »	10	3-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Виртуальное путешествие	« <i>Друзья мальчишки – и весёлые книжки</i> » к международному дню детской книги	2.04	4-5	Мусаева Л.П.
Видеолекторий	« <i>Чернобыль в сердце Украины, а тень по всей Земле</i> »	24	10-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.

Библиотечный урок	« <i>Запись о прочитанном</i> »	07	5	Глянь Л.Н.
Библиотечный урок	« <i>Великие люди-читатели</i> »	14	9	Глянь Л.Н.
Урок-фантазия	« <i>Дождик вышел погулять...</i> » –100 лет со дня рождения поэтессы Э.Мошковской (1926-1981)	15	1-2	Глянь Л.Н.
КВН(конкурс внимательных и начитанных)	« <i>170 лет Коньку-Горбунку</i> »	04	3-4	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Беседа	« <i>Здоровая молодежь-будущее человечества</i> » (Всемирный день здоровья)	07	9-11	Глянь Л.Н.
Выставка	« <i>Календарь знаменательных дат</i> »	1-30	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	« <i>Сказки волшебного зонта</i> »	2.04	1-4	Глянь Л.Н.
	« <i>Жил человек у моря</i> » 95 лет со дня рождения В.Т.Коржикова(1931-2007)	01-13	4-6	Глянь Л.Н.
Май				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Обзор	« <i>Новинки из книжной корзинки</i> »	по мере поступ.	1-11	Глянь Л.Н., Мусаева Л.П.
Беседа-обзор	« <i>И снова май, цветы, салют и слезы</i> »	05-07	5	Мусаева Л.П.
Акция для забывчивых читателей	<i>День возвращенной книги</i>	15	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
Литературный конкурс	« <i>Строка, оборванная пулей</i> »	05-06	2-4кл.	Глянь Л.Н.
Конкурс	« <i>Учебник на «Отлично!»</i> » (сдача учебников в библиотеку)	19-23	1-11	Классные руководители Библиотечный актив
Конкурс (подведение итогов)	« <i>Самый читающий класс</i> » « <i>Самый активный читатель</i> »	25	1-11	Глянь Л.Н., Мусаева Л.П.
Рекомендательный список литературы	« <i>Почитаем летом!</i> », списки литературы по классам на летние каникулы	25	1-11	Глянь Л.Н., Мусаева Л.П.
Общероссийский день библиотек		27	-	
Выставка	« <i>Календарь знаменательных дат</i> »	1-30	1-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.
	« <i>Художественный мир М. Булгакова</i> » (135 лет со дня рождения русского писателя М.А.Булгакова(1891-1940)	15	10-11	Мусаева Л.П.
	« <i>Самый американский писатель</i> » (150 лет написания книги «Приключения Тома Сойера» М.Твена, американского писателя)	14	3-5	Мусаева Л.П.
	« <i>Память о войне нам книга оставляет</i> »	1.05	7-11	Глянь Л.Н.

Июнь				
Мероприятие	Название мероприятия	Число провед.	Класс	Ответственные
Выставка одной книги	« <i>Четвертая высота</i> » (125 лет со рождения Е.Ильиной (1901-1964))	29.07	8-11	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н
Час права	«Детство – это я и ты»	01-02	1-4 кл	Мусаева Л.П.
Час памяти	«Нам не забыть ту роковую дату»	22	5-9	Мусаева Л.П.
Обзор книг	Всемирный день окружающей среды	05	5-7	Глянь Л.Н.
Чтение стихотворений	Пушкинский день в России	06	1-8	Глянь Л.Н.
Обзор книг о спорте	«Энциклопедия спорта»	15	5-8	Мусаева Л.П. Глянь Л.Н
Акция по ремонту книг	«Подарим книге новую жизнь»	01-30	4-6	Глянь Л.Н. библ. актив
Поэтический час	«Как забудешь станицу, где довелось мне родиться» (по творчеству В.Нестеренко)	01-30	1-4	Глянь Л.Н.
Книжная выставка	«Верный солдат Виктор Некрасов» (115 лет со дня рождения В.П.Некрасова)	29	10-11	Глянь Л.Н.
В течение летних каникул работает школьный библиотечный клуб «Читай-ка»				

Исполнители: Библиотекарь: Мусаева Л.П.

Библиотекарь: Глянь Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №18

_____ Л.М. Галоян

ПЛАН-ГРАФИК
проведения библиотечных уроков
в МБОУ СОШ №18
в 2025/2026 учебном году

класс	Тема Библ. урока	Срок проведения		Место проведения, кто проводит
		месяц	число	
1	Первое посещение библиотеки (экскурсия)	Сентябрь	4	Школьная библиотека Глянц Л.Н., Мусаева Л.П.
	Правила и умения обращаться с книгой	Октябрь	27	Школьная библиотека Глянц Л.Н., Мусаева Л.П.
2	Структура книги	Декабрь	12	Школьная библиотека Глянц Л.Н., Мусаева Л.П.
	Газеты и журналы для детей	Январь	15	Школьная библиотека Л.Н.Глянц
3	Углубленное знание о структуре книги	Ноябрь	5	Школьная библиотека Глянц Л.Н.
	Выбор книги в библиотеке	Декабрь	18	Школьная библиотека Глянц Л.Н.
4	Первые энциклопедии, словари, справочники	Январь	29	Школьная библиотека Мусаева Л.П.
5	Как построена книга	Февраль	5	Учитель литературы
	Оформление книги в библиотеке	Ноябрь	27	Школьная библиотека Глянц Л.Н.

	Выбор книг в библиотеке. Систематический каталог.	Октябрь	9	Школьная библиотека Глянь Л.Н.
	Записи о прочитанном	Апрель	7	Учитель литературы
6	Выбор книг. Библиографический указатель	Декабрь	4	Школьная библиотека Глянь Л.Н.
	Справочная литература	Февраль	9	Мусаева Л.П.
	Периодические издания для младших подростков	Февраль	24	Школьная библиотека Глянь Л.Н.
7	Справочно-библиографический аппарат библиотеки	Декабрь	11	Школьная библиотека Глянь Л.Н.
	Книга и ее создание. Структура книги, использование ее аппарата при чтении.	Февраль	16	Школьная библиотека Л.П.Мусаева
8	Книги по естественным наукам и технике для старших подростков.	Октябрь	7	Глянь Л.Н.
	Методы самостоятельной работы с литературой.	Декабрь	18	Учитель литературы
	Периодические издания для старших подростков	Март	12	Глянь Л.Н.
9	Использование различных типов библиотечных пособий при выборе литературы	Февраль	18	Школьная библиотека Глянь Л.Н.
	Критическая литература	Март	26	Учитель литературы
	Великие люди - читатели	Апрель	14	Учитель истории

Исполнители: Мусаева Л.П. Глянь Л.Н.

**Сценарий театральной постановки сказки «Красная Шапочка»,
посвящённой к Дню Матери**

Цель: развитие творческих способностей детей.

Задачи:

- развитие коммуникативной функции, совершенствование звуковой культуры и техники речи;
- активизация познавательной деятельности и расширение кругозора
- формирование интереса к театрализованной деятельности.

Оборудование: костюмы Волка, Красной Шапочки, бабушки и мамы Красной Шапочки, охотников, корзинка с пирожками, презентация.

Декорации: искусственные ели и сосны, домик бабушки: стол, покрытый скатертью и чашками для чаепития.

Действующие лица:

Сказочница-

Красная Шапочка-

Мама-

Волк- ,

Охотники-

Бабушка-

Бабочка-

Божья Коровка-

Белка-

соседки бабушки

Ведущий : В последнее воскресенье ноября мы отмечаем особый праздник – День матери. Слово “мама” для всех значит очень много, независимо от возраста. Ведь сколько бы нам ни было лет – пять или пятьдесят – нам всегда нужна мама, ее любовь, ласка, внимание, совет.

Ученик 1

День матери — великий праздник,
Несет он радость нам и свет,
Ведь в чередѣ явлений разных
Надежней мамы друга нет.

Ученик 2

Она всегда с тобою рядом,
Хоть дома ты, хоть далеко.
Согреет теплым, нежным взглядом,
И станет на душе легко.

Ученик 3

Спасибо, мамы дорогие,

Что ждете неустанно нас,
Как хорошо, что вы такие,
Живите долго, в добрый час!

Ученик 4

Друзья, вы матерей цените,
Ведь рядом будут не всегда.
Любите их, и дорожите,
Не забывайте никогда!

Ученик 5

Мы долго думали, гадали:
Что нашим мамам подарить?
Ведь подарок мы решили,
Самым лучшим должен быть!

Ученик 6

Подарить Ferrari мы не можем.
На Мальдивы билет нам не купить.
Что же нашим мамам подарить?

Ученик 7

И сам собой пришел ответ:
Подарим мы билет в театр!
Все роли здесь исполним сами
И это наш подарок маме!

Ученик 8

Простите, если что не так,
Ведь быть артистом – не пустяк. *(Дети вручают мамам театральные программки)*

Музыкальная заставка «В гостях у сказки»

Сказочница:

Сядь-ка поудобнее зритель,
И внимательно смотри
Это присказка, не сказка –
Сказка будет впереди!
За горами, за лесами
За полями, за долами
В одной маленькой избушке
Жила мама с дочкой.
Ой, а сказка-то уже началась! *(уходит)*
Выходит Красная шапочка, поливает цветочную клумбу. Выходит мама Красной Шапочки.

Мама:

Здравствуй, доченька!

Красная Шапочка:

Здравствуй, мамочка!

Мама:

Я сегодня до зари
Шила шапочку, взгляни! *(подает красную шапочку)*
Твой любимый красный цвет

Нравится тебе или нет!

Красная Шапочка:

Ой, спасибо! Что за прелесть!

Надо шапочку примерить! *(Красная Шапочка одевает шапку, достает зеркало, любуется. Мама уходит, затем выходит с корзинкой)*

Мама:

Красоваться погоди!

Лучше к бабушке сходи!

Бабушка у нас больна,

В домике живет одна.

Пирожки здесь и малина –

Лечит лучше аспирин! *(подает корзинку)*

Красная Шапочка:

Ой, скорее побегу

И бабулю обниму!

Мама:

Осторожно ты иди,

Да не сбейся ты с пути! *(Мама уходит. Красная Шапочка идёт по лесу, любуется природой)*

Музыкальная заставка «Звуки леса»

Красная Шапочка:

Иду я по тропинке,

Иду я через лес,

Как много здесь красивого, как много здесь чудес!

Послушаю кукушку и дальше побегу

Гостинцы милой бабушке в корзинке я несу.

Проснулся лес, проснулся луг,

Проснулись бабочки вокруг!

Музыкальная заставка «Танец бабочки».

Танец бабочки.

Вылетает бабочка, исполняет танец. Красная Шапочка садится на пенек и наслаждается танцем бабочки. После танца бабочка улетает.

Красная Шапочка: До свидания, милая бабочка!

Музыкальная заставка «Вой волка».

Красная Шапочка *(испуганно):*

Ой! *(Прячется за дерево, затем выходит. Звучит музыка, выходит Волк)*

Волк:

Здравствуй, детка,

Здравствуй, крошка!

Куда ты держишь путь – дорожку?

Красная Шапочка:

В гости к бабушке иду и гостинцы ей несу.

Волк:

Что, тяжелая корзина?

Дай тебе я помогу! *(пытается забрать корзинку, Красная Шапочка не отдает)*

Красная Шапочка:

Серый волк – тебя узнала!

Мне все мама рассказала –

Я болтать с тобой не буду,
Ну-ка уходи отсюда! *(топает)*

Волк:

Ладно, ладно, извините *(медленно уходит)*

Красная Шапочка *(вслед)*:

Поскорее уходите!

(зрителям) Этот Волк такой опасный,

Он живет в горах кавказских!

Выходит, сказочница.

Сказочница:

Вот так сказка –

Точь как в точь,

Надо девочке помочь! *(уходит)*

Выходит Белка:

Ах, проказник вон ступай

Красную Шапочку не пугай,

Я тебя злодея знаю,

Шишками закидаю! *(кидает в волка шишками)*

Волк:

Ой – ой – ой как больно мне,

Попало шишкой по спине.

Волк убегает.

Выходит Божья коровка. Божья коровка, обращаясь к Красной Шапочке:

Ты что, сказку не читала?

И про волка не слыхала?

Про коварство и про лесть!

Он тебя же может съесть!

Красная Шапочка:

Съесть?

Божья коровка:

Да! Он сейчас пойдет в избушку

И конечно съест старушку!

Красная Шапочка:

Ах, бабушка! *(плачет)*

Божья коровка:

Хватит плакать! Ты беги –

Бабушку предупреди!

Божья коровка:

А я охотников найду

И на помощь позову! *(Красная Шапочка уходит)*

Эй, охотники, сюда!

Девочке грозит беда!

Музыкальная заставка «Горн»

Охотник 1:

Что у вас здесь происходит?

Вор сбежал? Кого здесь ловят?

Божья коровка:

Волк идет сюда – злодей!

Он пугает всех людей!

Охотник 2:

Ах, разбойник, ну, сейчас!

Не уйти ему от нас!

Заряжаем быстро ружья,

Встретим волка, так как нужно!

Охотник 3:

Рота, смирно! Все, направо!

Поохотимся мы снова!

Тихо, кажется я слышу волка

Быстро прячемся за елки! *(прячутся)*

Музыкальная заставка «Мелодия утра»

Волк:

Ах, какая красота! Птицы распевают

Ну зачем же волком злым всех детей пугают!

Выбегают охотники, окружают волка

Охотник 1:

Окружай, его, ребята,

А не то, уйдет лохматый!

Охотник 2:

Волк уйдет! Стоять, ни с места

Сопротивление бесполезно!

Все: Раз, два, три! **(музыкальная заставка «Выстрел», Волк убегает)**

Охотник 3:

Ах, разбойник, убежал!

Охотник 1:

Это я в него стрелял!

Охотник 2:

Ты стрелял, да не попал!

Охотник 3:

Хватит спорить – нету толку!

Побежим скорей вдогонку! *(убегают)*

Выходит Красная Шапочка поет песню и танцует. Музыкальная заставка «Песня Красной Шапочки»

Красная Шапочка:

Ау, ау! Гугл – помоги. Никак дорогу не найду!

Так бежала, так бежала,

Что тропинку потеряла!

Выходит Волк

Красная Шапочка:

Это не гугл, а Серый Волк, опять вы здесь?

Вы меня хотите съесть?

Волк:

Гугла нет, нет сети в лесу давно. Сам ищу его. Кушать вас не собираюсь, от изжоги я страдаю.

Красная Шапочка:

Из-за вас бежала так, Бабушку свою спасать! А от изжоги, вот вам Гастал.

Волк (глотает таблетку):

Что вы, что вы, как же так!
Старость надо уважать!
Бабушку я вашу знаю,
Мимо часто пробегаю.
Если хотите, провожу, и дорогу покажу! *(берутся за руки, идут)*

Музыкальная заставка «Мелодия леса»

Волк:

Здесь направо повернем, и по мостику пойдем,
Мимо озера, берез, бабушка давно нас ждет! *(уходят)*

Сказочница:

А в это время бабушку пришли проведывать ее соседки.

Выходит бабушка, затем соседки.

Соседки (вместе):

Как здоровье? Как дела?

Бабушка:

Захворала что-то я...

Первая соседка:

Вот шиповник, он полезный,
Защитит от всех болезней!

Вторая соседка:

Принесла тебе, соседка
От простуды мед лесной,
Обязательно попробуй,
Он пчелиный, золотой!

Бабушка:

Всё сейчас я заварю, и душистый чай попьем!
Всех, кто мне помог в беде,
Приглашаю я к себе. *(соседки проходят, садятся, пьют чай с бабушкой)*

Бабушка:

Угощайтесь, не стесняйтесь,
Душистым чаем напивайтесь!

Бабушка (с тоской):

Внученька должна прийти,
Уж не сбилась ли с пути!

Музыкальная заставка «Стук в дверь» (слышен стук в дверь)

Слышу шорох у ворот, кажется она идет!

Красная Шапочка:

Здравствуй, бабушка моя, рада видеть я тебя! *(обнимаются)*

Бабушка:

Не возьму никак я в толк,
Неужели это волк?
Внучка, милая моя,
Зачем ты волка привела?

Красная Шапочка:

Этот волк совсем не злой!

Соседки (вместе):

Лучше мы пойдем домой! *(испуганно убегают)*

Красная Шапочка:

Бабуля, вот в корзинке пирожки!

Волк:

А еще для вас – цветы! *(протягивает букет)*

Бабушка:

Ой, спасибо! Ну, тогда сейчас втроем

С пирожками чай попьем! *(Все садятся за стол, пьют чай)*

Волк:

Ай, как вкусно, ай как вкусно!

Пирожки люблю с капустой!

Выходят охотники. Целятся в волка.

Охотник 1:

Вот и сказочки конец!

Охотник 2:

Волк попался наконец!

Охотник 3:

Ах, разбойник, ах злодей!

Будешь знать, как есть людей!

Волк *(встает, выходит из-за стола)*:

Вовсе я людей не ем

А пирог с капустой ем!

Красная Шапочка:

В нашей сказке – волк не злой!

Добрый, чуткий, золотой!

Охотник 1:

Вот это да! А мы не знали!

Как хорошо, что в тебя не попали!

Охотник 2:

Хочешь верь или не верь,

Добрый стал лохматый зверь!

Бабушка:

Что тут думать и гадать,

Каждый добрым может стать!

Красная Шапочка:

Опасались мы напрасно,

Сказка кончилась прекрасно!

Волк:

Злым и хищным быть не модно,

Уж поверьте – это так!

Все актёры выходят на сцену

Все вместе:

Потому и здесь сегодня

В нашей сказке волк – добряк!

Сказочница:

Сказка ложь, но в ней намек, юным школьником урок.

Волк:

Всем добра желаем мы.

Красная шапочка:

Сердечно Мамочек поздравим мы

Хором:

Целуем, любим, обнимаем!

Песня о маме

Ведущий : Поздравляем всех мам с праздником. Желаем оставаться всегда привлекательными, позитивными, энергичными, радостными и счастливыми. С праздником, милые МАМЫ!

И что теперь с этим делать?

(короткое упражнение)

Остановись.

Сядь или ляг так, чтобы тебе было удобно. Сделай 2–3 глубоких выдоха, чтобы ощутить себя внутри тела.

И задай себе несколько вопросов. Один за другим:

Какой я должен быть, чтобы заслужить право просто быть?

Что со мной случится, если я не подойду под эту невидимую планку?

Кому я пытаюсь соответствовать всю жизнь?

Чего от меня как будто ждали, когда я только пришёл в этот мир?

Не торопись. Пусть тело подскажет. Может прийти не мысль, а образ, чувство, воспоминание.

Если появляется боль — побудь с ней.

Можно приложить ладонь к груди или солнечному сплетению и сказать себе:

Мне не нужно быть чьим-то проектом. Я — живой человек. У меня есть право быть. Даже если я не радую, не соответствую, не спасаю.

Если появляется злость или стыд — дай им место.

Это не разрушение — это размораживается живое.

А ты — для чего родился?

Этот вопрос может быть страшным. Но он — один из самых освобождающих.

Что ты почувствовал(а), читая это?

Есть ли в тебе ощущение, что ты живёшь по чужому сценарию?

Что ты — не автор, а исполнитель чьей-то миссии?

Если хочешь — напиши. Или просто побудь с этим.

Иногда всё меняется с того, что ты впервые осмеливаешься почувствовать:

✨ **Я имею право быть. Даже если никого не спасаю. Даже если просто живу.**

Сегодня ещё 2 шепотка.

Один – для успешной конкуренции.

Второй – чтобы прибывали деньги.

Заметь: не предлагаю «ОТ конкурентов». Те, которые известны мне, с силой порчи. И, скорее всего, они все такие. Не советую такое применять. Это бумеранг. А у него, как известно, есть манера возвращаться туда, откуда бросили. (Да ещё норовит попасть прямиком в лоб).

Поэтому лучше этот шепоток. Сильный невероятно – рекомендую:

Шепоток для успешной конкуренции

Матушка Земля в заботе о людях сделала заказ, а во исполнение своего заказа выбрала нас. Ты и я; мы и вы - взялись за дело. Делаем, стараемся, на одном пяточке не толкаемся. Каждому своя весомая награда, и она нам полагается.

Теперь смотри внимательно. Дальше показываю шепоток-ритуал.

Для его проведения какое-то время все расчёты нужно производить наличными деньгами и делать это до тех пор, пока не придёт купюра, на которой последние цифры твоего года рождения стоят рядом (Например, если с 1985 года, то это 85). Эта пара чисел может находиться в серии где угодно, главное, чтобы эти цифры стояли рядом.

Когда такая купюра окажется у тебя в руках, закрой глаза и представь, что это сильный магнит, способный [притягивать деньги](#) в любой форме: бумажные купюры/монеты/безналичные деньги/ценные бумаги/ прочие денежные эквиваленты.

Как только получится в своем представлении наделить купюру свойствами сильного магнита, открой глаза, поднеси купюру ко рту и шепни:

Шепоток, чтобы прибывали деньги

Тебя ждали и дождались.

Теперь возьми и потрудись.

Притягивай возможности.

Проявляй мои способности.

Умножай сумму моей доходности

После этого найди место, где эта купюра сможет находиться с тобой рядом постоянно. Ещё раз: постоянно. Даже когда ты спишь.

Время от времени нашептывай этой купюре своё поручение. И не спи на ходу – наблюдай, что станет происходить, отмечая и приветствуя любой, даже самый незначительный, прирост.

И по части шепотков на сегодня всё. Жди следующих, таких же сильных. У меня в архиве достаточно таких, которые проверены и временем, и опытом. Обязательно поделюсь.

...Как ты думаешь, в чем секрет могучей силы знахарей, шаманов и прочих целителей-самородков?

Почему им удастся побеждать там, где официальная медицина бессильно разводит руками? У тебя есть этому объяснение? Наверняка есть. Тогда давай сверимся.

Вот правильный ответ: [заговоры](#)

...Только заметь: не все подряд заговоры, а ориентированные на Правило золотого сечения. Тогда заговоры становятся сильными целебными внушениями.

А думаешь что бормочут знахари? Заклинания? Ну как назвать. Наука это называет целебными внушениями. А что такое целебное внушение? По сути, это волшебный пендель, который активирует могучие внутренние силы человека.

Эти силы могут всё, просто не нужно позволять им бездействовать. И как раз это и обеспечивают целебные внушения - заговоры

Гипнотерапевты и психолингвисты хорошо знают: чтобы целебное внушение сработало, нужно, чтобы его услышало подсознание. Для этого целебное внушение ставится в месте золотого сечения. Это базовое правило.

Вот классический заговор по золотому сечению:

Как ты, месяц, на убыль идешь,
Так и я на убыль пойду.
С тела бела сало ИДИ на свинью.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Обрати внимание:

внушение («иди») формирует программу исполнения, и она срабатывает автоматически, вне зависимости, верит человек в успех, или нет.

Теперь смотри внимательно

Показываю формулу составления заговоров. По ней ты сможешь самостоятельно составлять любые заговоры от чего угодно (и для чего угодно), и сможешь делать это не хуже самых опытных магов.

Формула + тренировочный шаблон сильного заговора:

Весь текст состоит из 27 слов.

Ключевое слово* имеет порядковый номер 16 или 17.

Максимальное количество слов в команде – 3

Если ключевых слов 2, они ставятся на позиции 16 и 17.

Если ключевых слов 3, они ставятся на позиции 16,17 и 18

Предлоги, частицы и союзы считаются как слова.

*Ключевое слово - это команда/внушение.

Тренировочный шаблон для составления заговора.

Прошу свое подсознание помочь организовать события и обстоятельства моей жизни таким образом, чтобы я смог (-ла) {3 ключевых слова}. Я хочу получить это безопасным для всего сущего образом.

Но заговор мало грамотно составить. Его ещё нужно применить – и тоже грамотно.

Поэтому:

☞ Когда составишь заговор, наговори его текст на диктофон телефона – получится аудиотрек;

☞ В настройках телефона выбери режим повторения;

🔗 Подключи к телефону гарнитуру/наушники;

🔗 Сделай громкость аудиозаписи такой, чтобы она была слышна, но НЕ мешала заниматься привычными делами и свободно общаться;

🔗 Прослушивай аудиозапись в течение 30 минут (непрерывно).

🔗 И так ежедневно, в течение 15 дней (не меньше)

Этого достаточно, чтобы твой заговор сработал.

...В заключение хочу отметить, что техника заговоров, построенных по формуле золотого сечения, пользуется большим уважением в среде специалистов. Причина такого уважения понятна:

высокая результативность, которая состоит не столько в быстром устранении отдельных проблем (это само собой), сколько в том, что люди после такого лечения зачастую уже не нуждаются в посторонней помощи - их внутренние ресурсы и без того справляются с любым сбоем/проблемой.

Так что да, применяй заговоры. Это действительно могучий инструмент, и он действительно работает что надо – проверяй

Ты когда-нибудь задумывалась о том, что твой мозг — это самый мощный болеутоляющий центр? Учёные из Калифорнийского университета обнаружили удивительный факт: наш мозг способен полностью блокировать болевые сигналы за считанные минуты. Оказывается, у каждого из нас есть встроенная "система отключения боли", и всё, что нужно — знать, как её активировать.

Делюсь с тобой техникой, которая работает быстрее, чем ты успеешь найти таблетки:

1. Сядь удобно и закрой глаза
2. Определи эпицентр боли и мысленно окрась его в красный цвет
3. Представь, как вокруг красной зоны появляется голубое свечение
4. На каждом вдохе усиливай яркость голубого света
5. На каждом выдохе уменьшай интенсивность красного
6. Продолжай, пока красный цвет полностью не растворится в голубом
7. Представь, как прохладный голубой свет заполняет всю голову

Что происходит на самом деле в твоём мозге:

- 🔗 Отключаются рецепторы, передающие сигналы боли
- 🔗 Активируются зоны естественного обезболивания
- 🔗 Перенастраиваются нейронные связи в центрах восприятия боли
- 🔗 Запускается выработка эндорфинов
- 🔗 Нормализуется мозговой кровоток

По данным МРТ-исследований:

- 🔗 Болевые сигналы блокируются на 93%
- 🔗 Эффект наступает через 3-7 минут
- 🔗 Результат держится 2-4 часа
- 🔗 Техника безопасна при регулярном использовании

И это только начало того, что может твой мозг, когда ты знаешь, как с ним работать

Хочу тебе показать одно упражнение, его придумал знаменитый мистик Ошо.

Если ты его попробуешь, то заметишь, что в твоей жизни что-то меняется. И что ты меняешься. И что примечательно: ты будешь знать, отчего и почему те или иные изменения.

Упражнение «Стоп!»

К примеру, идёшь ты по улице, идёшь себе, идёшь... И вдруг говоришь себе: Стоп! – и останавливаешься. Полностью останавливаешься, никакого движения. И 30 секунд присутствуешь в том, что вокруг тебя.

Понимаешь?

Из своих мыслей нужно вынырнуть – и целиком оказаться снаружи. Какой бы ни была ситуация, полностью остановись и присутствуй в том, что происходит. Ровно 30 секунд, не больше.

Но делать это нужно внезапно. И по одной и той же схеме:

Стоп!

остановилась на 30 секунд, побыла в сейчас происходящем

продолжила движение

Когда ты вот так останавливаешься, вся энергия меняется. Та непрерывность, которая происходила в уме, останавливается. И это случается так внезапно, что ум не может так быстро придумать новую мысль. На то и расчёт – на чистый ум, когда вообще ничего не мешает воспринимать мир напрямую – и таким, какой он есть. (Пока в голове мысле мешалка, это невозможно, мысли искажают восприятие)

Ошо рекомендовал проводить эту 30-секундную медитацию 6 раз в день. Всего набирается 3 минуты в сутки. Но какие, оказывается, ценные, эти 3 минуты! О них, перефразируя Архимеда, можно сказать: *Дайте мне эти 3 минуты – и я переверну реальность.*

Это возможно потому, что становишься хоть немного, да пробуждённой, осознающей (не спишь на ходу). И что-то происходит, что-то неизвестное входит в тебя. Возможно, оно и обеспечивает те изменения, которым удивляешься. Но больше радуешься.

Чтобы понять, почему обида так опасна с точки зрения болезней — нужно понять, как она устроена внутри.

На уровне гормонов — это коктейль адреналина, норадреналина, кортизола, половых гормонов (эстроген и тестостерон), мелатонин, и все это в длительной передозировке. На уровне эмоций — это страх и тревога + почти весь спектр злости (гнев, раздражение, агрессия) + плюс спектр потери (горе и печаль) + вишенка на торте — жалость к себе. А теперь просуммируйте оба слоя и прикиньте степень разрушительности для психики, особенно если весь спектр злости подавляется и остается внутри — мощнейшая аутоагрессия.

В списках личностных черт людей, болеющих раком и хроническими болезнями, составляемыми разными исследователями, обида неизменно среди лидеров.

Главная ловушка людей с обидой — внешний локус контроля, то есть, причина моих проблем связана с внешними обстоятельствами, именно поэтому жертва — их главное состояние, и это же и является главным ключом выхода из обиды — работать над внутренним локусом контроля в жизни — сколько ответственности я готов взять за происходящее?

БОЛЕЗНИ ОБИДЫ вытекают из ее эмоциональных и гормональных свойств:

- 1) Так как идет сильный дисбаланс половых гормонов — то прощай все "женское" и "мужское" здоровье.
- 2) Ключ к освобождению от обиды — прощение, соответственно, орган, который символизирует все неотпущенное и непростенное, какой? Правильно, толстый кишечник — не копите в теле обиду и какашки =)
- 3) Главный лозунг обиды — "Я все равно дождусь, когда ТЫ восстановишь справедливость и вернешь положенное мне... (уважение, признание, территорию, ресурсы, любовь, да и вообще что угодно..)". А какой орган отвечает за нехватку уважения? Печень, на иврите она так и называется — честь и уважение.
- 4) Да и вообще, важно помнить, что функция всех желез организма, особенно внешней секреции — отвечать на нехватки, поэтому, когда я долго жду (мои неоправдающиеся ожидания) — я буду подавать сигнал о нехватке, да еще и усиленный ощущением несправедливости. Привет аденокарциномы — самый распространенный вид раков. Привет поджелудочная и обида на несправедливое разделение имущества.
- 5) Если обида будет направлена на клан и семью, и акцент будет сделан на своей несчастью, позиции жертвы, то ждите системных проблем с опорно-двигательным аппаратом, кроветворным костным мозгом и соединительной тканью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Я надеюсь, вы уловили суть, обида это **МОЩНЕЙШАЯ** сила, и ее вектор может быть направлен в любую тональность и тему вашей жизни, а отсюда и система органов, попавшая под раздачу, будет очень меняться, в зависимости от контекста событий, которые ее породили.

!! А ЕЩЕ, вы должны знать, что обида — это самое манипулятивное чувство, и в наших мозгах встроена на уровне популяционного регулирования ее любимая ответная половинка — **ВИНА**. То есть, если вы балуетесь обидой, то и виной балуетесь точно так же, спорим?

А) включите музыку (не обязательно громко, главное, чтоб слуховой канал был занят);

Б) пусть в поле зрения что-то рябит (например, серый экран телевизора, или мигает разными цветами светильник и т.д.);

В) создайте лишние тактильные ощущения (можно мять в руке слайм, или опустить ногу в емкость с прохладной водой, держите в руке кусочек льда, или воспользуйтесь массажером из колючек - аппликатором Кузнецова и т.д.);

Г) вкусовые ощущения сохраняются какое-то время после еды (можно почистить зубы или пожевать жвачку и т.д.)

Д) чтобы занять обонятельный анализатор, практику можно выполнять при аромасвечах (или зажечь ароматические палочки, побрызгать вокруг или себя духами и т.д.)

В общем, пофантазируйте. Занять одномоментно все каналы восприятия - не самая трудная задача. Далее - НАЧИНАЙТЕ ПОВТОРЯТЬ ЗАРАНЕЕ ВЫУЧЕННУЮ

УСТАНОВКУ (мантру, аффирмацию и т.д.). То, что Вы хотели бы себе внушить.

Повторяйте так по 5-7 минут в день. И эффект не заставит себя ждать.

Психика (перегруженная по всем фронтам) просто не сможет сопротивляться!!!

1. Нужно знать или выяснить событие, которое запустило процесс. Чтобы его найти, нужно знать симптомы или диагноз. Знать зародышевый листок, участвующий в процессе, знать конфликты, на которые этот листок реагирует.

✓ 2. Нужно сделать так, чтобы ситуация больше не могла повториться. А если она уже не может повториться, то нужно это осознать и проговорить.

✓ 3. Нужно вычислить треки-напоминалки, которые могут напоминать мозгу о случившемся и избавиться от них.

✓ 4. Нужно поддерживать организм в фазе выздоровления, чтобы не умереть от дефицита белка, от кровотечения или от отека. Поддержка на физическом плане - бульон, висцералка и другие оздоровительные техники.

✓ 5. Нужно не испытывать страх и сомнения, чтобы не умереть от вторичных конфликтов. Для этого нужно либо глубоко понимать систему и происходящие с телом процессы, что достигается изучением материала. Либо в принципе не бояться. Либо заручиться моральной и физической поддержкой своего окружения, чтобы не оставаться со своей проблемой один на один.

✓ 6. Нужно создать максимально комфортные условия для выздоровления, когда никто не капает на мозги, а наоборот, поддерживать, когда не нужно продолжать ходить на работу и можно отдыхать и спать, сколько нужно, когда можно лежать в ванне с солью часами и т. д.

✓ 7. Нужно избегать вторичных конфликтов, связанных с диагнозами, с обследованиями, с тем, что говорят и запугивают врачи, с тем что говорят «добрые люди». Сам факт, что человек продолжает ходить в больницу, обследоваться, посещать врачей говорит о том, что он уже не выполнил пункт номер 5.

