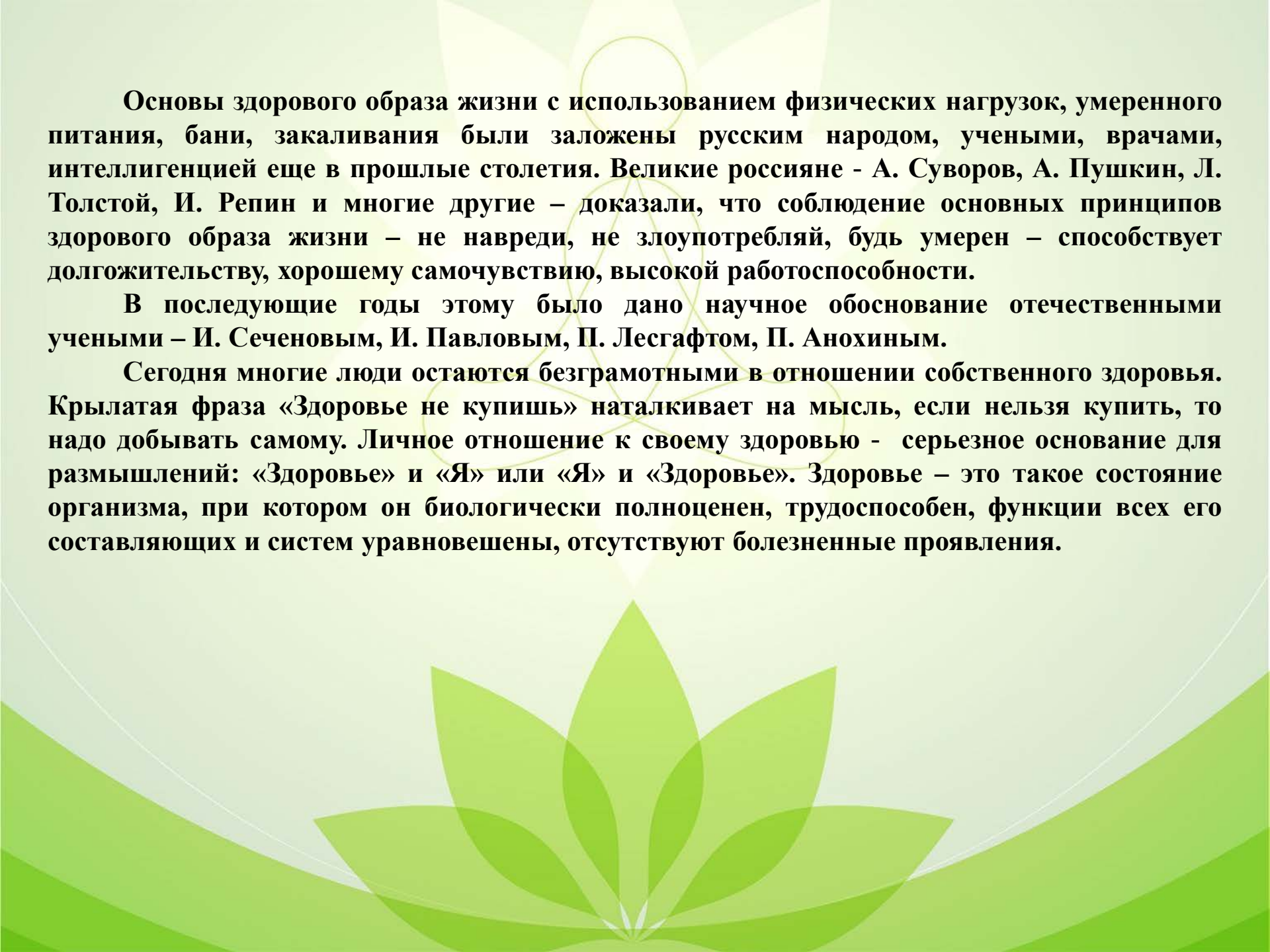




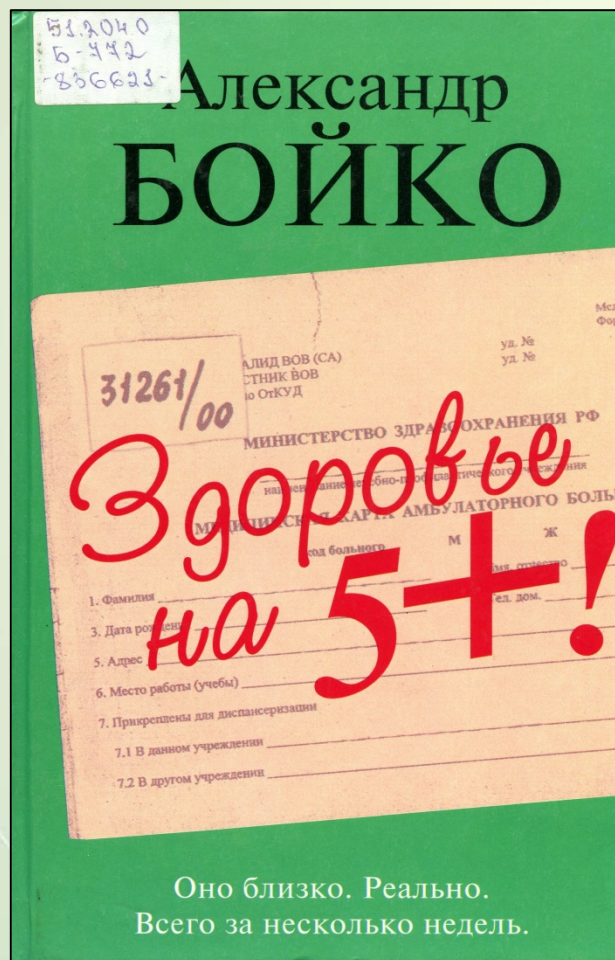
Выставка-рекомендация «Слагаемые здоровья»



Основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, умеренного питания, бани, закаливания были заложены русским народом, учеными, врачами, интеллигенцией еще в прошлые столетия. Великие россияне - А. Суворов, А. Пушкин, Л. Толстой, И. Репин и многие другие – доказали, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни – не навреди, не злоупотребляй, будь умерен – способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности.

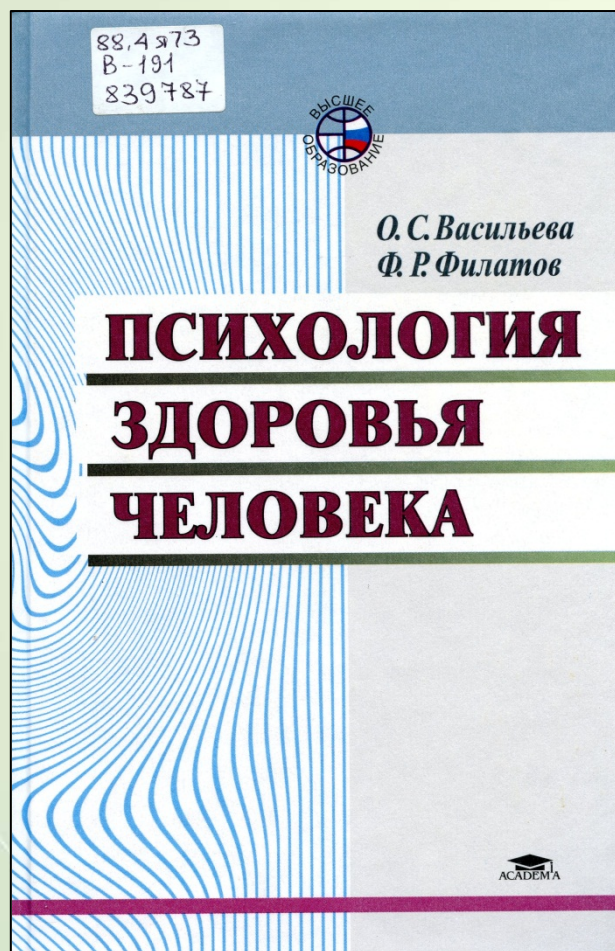
В последующие годы этому было дано научное обоснование отечественными учеными – И. Сеченовым, И. Павловым, П. Лесгафтом, П. Анохиным.

Сегодня многие люди остаются безграмотными в отношении собственного здоровья. Крылатая фраза «Здоровье не купишь» наталкивает на мысль, если нельзя купить, то надо добывать самому. Личное отношение к своему здоровью - серьезное основание для размышлений: «Здоровье» и «Я» или «Я» и «Здоровье». Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления.



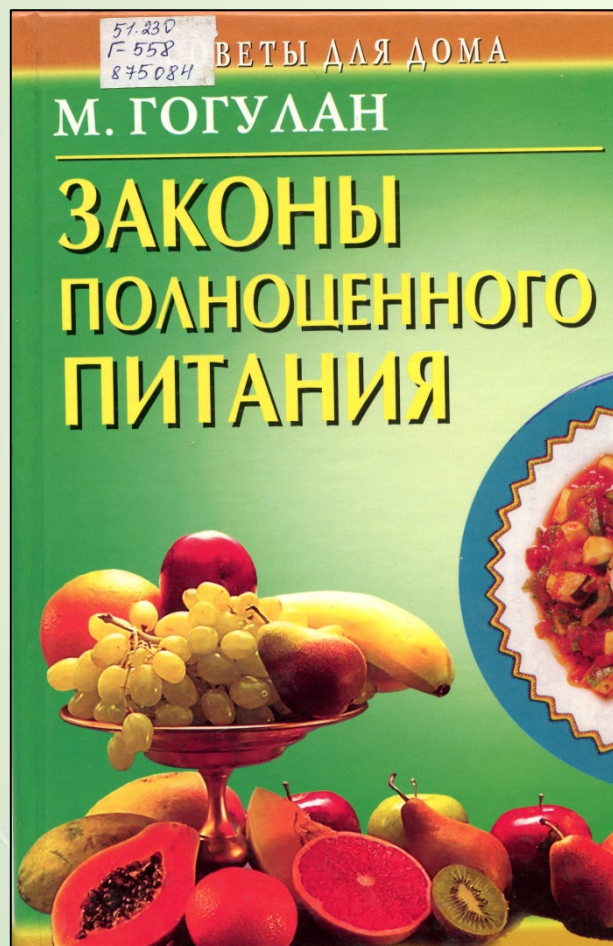
Что такое здоровье? Сегодня современные гигиенисты говорят: здоровье – это «состояние полного социального, психологического благополучия, когда все функции организма человека резонируют с окружающей средой – природной и социальной». Можно дать более краткое определение Здоровья – это Радость Каждого Дня. Ложишься спать, не принимая снотворного, проснулся – ничего не болит, а за ночь накопилось столько энергии, что готов горы своротить. О том, как жить, чем питаться и сколько двигаться рассказывается в этой книге. Долгая жизнь возможна, учит Александр Бойко, только если она интересна и полноценна.

Бойко, А. Здоровье на 5 + ! / А. Бойко. – М.: Российская газета, 2002. – 368 с. – Текст: непосредственный.



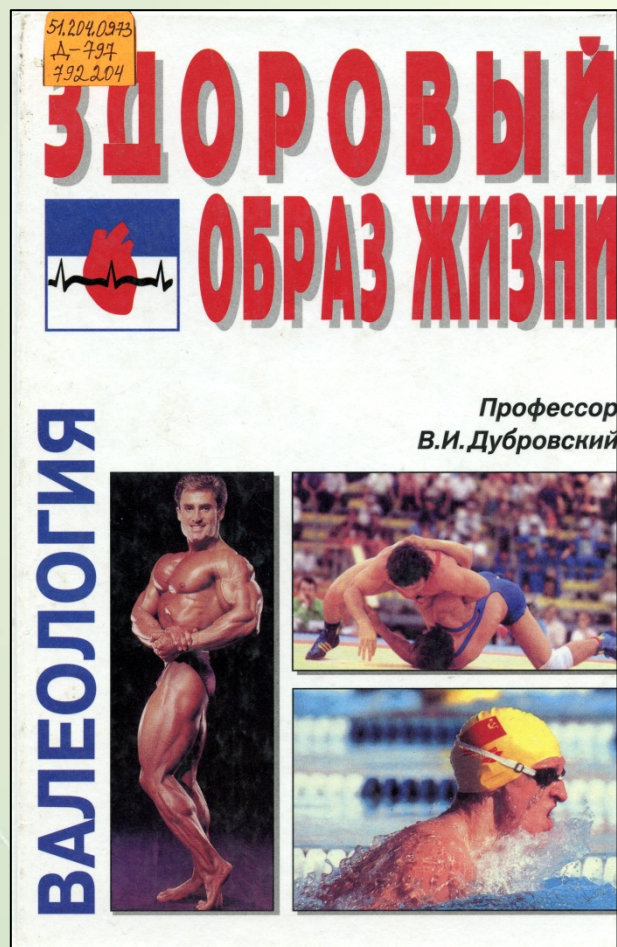
О здоровье долгое время рассуждали либо слишком отвлеченно, философски, либо с сугубо медицинских позиций. И только в последнее время психологами предпринимаются все более систематические попытки сформировать самостоятельный и зрелый психологический подход к проблемам здоровья и болезни. В работах видных психологов, как Б.С. Братусь, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевская, Ю. М. Орлов, Д.А. Леонтьев и др., намечен синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к проблеме психического здоровья личности. В психике каждого человека имеются ресурсы, необходимые для оздоровления личности, каждый человек самой природой от рождения наделен собственным потенциалом здоровья, который часто оказывается до конца невостребованным и нереализованным. В данном учебном пособии авторы попытались обзреть обширную феноменологию здоровья человека в культурно-историческом и социально-психологическом контексте.

Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с. – Текст: непосредственный.



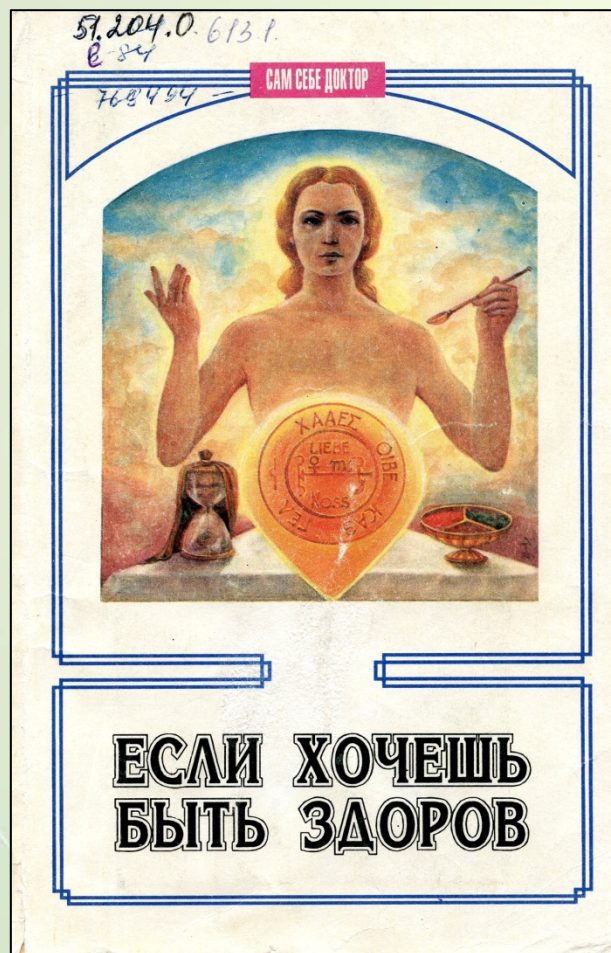
Еда может подарить нам здоровье и долголетие, а может – болезни и преждевременную старость. Все зависит от того, что мы едим, как, с кем, что есть можно, а чего человеку есть не следует; как питаться правильно, чтобы получить от еды наслаждение вкусом и при этом не болеть, когда, сколько употреблять продуктов. Книга М. Ф. Гоголан поможет вам устранить глубинные причины болезней, полностью изменив свой образ жизни и режим питания, избавиться от вредных привычек в еде, подскажет, как бороться с запорами, как питаться при излишнем весе. Вы сможете улучшить состав и циркуляцию крови, избавиться от болей, полностью очистить и обновить организм, превратить ваш ежедневный рацион питания в неиссякаемый источник жизненных сил и отличного самочувствия. Вы познакомитесь с правилами комбинации различных продуктов, найдете несколько сотен рецептов вкусных, питательных и по-настоящему целебных блюд, которые помогут вам прожить здоровую, долгую и счастливую жизнь.

Гоголан, М. Законы полноценного питания / М. Гоголан. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 608 с. – (Советы для дома). – Текст: непосредственный.



Книга профессора В.И. Дубровского «Валеология. Здоровый образ жизни» - отвечает всем требованиям теории и практики здорового образа жизни, профилактической медицины. В книге ученый рассматривает следующие вопросы: причины возникновения заболеваний, патологических симптомов и методы профилактики немедикаментозными средствами – различные виды физкультуры и спорта, питание, массаж, закаливание, баня, физио- и гидропроцедуры, различные компрессы, маски и многое другое. Особое внимание уделено факторам риска, приводящим к тем или иным патологическим отклонениям в состоянии здоровья. Отдельный раздел посвящен методам контроля за состоянием здоровья, весом, работоспособностью; каждый, кто хочет заниматься физкультурой и закаливанием, может самостоятельно контролировать свое здоровье, используя простые и в то же время надежные методы.

Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский; [предисл. Н. А. Агаджанян]. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.: ил. – Текст: непосредственный.



В этой книге собраны основные рекомендации по сохранению здоровья путем восполнения различных физических упражнений и процедур. Вы прочитаете о базовых оздоровительных упражнениях, дыхании йогов, древнеегипетской гимнастике, о наиболее эффективных методиках массажа и самомассажа. Прочитав «Детку» П.К. Иванова, вы обнаружите сходство ее с учением йогов. В книге большое внимание уделено лечебной физкультуре. Вы узнаете о том, как укрепить зрение при близорукости, а также о том, как восстанавливать физическую активность после инфаркта миокарда. Заключительные главы посвящены аэробике, оздоровительному бегу и другим способам борьбы с гиподинамией. Эта книга поможет вам побольше узнать о различных системах оздоровления, задуматься над состоянием вашего здоровья и, при необходимости, позволит укрепить его без традиционного обращения к врачам.

Если хочешь быть здоров / сост. Г. Е. Слуцкер. – Самара, 1995. – 272 с. – (Серия «Сам себе доктор»). – Текст: непосредственный.



В книге изложены различные методики поддержания и усовершенствования здоровья. Основная цель данной книги – сформировать у читателя представление о гармоничном здоровье и помочь ему стать на путь самосовершенствования. В любом возрасте важно поддерживать хорошую физическую форму. Современные условия предполагают большой объем офисной, «сидячей» работы, когда в течение рабочей недели люди практически не имеют физической нагрузки. Так развивается синдром гиподинамии. В результате малоподвижного образа жизни после 30 лет у одних намечается ожирение, у других – одышка, у третьих – постоянная сонливость и вялость, подавленность. Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают постоянный жизненный тонус, крепкое здоровье, ведущее к долголетию, повышает творческую активность, продуктивность в работе, пробуждают в человеке жизнелюбие.

Кусмарцева, О. Ф. Здоровье без лекарств / О. Ф. Кусмарцева. – М.: Мир книги, 2006. – 312, [8] с.: ил. – Текст: непосредственный.



В этой книге собрано и проанализировано огромное количество мифов и заблуждений, связанных с питанием: полезны ли «блестящие» фрукты; вредны ли консервы; где лучше хранить готовые овощные блюда, вредно ли пить кофе; так ли вредно красное мясо; так ли уж полезны проросшие зерна; вреден ли крепкий чай; так ли уж страшен холестерин; стоит ли бегать натошак. Это и многое другое в книге, чтение которой будет полезным для вас, ведь многое из прочитанного вы сможете применить на практике. Еда в нашей жизни играет огромную роль и может подарить нам как здоровье и долголетие, так и болезни и преждевременную старость.

Мазуркевич, С. А. Энциклопедия заблуждений. Питание / С. А. Мазуркевич; ил. А. Шмель. – М.: Эксмо; Донецк: Скиф, 2002. – 400 с.: ил. – Текст: непосредственный.



Как обрести активное долголетие? Как вылечить самые распространенные недуги домашними средствами? Как восстановить пошатнувшееся здоровье? На эти и множество других вопросов отвечает эта книга.

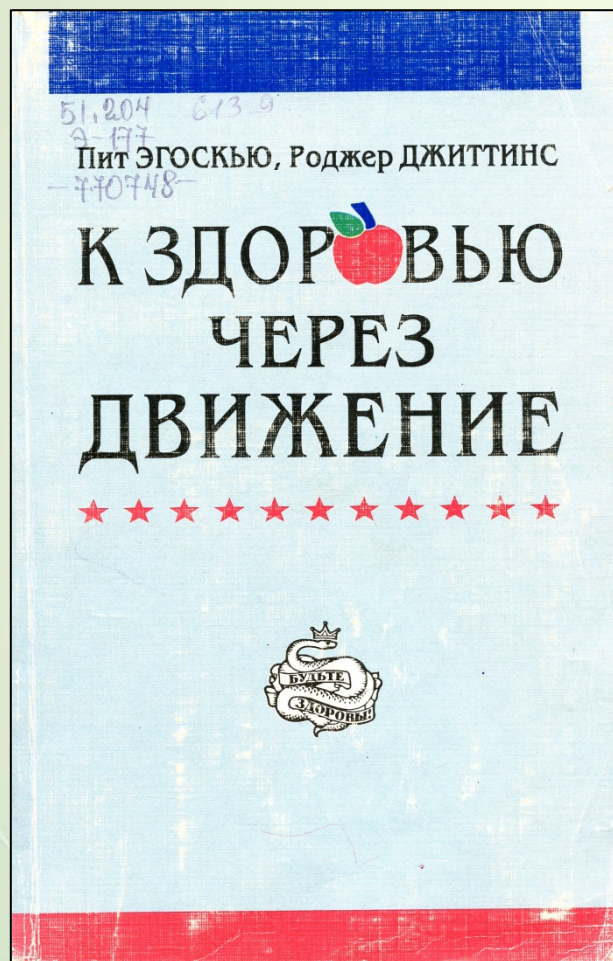
«В здоровом теле – здоровый дух», – гласит народная мудрость. К проблеме здоровья необходим комплексный подход. Для тех, кто хочет оздоровить свой организм, автор дает некоторые общие рекомендации, выполнение которых будет способствовать долголетию, описывает методики достижения физического и психологического здоровья. Главы из книги рассказывают о правильном сбалансированном питании, физических упражнениях, дыхательной гимнастике, сне, закаливании и о многом другом, что позволяет приблизить нас к тайне долголетия.

Сергеев, С. На пути к долголетию / С. Сергеев. – Донецк: БАО, 2001. – 320 с. – (Серия «Помоги себе сам»). – Текст: непосредственный.



Книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья современной женщины. В книге рассказывается о правильном образе жизни женщины в период зрелости, даются практические советы поведения женщины при беременности, родах, в послеродовой период. Большое место в книге уделяется правильному режиму дня, проведению закаливающих процедур, занятиям физкультурой и спортом, описаны основы оказания первой помощи. Советы, которые вы найдете на страницах этой книги, научат вас, как вести здоровый образ жизни и быть счастливой.

Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча; [пер. с чешск. канд. биолог. наук В. В. Язвикова]. – М.: Медицина, 1984. – 232 с. – Текст: непосредственный.



Боль, которую мы чувствуем, слабость организма, вызванная упадком сил, наша неуравновешенность, неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном – все это симптомы, вызванные нехваткой движения. Живя без достаточного движения, мы обрекаем себя на медленную смерть. Автор поставил перед собой задачу – снабдить читателя информацией и опытом, которые должны помочь ему стать хорошим хозяином своего тела. Прочитав книгу, вы сможете облегчить боль или вовсе избавиться от неприятных ощущений в спине или в суставах. Методика Эгоскью представляет собой план действия на пути к вашему выздоровлению без хирургического вмешательства и обезболивающих препаратов. С помощью систематических занятий можно легко восстановить утраченные функции организма. В книге приведена серия упражнений, которые помогут вам проделать то же самое. Пока вы не осознаете, что только вы сами способны себе помочь, вы не добьетесь успеха. Методика Эгоскью не обманет ваши надежды. Здесь нет наркотиков, нет хирургии, нет чудес. Только вы – нормальные люди, делающие нормальные вещи.

Эгоскью, П. К здоровью через движение / П. Эгоскью, Р. Джиттинс; [пер. с англ. М. И. Антипина]. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. – 256 с. – Текст: непосредственный.