

Литература о здоровом образе жизни, находящаяся в библиотеках РМБУ Белореченской МЦБ.

Коростылев, Н.Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья [Текст] / Н.Б. Коростылев. - 2-е изд. доп. - М. : Молодая гвардия, 1987. - 110 с. : ил.

Проблема здоровья школьников - одна из основных в воспитании подрастающего поколения. Цель книги - дать советы каждому пионеру и школьнику по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать свое учебное и свободное время.

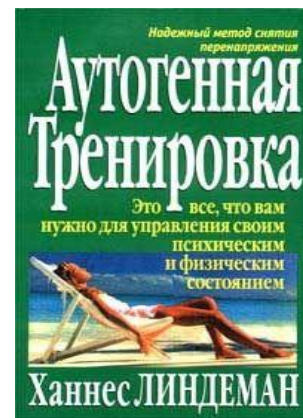


Лещинский, Л.А. Берегите здоровье! (О режиме здоровой [Текст] / Л.А. Лещинский. - М. : Медицина, 1985. - 62 с. : ил.

В брошюре подробно рассматриваются основные компоненты режима здоровой жизни, в том числе режим труда и отдыха, распорядок дня, методы физической тренировки, закаливание. Особое внимание уделено вопросом воздержания от курения и употребления алкоголя. Даны советы по режиму здоровой жизни для пожилых и старых людей.

Линдеман, Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности [Текст] / Х. Линдеман. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 133 с. : ил.

Книга содержит классически полное описание теории и практики самовнушения. Используя этот мощный, надежный и совершенный метод, любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое и психическое состояние, успешно бороться со стрессами, увеличить выносливость и интерес к жизни. 1-е издание на русском языке вышло в 2000 г. Для широкого круга читателей.



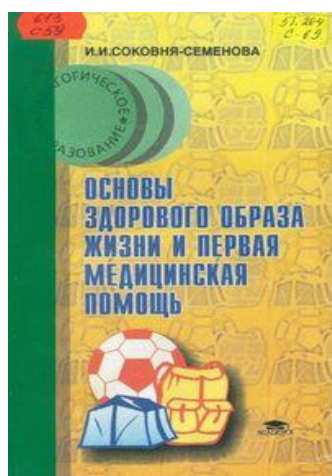
Валентин Андреевич Гавриков, Николай Андреевич Гавриков Мудрое слово о здоровье и долголетию: Изречения, афоризмы, пословицы, поговорки [Текст]. - Краснодар : Книжное издательство, 1984. - 176 с. : ил.

Книга представляет собой систематизированный тематический сборник изречений и афоризмов, принадлежащих известным политическим деятелям, ученым, писателям, поэтам и философам различных эпох. Избранные изречения, афоризмы, пословицы и поговорки нацелены на воспитание у человека высоких моральных качеств, на укрепление здоровья, искоренение пороков и недостатков, предотвращение болезней и

продление человеческой жизни.

Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание в семье [Текст] / С.А. Полиевский, Е.П. Гук. - М. : Медицина, 1984. - 80 с. : ил. - (Науч.-попул. мед. лит. Физкультура и закаливание).

В работе изложены вопросы оздоровительной физкультуры и закаливания в семье. Раскрыто содержание занятий физкультурой и спортом, проведение которых возможно в домашних условиях, даны рекомендации по оборудованию семейного спортивного уголка и методике проведения занятий всеми членами семьи. Описана организация закаливающих процедур в домашней обстановке и при активном отдыхе на природе. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

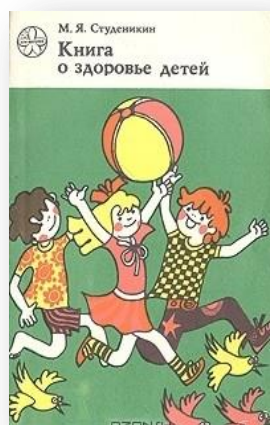


Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] : Учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 1999.

В учебном пособии рассматриваются такие проблемы, как личная безопасность, обеспечение безопасности и сохранения жизни детей, общественная безопасность, понятие об экстремальных ситуациях. Автор предлагает специальные игры, задания, тренинга, рекомендуемые международной подростковой службой ВОЗ, а также игры, тексты, стихи и тренинга коррекционного и закрепляющего характера для работы с детьми. Книга может быть использована студентами высших педагогических учебных заведений.

Степашкин, В.Е. Профессии и здоровье [Текст] / В.Е. Степашкин. - М. : Букмэн, 1996. - 351 с.

В этой книге в доступной форме рассказывается о современных профессиональных заболеваниях, их профилактике и лечении. Адресована самому широкому кругу читателей.



Студеникин, М.Я. Книга о здоровье детей [Текст] / М.Я. Студеникин. - 3-е изд. испр. и доп. - М. : Медицина, 1982. - 238 с. :

В пятом издании (четвертое вышло в 1986 г.) приводятся сведения о рождении и воспитании здорового ребенка. Описаны особенности растущего организма, основные показатели его развития, режим дня, питания и принципы воспитания — вот то необходимое, что должна знать каждая мать, каждый отец. Вниманию родителей предлагаются советы по предупреждению болезней новорожденных и профилактике пороков развития. Более подробно описываются меры неотложной помощи, методы ухода за больным ребенком дома. Книга поможет вырастить и воспитать здорового ребенка.

Регина (доктор). Здоровое питание в большом городе [Текст] / Регина. - Москва : АСТ, 2019. - 336 с. - (Доктор Блогер). - ISBN

Практически каждый житель мегаполиса вынужден страдать, перекусывая на ходу и забывая вовремя пообедать. Что делать? Как правильно выбирать продукты и готовить, как выбрать подходящий режим питания, как держать себя в форме, даже во время отпуска? Ответ вы получите от человека, достигшего огромных успехов в области диетологии и точно знающего как "спасти" вас и ваших близких от опасностей, подстерегающих нас на каждом шагу!



Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека : Учебник / Л. Трушкина, А. Трушкин, Л. Демьянова ; Под общ.ред. Р.Ф. Морозовой. - Изд-е 3-ое перераб. и доп. - Ростов на Дону : Феникс, 2003. - 450с. - (Учебники, учебные пособия).

Современное развитие мировой цивилизации убедительно доказывает, что подготовка специалистов со средним специальным медицинским образованием немыслима без глубоких гигиенических знаний и развития экологического мировоззрения. При этом практическая деятельность медицинской сестры, фельдшера, акушерки, фармацевта и других специалистов, подготавливаемых в медицинских училищах и колледжах, доказывает, что имеется тесная связь между экологическим мировоззрением, профилактической и клинической медициной.



Казарина, Ладущка. Победа над возрастом. Как забыть о цифрах в паспорте и наслаждаться молодостью. Антиэйдж практика [Текст] / Л. Казарина. - Москва : АСТ, 2020. - 272 с. - (Мастер здоровья). - ISBN 978-5-17-118585-5 (АСТ).

Женщина в любом возрасте может выглядеть свежо и молодо — на собственном примере доказывает автор этой книги и известный антиэйдж-блогер Эллада Казарина. Нет, для этого не нужно много денег. И генетика тут ни при чем. Ложиться под нож также не нужно. Молодость живет в голове, а ваш прекрасный внешний вид — лишь следствие правильных мыслей и действий. Эта книга даст вам все необходимые инструменты для того, чтобы сохранить или вернуть молодость как внешнюю, так и внутреннюю.

Как быть здоровым : из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) / пер. с англ. Е. А. Кретьева. — М.: Медицина, 1991. — 239 с.

Предлагаемые материалы разработаны специалистами Станфордского университета (США), направлены на укрепление здоровья населения и широко используются во всем мире. В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр. Для широкого круга читателей.

