

# За здоровое поколение



*Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!*

*И.И. Павлов*



Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью человека, неотъемлемым элементом его личности. Здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Чтобы укрепить его, нужно смолоду закалять свой организм, придерживаться рационального образа жизни, стремиться к физическому совершенству.



Быть здоровым - это модно, престижно, выгодно. И еще это жизненно необходимо. Быть здоровым – это значит быть трудоспособным, и, следовательно, успешным. Быть здоровым – это значит вести активный образ жизни и наслаждаться ее возможностями.

**На здоровье влияют:**

**Генетические факторы 20-25 %**

**Уровень здравоохранения 8-10 %**

**Условия внешней среды 20-25 %**

**Образ жизни человека 40-50 %**

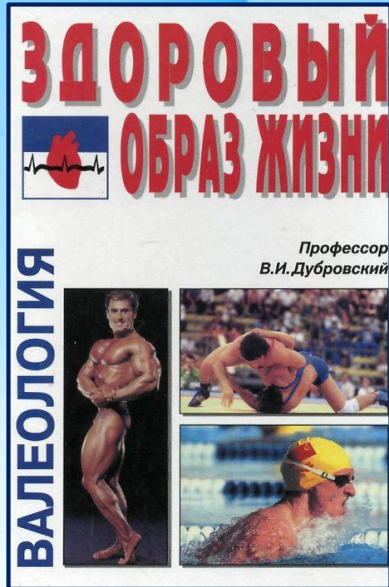


*Получать знания, работать, подниматься по карьерной лестнице, быть счастливым невозможно без здоровья, сил, энергии. Чтобы сохранить и поддерживать здоровье, данное природой, необходимо вести здоровый образ жизни. Многие знают об этом, но немногие следуют элементарным правилам.*

*Компоненты здорового образа жизни:  
Правильное питание;  
Занятие физкультурой и спортом;  
Правильное распределение режима дня;  
Закаливание;  
Личная гигиена;  
Отказ от вредных привычек*



*Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.*



613.4(075.8)

Д797

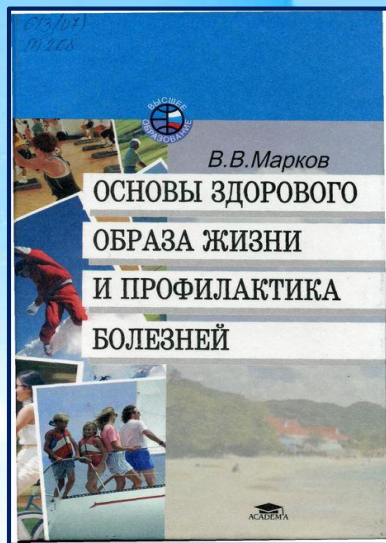
Дубровский, Владимир Иванович.

**Валеология. Здоровый образ жизни : учеб. / В. И. Дубровский. - 2-е изд., доп. - М. : RETORIKA-A, 2001. - 560 с. : ил. - Библиогр.: с. 555. - ISBN 9984-670-97-X : 189.00 р. - Текст : непосредственный.**

**Всего: 1, Чз 1 (1)**

Книга российского ученого — уникальное, прекрасно составленное, иллюстрированное учебное пособие. Профессор В.И. Дубровский рассматривает основные вопросы здорового образа жизни: причины возникновения заболеваний, патологических симптомов и методы профилактики немедикаментозными средствами (различные виды физкультуры и спорта, питание, массаж, закаливание, баня, физио- и гидропроцедуры и многое другое). Особое внимание уделено факторам риска, приводящим к тем или иным патологическим отклонениям в состоянии здоровья. Изложение богато иллюстрированного материала подчинено одной идее: здоровье человека, его хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках. Описаны нетрадиционные методы профилактики многих недугов, разработанные и внедренные в практику автором. Книга предназначена для студентов колледжей, педагогических и физкультурных вузов, педагогов, врачей широкого профиля и других специалистов, а также будет полезна широкому кругу читателей.





613.4(07)  
М268

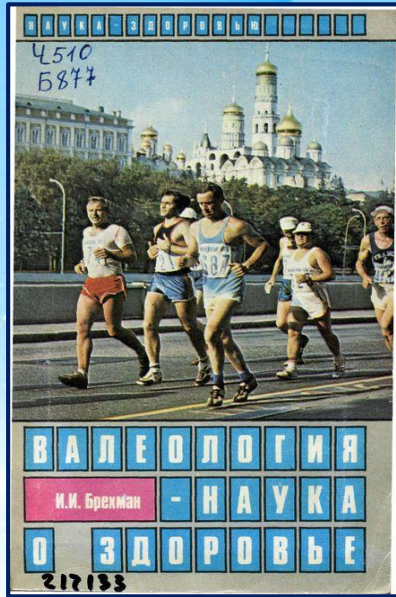
Марков, Валерий Васильевич.

Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с. - Библиогр.: с. 310. - ISBN 5-7695-0360-2 : 82.80 р. - Текст : непосредственный.

Всего: 2, Чз 1 (1), РК (1)

В учебном пособии большое внимание уделено таким вопросам, как психическое и социальное здоровье, репродуктивное здоровье, а также пагубное влияние вредных привычек. Это первое издание, в котором предпринята попытка комплексного изучения здорового образа жизни во всех его проявлениях. Книга может быть полезна всем изучающим дисциплину «Основы медицинских знаний», а также тем, кто хочет сохранить и укрепить здоровье, продлить активное долголетие и достичь жизненного благополучия.





613.4

Б877

Брехман, Израиль Ицкович.

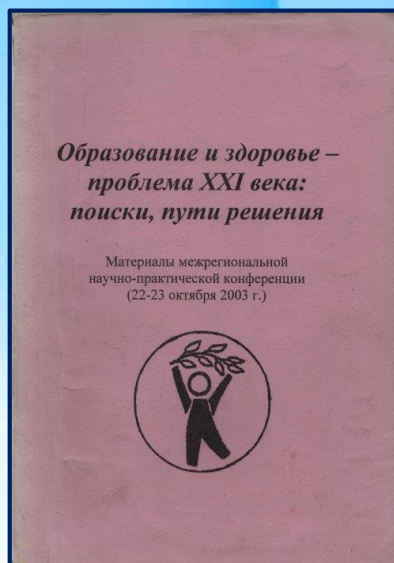
**Валеология** - наука о здоровье / И. И. Брехман. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 208 с. : ил. - (Наука - здоровью). - Библиогр.: с. 186-207. - ISBN 5-278-00214-X : 0.80 р., 0.80 р. - Текст : непосредственный

**Всего:** 2, к/х (1), Чз 14 (1)



«Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества», — считает автор доктор мед. наук И. И. Брехман. Следует, по его мнению, все силы общества привлечь к первичной профилактике. Решению этой задачи служит и предлагаемая книга. В ней рассматриваются проблемы зависимости здоровья от образа жизни, роль двигательной активности, рационального питания, взаимосвязи здоровья человека и экологической обстановки. Для широкого круга читателей.





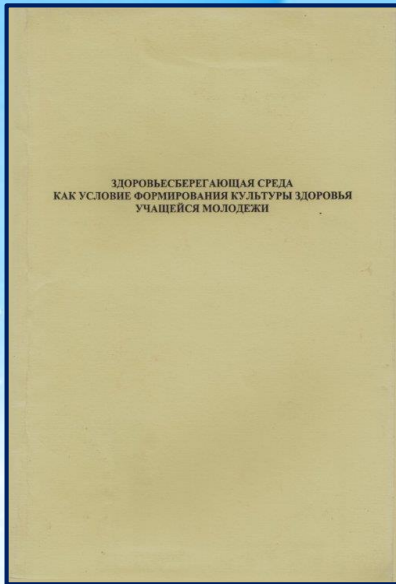
51.1(2P)0я431  
O-23

**Образование и здоровье** - проблема XXI века: поиски, пути решения : материалы межрегион. научно-практ. конф. (22-23 октября 2003 г.) / Кировский обл. ин-т усовершенствования учителей, ВятГГУ ; науч. ред. Г. А. **Воронина**. - Киров : [б. и.], 2003. - 219 с. - 40.00 р. - Текст : непосредственный.

**Всего:** 1, к/хТруды ВятГГУ (1)

В сборнике межрегиональной научно-практической конференции представлены материалы, отражающие методологические подходы к созданию здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях и опыт научных работников, педагогов, психологов, социальных педагогов, медицинских работников по решению данной проблемы.





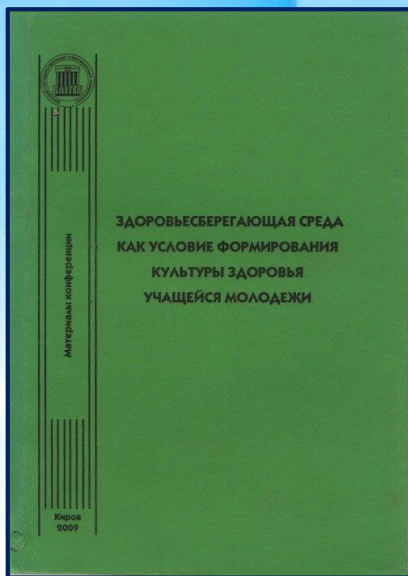
**51.204.0я431**  
**З-46**

**Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи** : сб. науч. ст. по материалам III регион. науч.-практ. конф., 27 апр. 2012 г. / ред. Ю. С. Мясников [и др.]. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-456-00071-2 : 40.00 р. - Текст : непосредственный.

**Всего:** 2, к/хТруды ВятГГУ (1), Чз 14 (1)

Сборник включает научно-методические статьи студентов, аспирантов, преподавателей, преподавателей высших учебных заведений и образовательных школ. Материалы отражают состояние и перспективы научных исследований в области создания условий, способствующих сохранению, укреплению здоровья, а также формированию у учащейся молодежи потребности в здоровом образе жизни. Содержание сборника представляет интерес для студентов, преподавателей и специалистов, работающих в области проблемы формирования здоровьесберегающей среды, профилактики негативных проявлений в молодежной среде.





**74.580.545я431**

**З-46**

**Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи : сб. науч. ст. : по материалам всерос. молодеж. науч.-практ. конф., 19-20 нояб. 2009 г. / [под ред. Ю. С. Мясникова, Г. А. Ворониной, М. А. Морозовой]. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2009. - 228 с. - ISBN 978-5-93825-755-9 : 70.00 р. - Текст : непосредственный.**

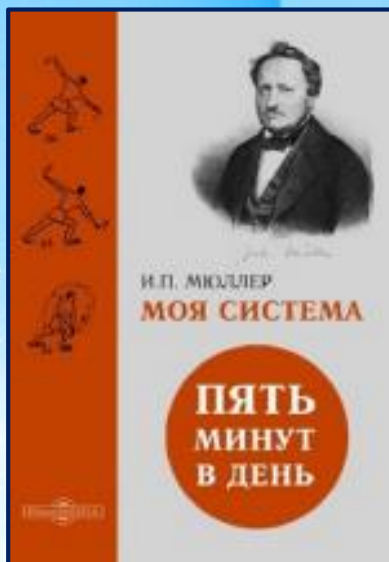
**Всего: 2, к/хТруды ВятГГУ (1), Чз 14 (1)**



Сборник включает научно-методические статьи студентов, аспирантов, преподавателей высших учебных заведений и образовательных школ. Материалы отражают состояние и перспективы научных исследований в области создания условий, способствующих сохранению, укреплению здоровья, а также формированию у учащейся молодежи потребности в здоровом образе жизни. Для студентов, преподавателей и специалистов, работающих в области проблемы формирования здоровьесберегающей среды, профилактики негативных проявлений в молодежной среде.



Университетская библиотека  
ONLINE



Мюллер, И. Моя система: Пять минут в день / И. Мюллер. – Москва : Direkt-Media, 2014. – 62 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

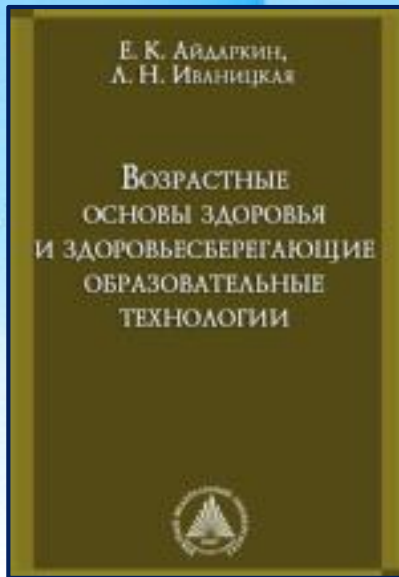
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273991>

Вашему вниманию предлагается книга "Моя система: Пять минут в день", в которой доходчиво описана авторская система физического развития, пользовавшаяся большой популярностью в начале XX века.

И. П. Мюллер был прекрасным разносторонним спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Испробовав на себе разные системы физического развития, он отдавал предпочтение упражнениям без отягощений, из которых составил комплекс, опубликованный в 1904 году.

Книга была переведена на многие языки, в том числе и на русский, и сразу же привлекла к себе всеобщее внимание. Пропагандируя необходимость занятий физическими упражнениями, автор считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье. Все дело в здоровом образе жизни. Система Мюллера способствует выполнению трех главных задач: стабилизации функций кожи; укрепления легких; нормализации процессов пищеварения.





Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие : [16+] / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биологический факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>

В пособии раскрываются главные направления валеологии как науки, отражающей общебиологические, эволюционные и социальные представления о здоровье. Рассматриваются факторы, способствующие улучшению и ухудшению здоровья, основные принципы формирования, развития и сохранения здоровья. Излагается методология функционирования Центров Здоровья, реализующих задачи доступности условий, средств и методов для мониторинга индивидом качества и уровня своего здоровья. Предназначено для студентов биологического факультета, а также может быть полезна педагогам, психологам и другим специалистам, интересующимся проблемами формирования индивидуального здоровья и здорового образа жизни.





Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

В учебном пособии изложены вопросы, связанные с основными знаниями о жизни и здоровье человека. Научно обосновывается ведение здорового образа жизни. Рассматриваются проблемы жизнедеятельности человека: физическое и психическое здоровье, рациональное питание, физическая культура, туризм, сексуальная культура, закаливание, личная гигиена. Даются рекомендации по решению вышеуказанных проблем. Затрагиваются аспекты алкоголизма, курения, наркомании.

Пособие содержит информацию о влиянии загрязнения окружающей среды на здоровье человека и нормировании качества окружающей среды.





Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

Рассмотрены основные понятия системы физического воспитания. Изложены естественнонаучные основы физической культуры, здорового образа жизни и его составляющих. Приведены методики самостоятельных занятий, способы самоконтроля, а также сведения по оказанию первой доврачебной помощи. Освещены вопросы профессионально-прикладной физической подготовки.





Вредные привычки и их профилактика : учебное пособие : [16+] /  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. –  
Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта, 2010. – 212 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277194>

Учебное пособие предназначено для методической помощи студентам в изучении курса по выбору «Вредные привычки и их профилактика». Оно содержит цикл лекций и методические указания для проведения практических занятий. В пособии рассматриваются основные факторы, способствующие возникновению вредных привычек, основы формирования здорового образа жизни, а также меры борьбы и профилактики, связанные с последствиями таких пагубных пристрастий, как табакокурение, наркотическая, алкогольная и игровая зависимости. Также пособие содержит краткие тренинги и игры, направленные на профилактику вредных привычек.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся на специальности «Физическая культура и спорт».







Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинева, Л. П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

В учебном пособии освещаются философские, психофизические и социально-психологические вопросы здорового образа жизни; дается системное представление о ЗОЖ в аспекте как научной дисциплины, одной из самых молодых в отечественной науке, так и в области практической деятельности. Авторским коллективом рассмотрены основополагающие вопросы жизнедеятельности человека: образ жизни, психическое и физическое здоровье, взаимоотношения с окружающими. Особое внимание уделено вопросам профилактики наркомании, токсикомании, курения и алкоголизма. Пособие адресовано студентам педагогических вузов, колледжей, может быть использовано для обучения по ряду смежных специальностей в системе дополнительного профессионального образования.

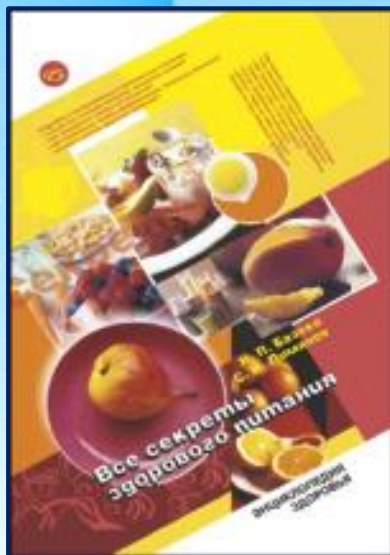




Классики естественного оздоровления. – Санкт-Петербург : Невский проспект : Крылов, 2010. – 256 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258287>

Кацудзо Ниши, Поль Брэгг, Герберт Шелтон, Галина Шаталова, Норман Уокер, Мишель Монтиньяк - эти имена знакомы каждому, кто интересуется оздоровлением и хочет быть энергичным, здоровым и счастливым. Все секреты здорового питания, дыхания, очищения и голодания собраны в одной книге - читайте, применяйте, выздоравливайте!





Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н. П. Базеко, С. И. Пиманов. – Москва : Медицинская литература, 2002. – 179 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4840>  
13

В книге подробно и увлекательно изложены современные представления о здоровом питании, правильном выборе продуктов, составлении повседневного рациона и значении пищи для сохранения здоровья и предупреждения болезней. Книга содержит большое количество оригинальных рисунков и занимательных тестов для самоконтроля.  
Для широкого круга читателей.





Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

В настоящей работе изложены современные научно-методические направления укрепления и коррекции здоровья, раскрывается содержание и методика построения оздоровительной физической тренировки молодежи. Учебное пособие предназначено для студентов и специалистов в области физического воспитания и спорта. Материал пособия поможет расширить знания в области оздоровительной физической культуры, овладеть практическими умениями и навыками по оптимизации двигательной активности и организации здорового образа жизни.



Спасибо за внимание!

