




Дружно, смело, с оптимизмом

За здоровый образ жизни!



2024

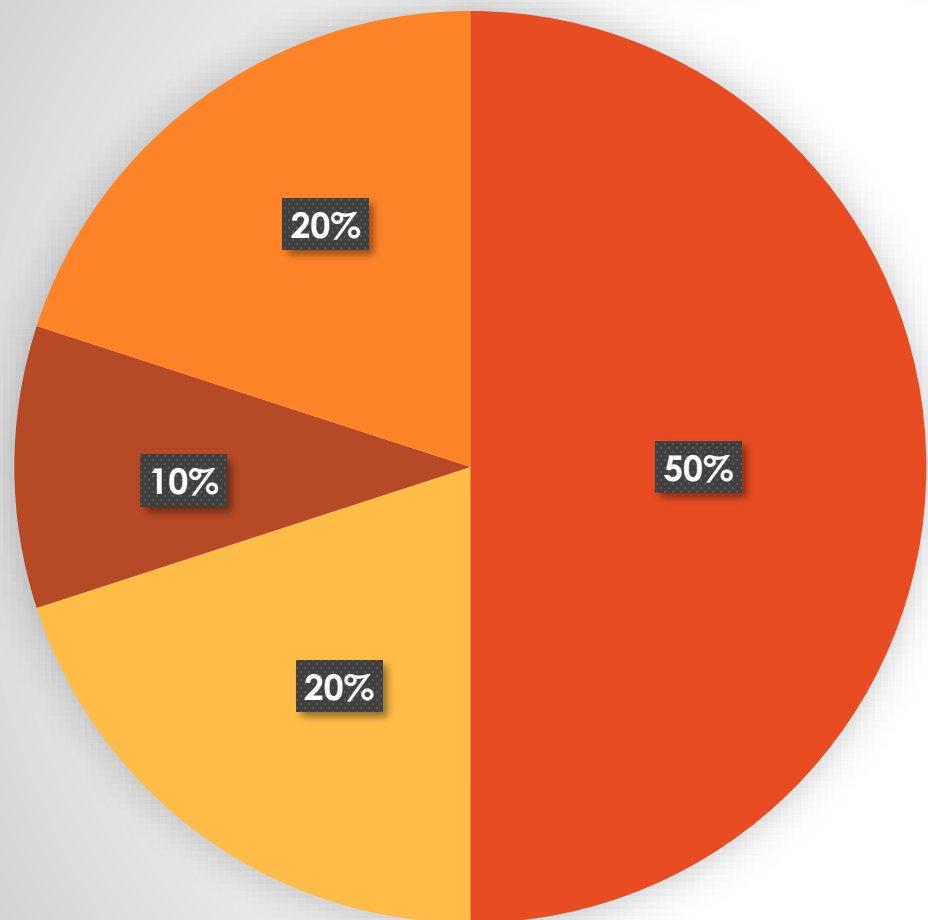


Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, источник счастья, радости, залог оптимальной реализации личности.

Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. – Москва : Академия, 2008.

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека



■ Здоровый образ жизни

■ Наследственность

■ Состояние системы здравоохранения

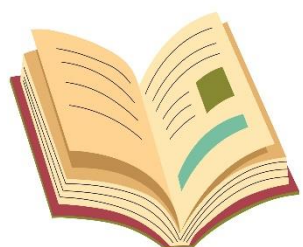
■ Социально-экономические и экологические факторы

Компоненты здорового образа жизни

- **Правильное питание**
- **Физическая активность**
- **Правильное распределение режима дня**
- **Личная гигиена, закаливание**
- **Отказ от вредных привычек**



Чтобы узнать больше, предлагаем вам почитать литературу из фонда НТБ (ул. Маяковского, 19) и электронные издания



Литература из фонда НТБ (ул. Маяковского, 19) /список книг в алфавитном порядке/

75.7

А 67



Анкетиль, Ж. Велосипедный спорт / Ж. Анкетиль, П. Шани, М. Скоб. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 96с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

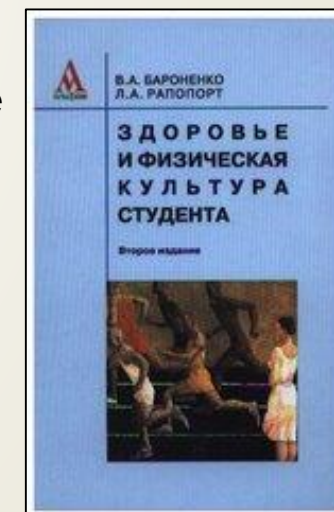
Авторы книги - один из выдающихся велогонщиков мира Жак Анкетиль, чемпион Франции в гонках за лидером Мишель Скоб и спортивный обозреватель Пьер Шани. В ней рассказывается о методике тренировки, приводятся различные варианты нагрузок, раскрываются тактические секреты. Полезны и советы по специальному приготовлению пищи и организации питания во время гонки.

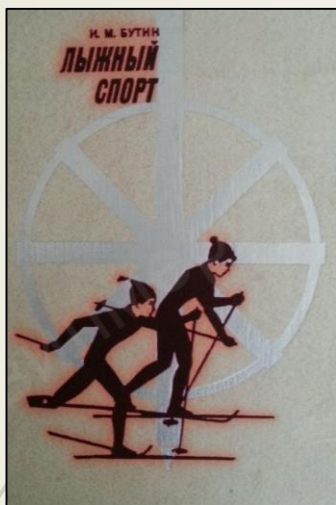
75.0

Б 25

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие для ссузов (МО) / В. А. Бароненко. - 2-е изд. - Москва : Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культуротворчество и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой.





**75.719
Б93**

Бутин, И.М. Лыжный спорт : Учебник для вузов / И. М. Бутин. – Москва : Просвещение, 1983. – 336 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга предназначена для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Она содержит материал по теории и методике лыжного спорта. Особое внимание уделяется организации и методике занятий по лыжам в общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школах.

**5
В 14**

Вакулин, В.К. Твой день - твоё здоровье / В. К. Вакулин, С. Н. Чемякина. - Москва : Сов.Россия, 1984. – 144 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Авторы знакомят читателей с сущностью теории биоритмов и на ее основании дают практические советы, как правильно строить свой режим: чередовать труд и отдых, организовывать сон, питание и т.д. Отдельный разговор пойдет об отдыхе, который должен проходить, по их убеждению, на фоне физического и психического комфорта.





5
Г 46

Гигиена и экология человека : Учебник / Под ред. Н.А.Матвеевой. - 2-е изд. стер. - Москва : Академия, 2008. – 304 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

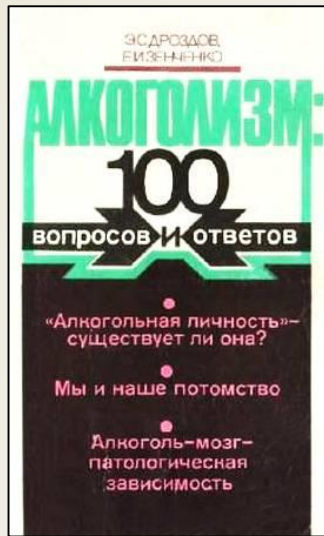
В книге изложены основы гигиены и экологии человека. Основное внимание уделено эколого - гигиеническим проблемам среды обитания - влиянию качества атмосферного воздуха, воды, почвы и других факторов на здоровье населения. Рассмотрены гигиенические требования к лечебно - профилактическим и образовательным учреждениям. Даны основные положения гигиены детей и подростков.

5
Г 93

Гузилов, Б.М. Что губит нас...О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении / Б. М. Гузилов, А. А. Мейроян. – Л. : Лениздат, 1990. – 208 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга ленинградских ученых о том , какое место в жизни современного человека занимают вещества наркотического действия, как люди попадают в зависимость от них и чем можно помочь им в ее преодолении.





5
Д 75

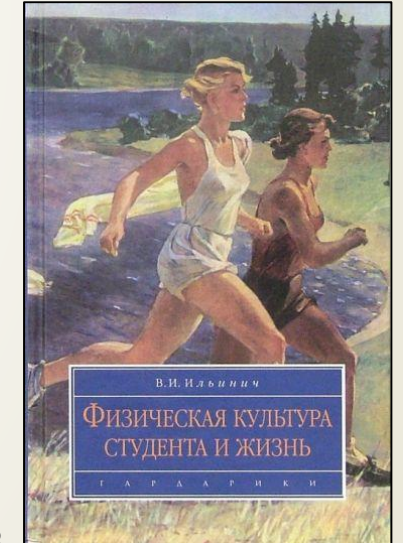
Дроздов, Э.С. Алкоголизм : 100 вопросов и ответов / Э. С. Дроздов, Е. И. Зенченко. – Москва : Советская Россия, 1986. – 114 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Популярная книга специалистов-наркологов вносит свой вклад в антиалкогольную борьбу. Авторы убеждают нас в необходимости соблюдать трезвый образ жизни для сохранения здоровья. Рекомендуется для широкого круга читателей.

75.0
И 46

Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : Учеб.пособие для вузов / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2008. – 366 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике на современном уровне излагаются понятия о физической культуре и спорте в жизни студентов. Большое внимание уделяется здоровому образу жизни, подчеркивается значение физической культуры в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности студентов с учетом психофизиологических основ их учебного труда и будущей профессиональной деятельности.





5
Л 63

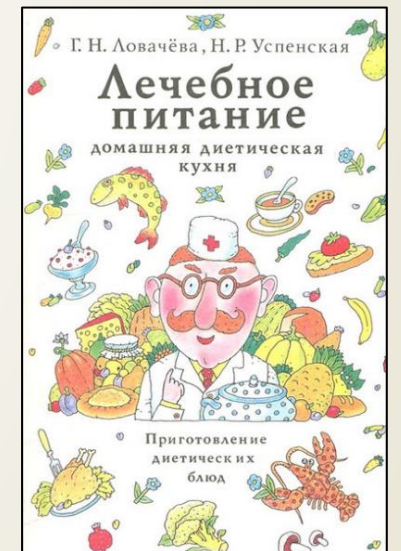
Лисицин, Ю.П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицин. - Москва : Сов.Россия, 1986. – 192 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

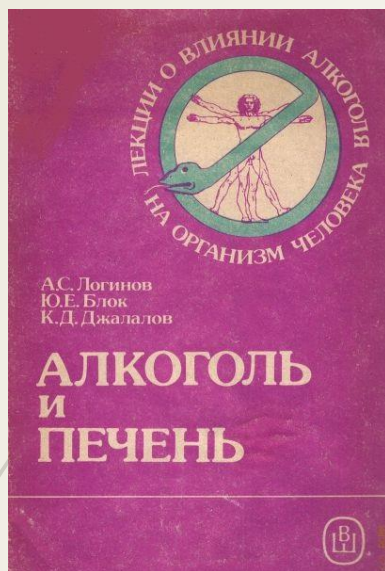
Автор посвящает свою книгу проблемам общественного и индивидуального здоровья. Цель книги - воспитание у населения соответствующего мировоззрения, чтобы каждый человек медицински грамотно организовывал свой образ жизни.

5
Л 68

Ловачева, Г.Н. Лечебное питание : Домашняя диетическая кухня / Г. Н. Ловачева, Н. Р. Успенская. – Москва : НПО "Мада", 1992. – 224 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Предлагаемая книга познакомит читателя с широким ассортиментом диетических блюд, подскажет, как правильно их приготовить, даст советы по организации диетического питания в домашних условиях.





5
Л 69

Логинов, А.С. Алкоголь и печень / А. С. Логинов, Ю. Е. Блок, К. Д. Джалалов. – Москва : Высшая школа, 1987. – 95 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Пособие знакомит с современными научными представлениями о механизмах развития, симптомах и последствиях алкогольной болезни печени. Даны рекомендации по ведению антиалкогольной работы. Для широкого круга читателей.

5
М 29

Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена : Учеб.пособие для ссузов (МО) / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. - 3-е изд. – Москва : Академия, 2004. – 192 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге представлены научные сведения о питании человека. Рассмотрены основные положения в области химии пищи и ее усвоения. Приведены принципы здорового питания и основные санитарно-гигиенические нормы и правила.





5
Н 19

Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : Учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2008. – 256 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебном пособии освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики заболеваний, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье, описаны средства и методы его укрепления.

28.08
П 84

Прохоров, Б.Б. Экология человека : Учебник для вузов / Б. Б. Прохоров. – Москва : Академия, 2008. – 320 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике изложены теоретические и практические вопросы влияния окружающей среды на жизнедеятельность людей. Подробно рассмотрены связь экологии с демографией и медициной, условия жизни людей в различные эпохи, их взаимодействие с окружающей средой, различные виды безопасности человечества.





88.2

С 40

Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма : Учебное пособие / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 176 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

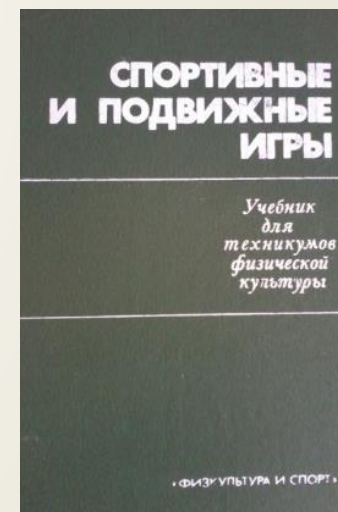
Изложены теоретические основы возникновения и развития алкоголизма и наркомании, а также профилактики этих заболеваний; представлены специальные программы профилактики, способы снижения вреда от употребления психоактивных веществ, основы психологической реабилитации лиц, зависимых от алкоголя, наркотиков и т.п.

75.5

С 73

Спортивные и подвижные игры : Учебник для техникумов / Под ред. Ю.И. Портных. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физ-ра и спорт, 1977. – 382 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В учебнике дается характеристика современного развития и содержания техники и тактики таких популярных спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, гандбол. Кроме того описывается основное содержание тенниса, бадминтона и настольного тенниса.





75.5
Ч-18

Чанади, А. Футбол. Техника : Пер.с венг. / А. Чанади. - Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

В книге приводится достаточно подробный, научно обоснованный анализ элементов футбольной техники (ударов, приема мяча, обманных движений, игры головой и т. п.). Даны многочисленные упражнения для разучивания и отработки футбольных приемов.

5
Я 30

Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя : Книга для учащихся / В. Н. Ягодинский. – Москва : Просвещение, 1985. – 112с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство.



Электронные ресурсы

/список книг в алфавитном порядке/

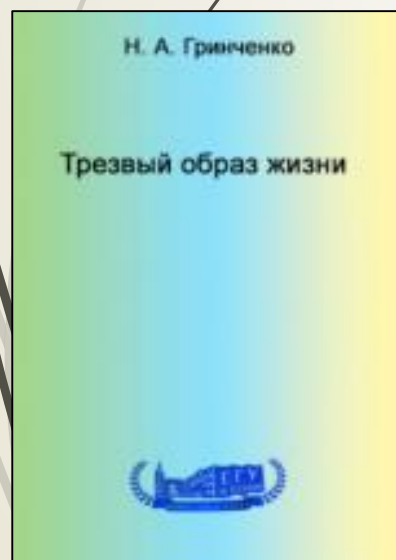
- ▶ Все способы бросить курить: от "лесенки" до Карра. Выбирайте свой / сост. Д. В. Нестерова. – Москва : РИПОЛ классик, 2010. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57083>. – ISBN 978-5-386-02439-0. – Текст : электронный.

Сегодня проблема курения касается каждого из нас. Давно подсчитан вред от каждой затяжки, а то, что капля никотина убивает лошадь, знают все курильщики. Многие из них хотят расстаться с этой вредной привычкой, но боятся, что у них не получится. Причина неудач кроется в неправильном выборе способа отказа от никотина. Проще всего бросить курить по методу который придумал Аллен Карр. Вы хотите бросить курить, но пока не решаетесь? Вы пытались бросить много раз, но вам что-то мешало? Это издание поможет вам наконец избавиться от табачного ига.



- Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667> – Текст : электронный.

Практикум разработан в помощь обучающимся для организации лабораторных занятий по гигиене физического воспитания и спорта, основная задача которых – овладение навыками гигиенической оценки различных условий при занятиях физической культурой и спортом.



- Гринченко, Н. А. Трезвый образ жизни : [16+] / Н. А. Гринченко ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 316 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272435> . – Текст : электронный.

Целью предлагаемого курса лекций является формирование ценностного отношения к трезвости, помощь в личном избавлении от химических зависимостей, а также дать основы знаний по теории трезвости.

- Димитриев, Д. А. Питание, физическая активность и здоровье / Д. А. Димитриев, А. Д. Димитриев, Г. О. Ежкова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 128 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500627>. – ISBN 978-5-7882-2347-6. – Текст : электронный.

В книге описана сложная модель связи между физической активностью и здоровьем людей. Содержит материал, отражающий современные представления о действии токсических веществ в пищевых продуктах на отдельные органы и системы органов человека.



- Дроздова, Т. М. Физиология питания : учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336> – Текст : электронный.

В учебнике приведены классические сведения о строении и функционировании организма человека; современные данные о биологической роли и значении в питании основных пищевых веществ; методы оценки адекватности питания; сделан обзор современных концепций питания. Подробно рассматриваются потребности различных групп населения в пищевых веществах и энергии.

- ▶ Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие : [16+] / Н. А. Закоркина ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст : электронный.

В учебном пособии отражены медико-профилактические аспекты здорового образа жизни, научные основы профилактики заболеваний, а также формирование умений по оказанию первой медицинской помощи в жизнеопасных ситуациях.



- ▶ Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>. – Текст : электронный.

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач, стоящих перед обществом. Одной из причин неблагополучного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью, образу жизни, неправильное, неполноценное питание. Книга способствует формированию правильного отношения к питанию и предотвращению распространения пагубных пристрастий среди молодежи, таких как алкоголизм, курение, наркомания.

- ▶ Медицинские, социальные и экономические последствия наркомании и алкоголизма / Е. А. Кошкина, Ш. И. Спектор, В. Г. Сенцов, С. И. Богданов. – Москва : ПЕР СЭ, 2008. – 288 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86330> . – ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный.

В монографии представлены данные об историческом контексте проблемы наркомании и алкоголизма в различных странах мира и России. Важное место в монографии отведено рассмотрению результатов оригинальных исследований, касающихся медицинских, социальных и экономических последствий, вызванных злоупотреблением наркотическими средствами и алкоголем.



- ▶ Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html> . - Режим доступа : по подписке.



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.

ПОМНИТЕ !

О сохранении вашего здоровья
кроме вас самих никто не
позаботится!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

При создании виртуальной выставки использовались материалы из свободного доступа сети Интернет, ЭБС «Консультант студента» и ЭБС «Университетская библиотека Онлайн».

Виртуальную выставку подготовила библиотекарь I категории Романова Е.В.