

МАУК «Централизованная библиотечная система г. Орска»
Библиотека-филиал № 6 (юношеская)

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ



Виртуальная выставка

Орск, 2020

«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья».*

Н. Г. Чернышевский

*URL : <https://socratify.net>

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. Человек – сам творец своего здоровья. Для этого он должен владеть достоверной, полезной информацией и уметь ее применять.

В этом вам поможет выставка «Слагаемые здоровья», на которой представлены книги о здоровом образе жизни, правильном питании, вредных привычках и многом другом.



«Движения – кладовая жизни».*

Плутарх

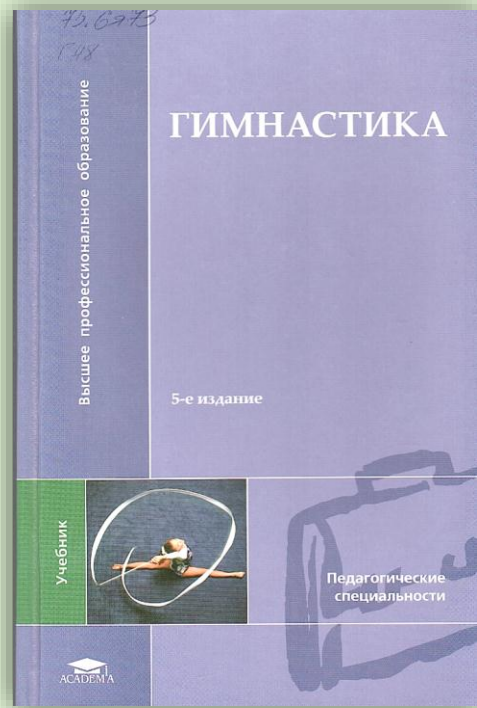
* URL : <https://socratify.net>

Живи спортивно!

Давно существует мнение, что все лечебные средства мира не в состоянии заменить для организма благотворное действие движения. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Систематическая ежедневная физическая нагрузка, тренирующая мышцы, сосуды и нервную систему, дает постоянный заряд бодрости, активности, способствует повышению реактивных сил организма и его работоспособности.

Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам сохранить здоровье.

Гимнастика : учебник для студентов / под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – Москва : Академия, 2008. – 448 с. – Текст : непосредственный.

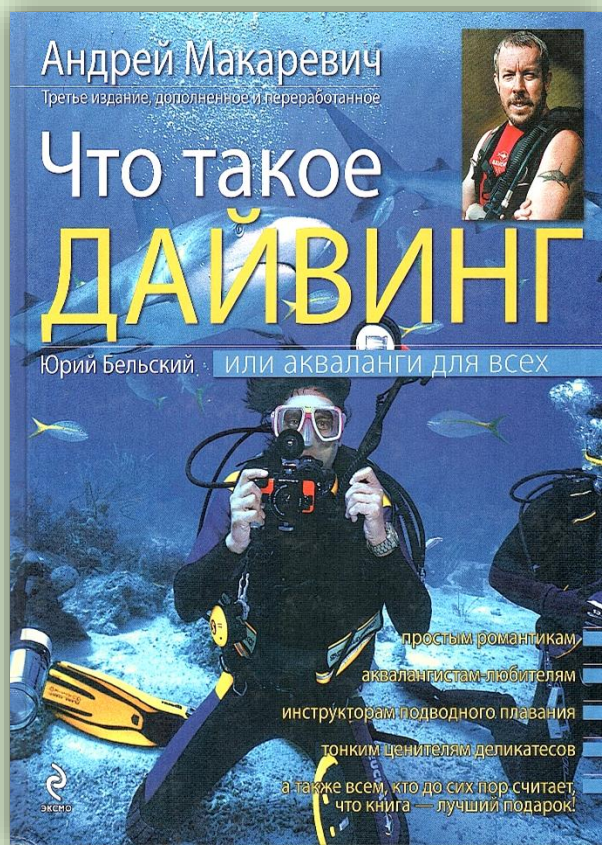


В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики: основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и другое.

Специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведения соревнований.

Для широкого круга читателей.

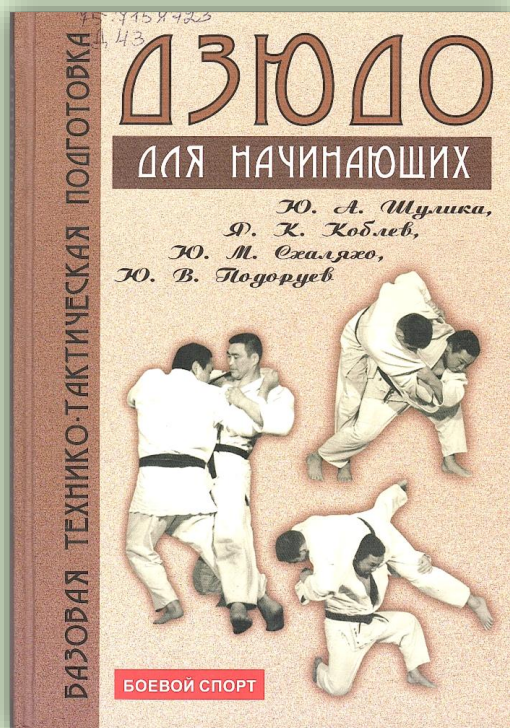
Макаревич, А. Что такое дайвинг, или Акваланги для всех / Андрей Макаревич, Юрий Бельский. – Москва : Эксмо, 2011. – 256 с. – Текст : непосредственный.



Это красочное издание пригодится как начинающим, так и опытным дайверам. Здесь Вы найдёте самую разнообразную информацию: выбор места для отдыха, особенности снаряжения для обычного погружения и подводной охоты, рассказы об обитателях морского дна и многое другое.

Для широкого круга читателей.

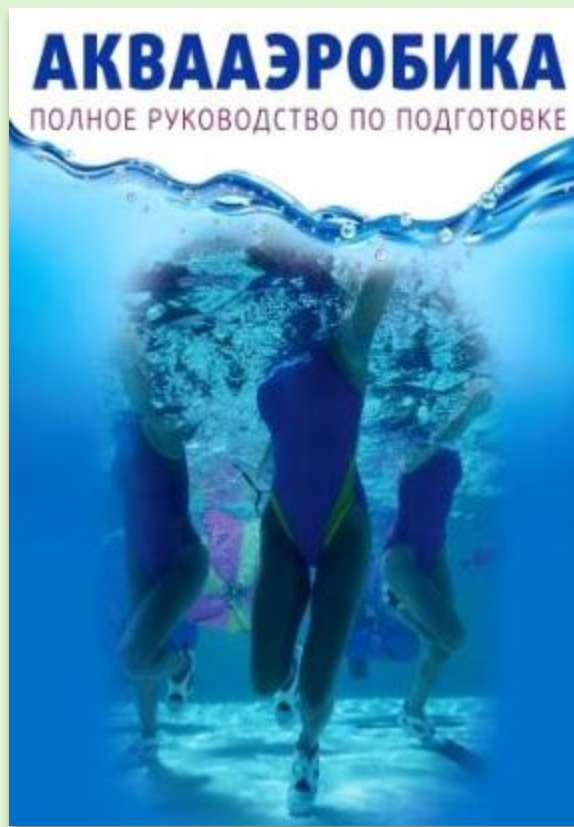
Дзюдо : базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 237 с. : ил., табл. – (Боевой спорт). – Текст : непосредственный.



Настоящее методическое пособие позволяет постепенно и правильно овладеть основными двигательными структурами приёмов дзюдо, что в дальнейшем поможет заниматься этим интересным и полезным для здоровья тела и души видом физической культуры.

Для широкого круга читателей.

Александр, К. Аквааэробика : полное руководство по подготовке / Кристин Александр. – Москва : Эксмо, 2012. – 232 с. – Текст : непосредственный.



Это издание подойдет и начинающему тренеру для знакомства с основными упражнениями и принципами построения занятий водным фитнесом, и опытному инструктору, который сможет существенно обновить свою программу, и людям, которые хотели бы самостоятельно заниматься аквааэробикой в бассейне. В книгу вошли 72 плана занятий для глубокой и мелкой воды – в них вы найдете разминки, вариации упражнений, хореографию.

Для широкого круга читателей.

Гантельная гимнастика / автор-составитель И. Кремнев. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс ; Санкт-Петербург : Северо-Запад, 2008. – 221 с. : ил. – Текст: непосредственный.



Пособие позволит человеку любого возраста поддерживать себя в хорошей физической форме, быть здоровым, сильным, выносливым и закаленным. В нем описаны комплексы упражнений с различными отягощениями для гармоничного развития всех мышц.

Для широкого круга читателей.

Советуем почитать:

1. Вместе веселее. Фитнес с детьми. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2019. – № 32. – С. 19.
2. Вот это закалка! – Текст : непосредственный // Лиза. – 2019. – № 23. – С. 18.
3. **Левченко, Н.** Худеем в бассейне / Наталья Левченко. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2016. – № 42. – С. 18.
4. **Панов, Р.** Пуститься в бега / Руслан Панов. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2015. – № 40. – С. 26.
5. Стройная фигура. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2016. – № 11. – С. 28–29.
6. Худеем... на одном дыхании. Цигун. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2019. – № 22. – С. 20.
7. Шаги к здоровью. Ходим по-скандинавски. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2013. – № 46. – С. 46.



«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить».*

Сократ

*URL: <https://stihi.ru/2015/04/26/3121>

Питайся разумно!

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств.

Принимай еду по расписанию и не нарушай его. Питайся умеренно, в пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы, снижает активную работу иммунной системы.

Щадилов, Е. В. Идеальное питание / Евгений Щадилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 160с. – Текст : непосредственный.



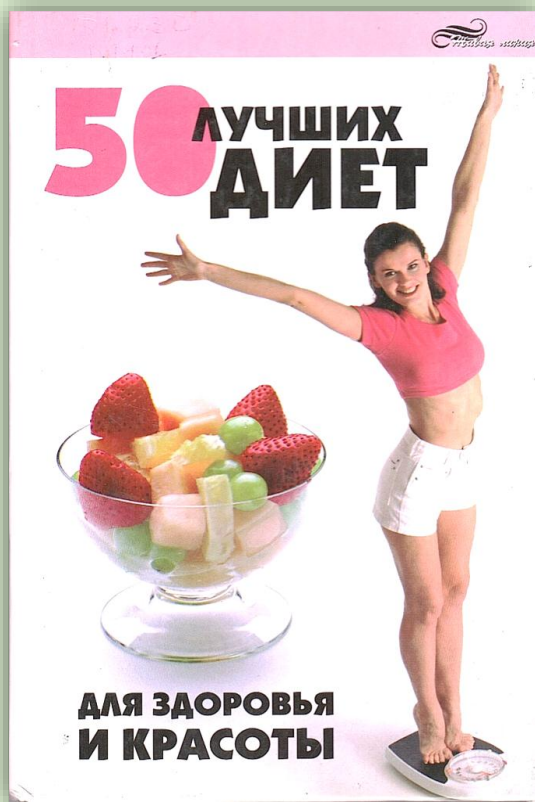
Предложенные автором методики помогут выбрать схему питания и скорректировать её в соответствии с образом жизни, привычками, профессией, заболеваниями.

В книге описаны – сбалансированное питание, раздельное питание, вегетарианство, сыроедение, сухоедение, лечебное голодание.

Выбирайте свой стиль питания, который даст сытость без излишеств и здоровье без изъяна.

Для широкого круга читателей.

Максимова, Л. Н. 50 лучших диет для здоровья и красоты / Л. Н. Максимова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 304 с. – Текст : непосредственный.



Диетическое питание – неотъемлемая составная часть лечения многих заболеваний и имеет иногда большее значение, чем лекарство. Эта книга станет вашим советчиком и помощником. Рецепты, которые вы найдёте здесь, понравятся всем членам семьи, поскольку вкусная и здоровая пища доставит удовольствие и пойдёт больным и здоровым.

Для широкого круга читателей.

Советуем почитать:

- 1. Вайнер, Э.** Валеологические основы рационального питания / Э. Вайнер. – Текст : непосредственный // ОБЖ. – 2010. – № 6. – С. 31–40.
- 2. Гаврилов, М.** Питание по расписанию / М. Гаврилов. – Текст : непосредственный // Лиза. – 2016. – № 39. – С. 20–21.
- 3. Денисова, Е.** Ешь и худей / Е. Денисова. – Текст : непосредственный // Крестьянка. – 2013. – № 11. – С. 64–67.
- 4. Зубова, С. А.** Рациональное питание / С. А. Зубова. – Текст : непосредственный // ОБЖ. – 2009. – № 3. – С. 17–20.
- 5. Фешина, О.** Я – веган! / О. Фешина. – Текст : непосредственный // Крестьянка. – 2013. – № 9. – С. 47–49.



«Побороть дурные привычки легче сегодня,
чем завтра».*

Конфуций

*URL: <https://vse-shutochki.ru/citata/21792>

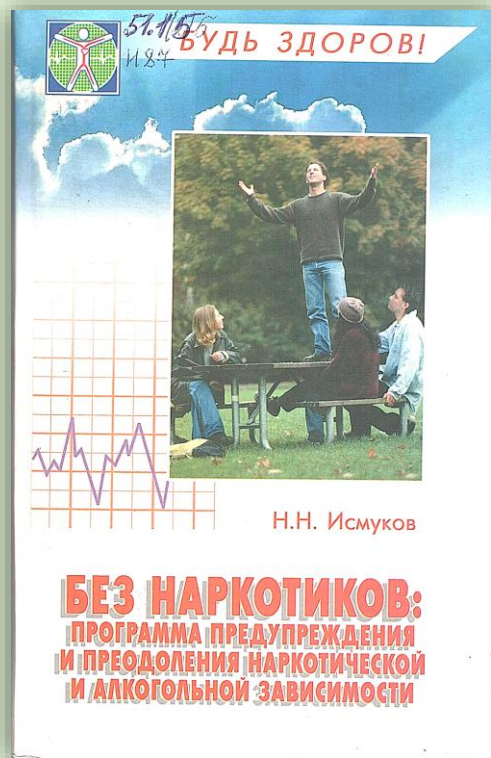
Откажись от вредных привычек!

Здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, а изначальное их отсутствие.

Каждый должен понимать, что курение, употребление спиртных напитков, наркотиков вызывает как физическую, так и психологическую зависимость. Сокращают жизнь. Становятся причиной множества заболеваний и лишают работоспособности. Негативно отражаются на здоровье будущих детей.

Необходимо принять все меры, чтобы освободиться от столь пагубных пристрастий. Для этого необходимы – желание, сила воли и помощь специалистов.

Исмуков, Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с. – (Будь здоров!). – Текст : непосредственный.



В книге известный врач Н.Н. Симуков предлагает, проверенную практикой, лечебную систему по предупреждению и избавлению от наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной «антинаркотической» системы. Книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения и естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.

Для широкого круга читателей.

Горбатенко, Л. С. Родителям и педагогам: всё о наркомании. Эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий / Л. С. Горбатенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 352 с. – (Библиотека школьника). – Текст : непосредственный.

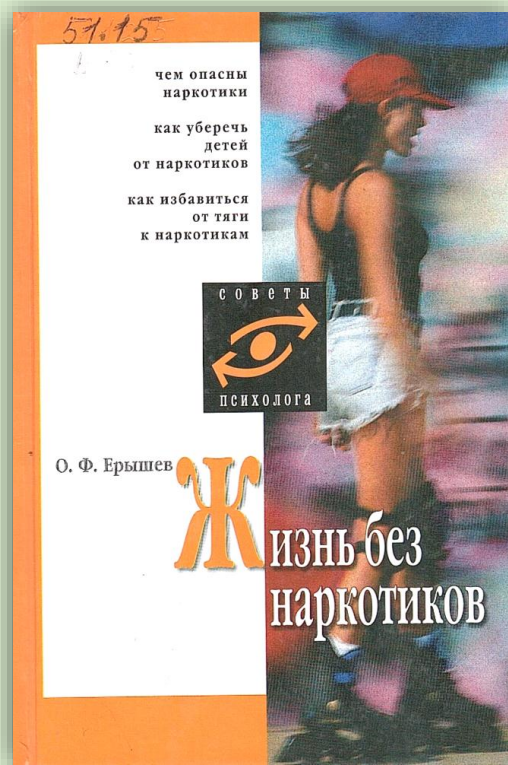
Книга на доступном языке, разъясняет пагубность даже однократного употребления наркотиков. Далее, на основе этого понимания, формирует в подростке осознанный категорический отказ от первых проб.

Программы позволяют преподавателю, по своему усмотрению, обсуждать с учениками те или иные аспекты наркомании.

Книга предназначена для родителей, преподавателей колледжей, школ, а также для молодёжи.



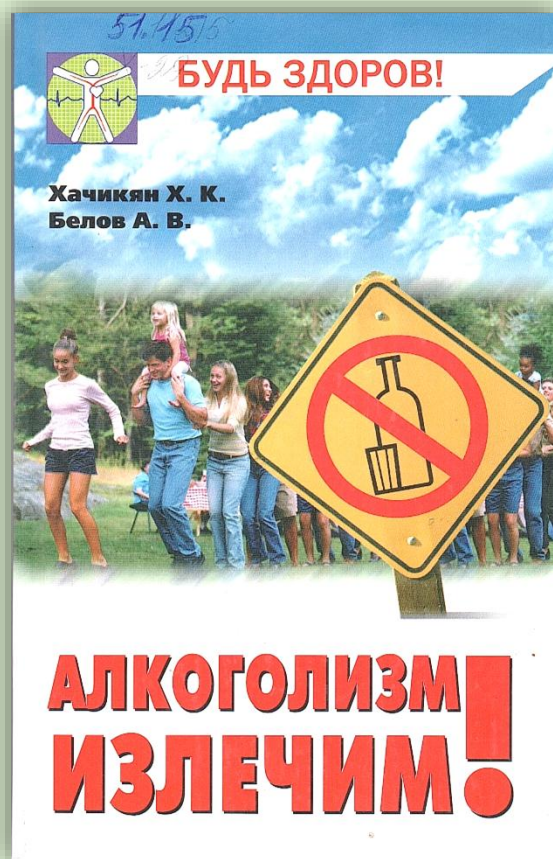
Ерышев, О. Ф. Жизнь без наркотиков / О. Ф. Ерышев. – Москва : Астрель : АСТ, 2005. – 159 с. – (Советы психолога). – Текст : непосредственный.



Наркомания. При одном упоминании о ней у многих возникает тревога за свою судьбу или жизнь близких. Как избежать этого зла, уберечь от него детей, куда обратиться за помощью, если беда всё-таки случилась? На эти и многие другие вопросы ответит ведущий петербургский нарколог, профессор О.Ф. Ерышев в книге «Жизнь без наркотиков».

Для широкого круга читателей.

Хачикян, Х. К. Алкоголизм излечим! / Х. К. Хачикян, А. В. Белов.
– Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 288 с. – (Будь здоров!). – Текст :
непосредственный.

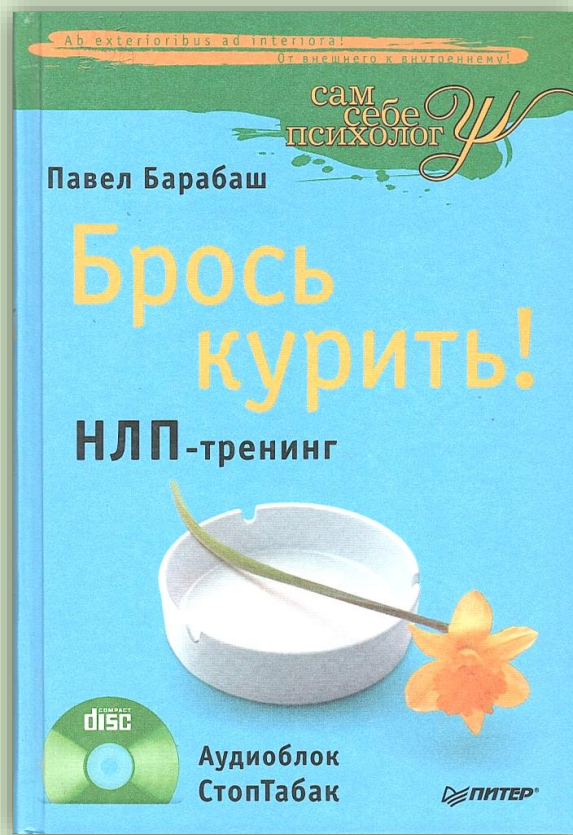


Эта книга убедит вас, что нет алкоголика, которого нельзя вылечить. Помогите своему близкому, и Ваше терпение окупится с лихвой.

Книга расскажет об алкоголизме как о заболевании, подскажет, как жить в мире, пропитанном алкоголем, как получать удовольствие от успеха, а не от алкогольных фантазий.

Книга предназначена психиатрам, наркологам и широкому кругу читателей.

Барабаш, П. Брось курить! НЛП-тренинг / Павел Барабаш – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с. – (Сам себе психолог). – Текст : непосредственный.



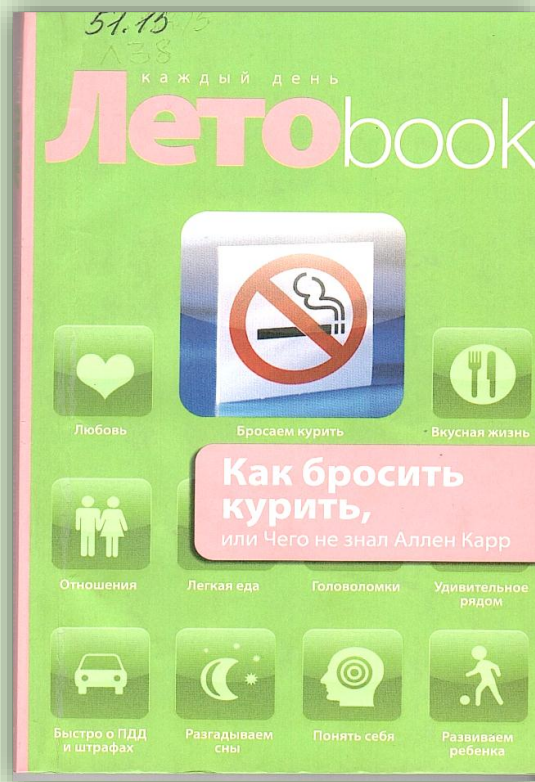
Павел Барабаш – практикующий психолог, коуч и бизнес тренер.

НЛП-тренинг поможет любому курильщику самостоятельно избавиться от табачной зависимости. Что для этого надо? Прочитать книгу и выполнить упражнения. Всё! Закрывая последнюю страницу вы осознаёте, что курение осталось в прошлом!

Эта методика не работает только в двух случаях: если человек не умеет читать или не хочет выполнять упражнения.

Для широкого круга читателей.

Левшин, В. Ф. Как бросить курить, или чего не знал Аллен Карр / В. Ф. Левшин. – Москва : Эксмо, 2010. – 197 с. – Текст : непосредственный.



Бросить курить «в один прекрасный момент» невозможно, а часто и небезопасно, но избавиться от пагубной привычки раз и навсегда – в ваших силах!

Как договориться с собой о решительном шаге и не отступить от решения, к каким средствам помощи стоит прибегать, а также многое другое подскажет и прояснит эта книга.

Для широкого круга читателей.

Советуем почитать:

- 1. Ж, Евгения.** Я в пятый раз вновь не курю... / Евгения Ж. – Текст : непосредственный // Нарконет. – 2010. – № 8. – С. 5–8.
- 2. Жуков, Б.** Грёзная болезнь / Б. Жуков. – Текст : непосредственный // Вокруг света. – 2010. – № 8. – С. 122–126.
- 3. Зуев, А.** Наркомания и жизнь несовместимы / А. Зуев. – Текст : непосредственный // ОБЖ. – 2010. – № 9. – С. 43–49.
- 4. Корнаухова, Л.** Опасное увлечение / Л. Корнаухова. – Текст : непосредственный // Библиотека. – 2011. – № . – С. 64–67.
- 5. Ляхович, А.** Психоактивные вещества / А. Ляхович. – Текст : непосредственный // ОБЖ. – 2011. – № 6. – С. 50–54.
- 6.** Осторожно: СНЮС! – Текст : непосредственный // Лиза. – 2020. – № 7. – С. 14.
- 7. Шульман, Р.** Правда и мифы о табаке / Р. Шульман. – Текст : непосредственный // ОБЖ. – 2012. – № 6. – С. 11–19.

**Всех любителей здорового образа жизни
Мы рады видеть в нашей библиотеке.**

Познакомиться с предложенной литературой
вы можете в библиотеке-филиал № 6 (юношеская)
по адресу: г. Орск, ул. Нефтяников, 1а.

График работы библиотеки:

Понедельник – пятница с 11:00 до 18:00

Воскресенье с 11:00 до 17:00

Последний день месяца – санитарный.

Выходной – суббота.

Телефон для справок: 8 (3537) 25-56-95.

E-mail: bib_fil6@mail.ru

Сайт: <http://cbs-orस्क.ru>

ВК: <https://vk.com/yunosheskaya>