



БИБЛИОТЕЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
БАВИЛОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни – это ключ к успешной учёбе, продуктивной работе и счастливой жизни.

Правильное питание, достаточный сон и физическая активность улучшают концентрацию внимания, память и повышают общую производительность.



Здоровый образ жизни строится на нескольких важных столпах:

- **Сбалансированное** питание – употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами
- **Физическая активность** – регулярные упражнения, подходящие вашему уровню физической подготовки
- **Достаточный сон** – 7-8 часов качественного сна в сутки
- **Управление стрессом** – разработка здоровых способов справляться с повседневными трудностями
- **Отказ от вредных привычек** – курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят непоправимый вред здоровью



Забота о здоровье – это не просто модное течение, а инвестиция в ваше будущее.

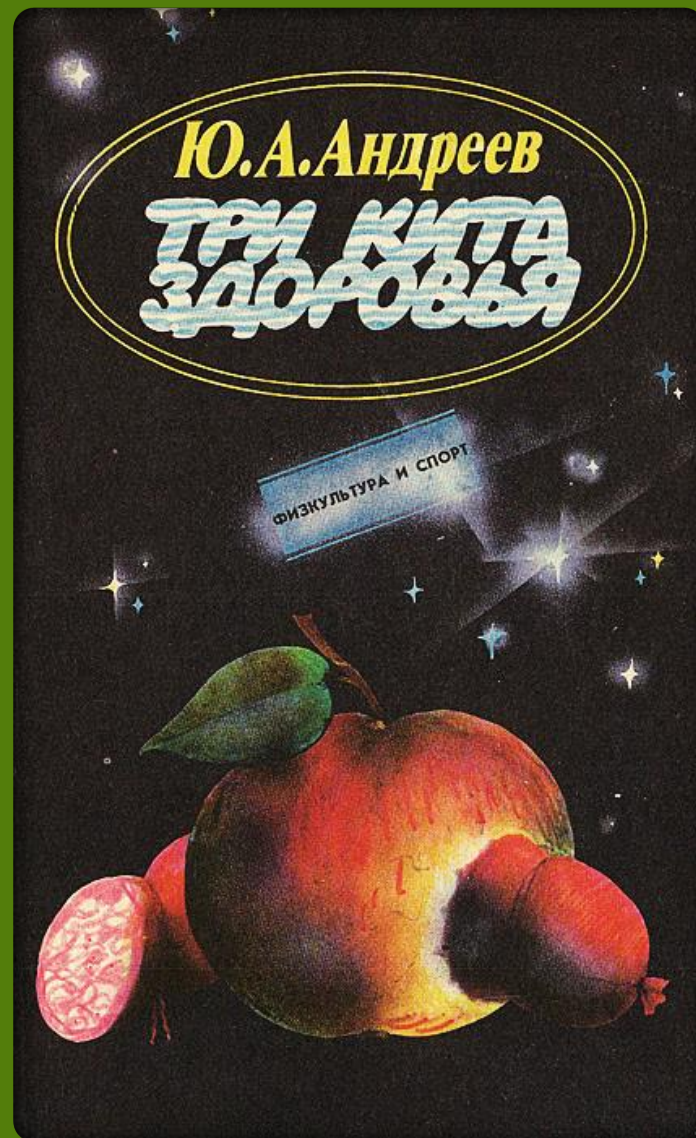


Андреев Ю.А.

Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 336 с., ил.

ISBN 5-278-00328-6

В этой книге рассказывается о трёх китах, на которых стоит наше здоровье. В ней в доступной форме раскрываются "тайны" здорового образа жизни, излагаются принципы и методики исцеления от многих физических и духовных недугов, базирующихся на личном опыте автора. Для широкого круга читателей.

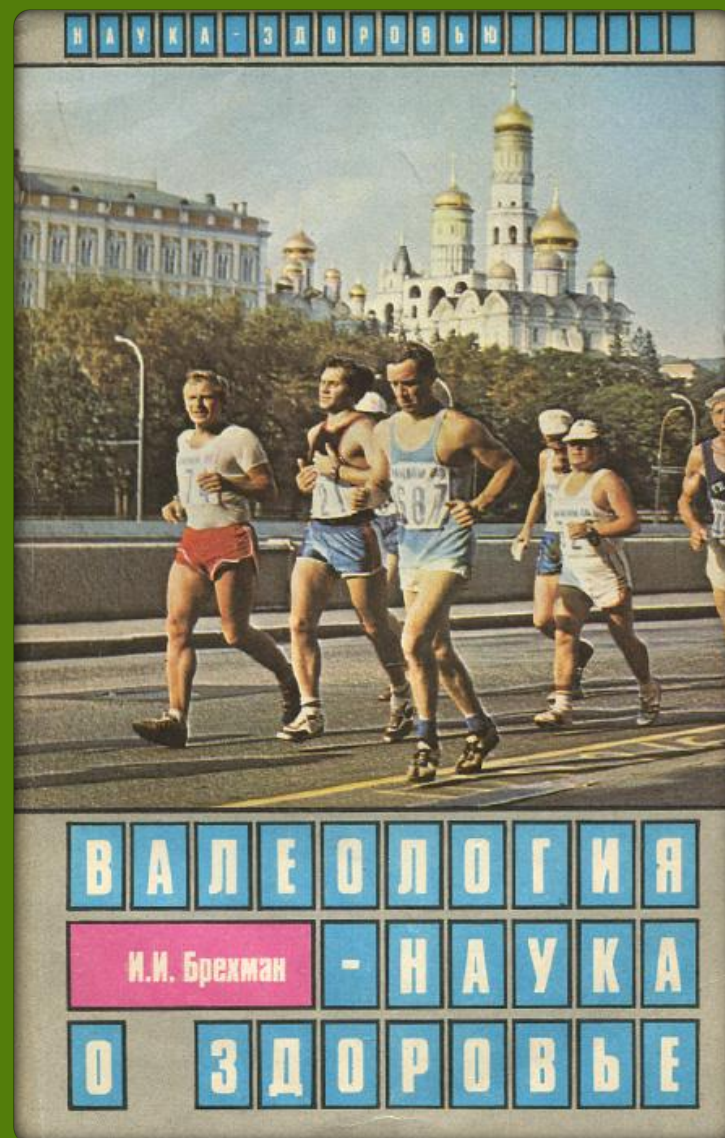


Брехман И.И.

Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с., ил. - Наука - здоровью.

ISBN 5-278-00214-X

"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 и др. Для широкого круга читателей.

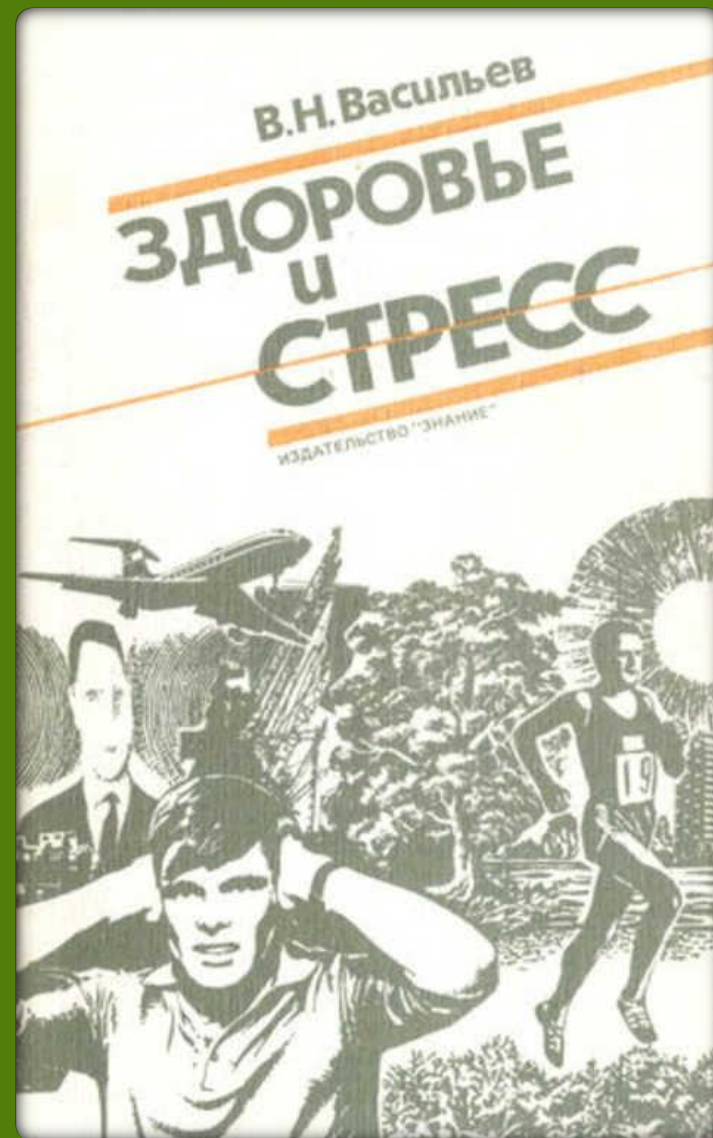


Васильев В.Н.

Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. - 160 с.

ISBN 5-07-000681-9

Специалисты пришли к выводу, что несмотря на все усложняющиеся условия существования человека в современном мире, его организм обладает достаточно устойчивым механизмом адаптации. Исследования убеждают: самой эффективной защитой от стрессовых воздействий является мышечная работа. Но одного этого, разумеется, недостаточно. Необходимо разумное чередование труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание — словом, всё то, из чего складывается понятие «здоровый образ жизни». Научно обоснованные рекомендации оптимального режима для людей с тем или иным типом нервной системы, занятых различными видами деятельности, составляют содержание книги. Для широкого круга читателей.



Воробьев Р.И.

Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990.
- 160 с.: ил. - (Науч.-попул. мед.
литература).

ISBN 5225-00359-1

В книге рассказывается о значении питания для жизнедеятельности организма. Читатели узнают, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и работоспособность, о пользе и вреде витаминов, мясной, жирной и сладкой пищи при нерациональном их потреблении. Даны рекомендации по лечебному питанию при пищевой аллергии, болезнях почек, гипертонической болезни, кишечном дисбактериозе. Предназначена для широкого круга читателей.



Гурвич М.М.

Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты. - М.: Панорама, 1991. - 64 с. - (Попул. б-ка "Коробейник". Серия "Для дома, для семьи").

ISBN 5-85220-151-0

В брошюре рассказывается об основных правилах рационального и лечебного питания, излагаются современные взгляды на вегетарианство, лечебное голодание, даются конкретные рекомендации по диетическому питанию, советы, как похудеть, поправиться, как питаться при пищевой аллергии, сахарном диабете, приводятся примеры использования лекарственных растений.



Искусство быть здоровым: — Х.: Основа,
1995. — 448 с., с. илл.

ISBN 5-7768-0450-7



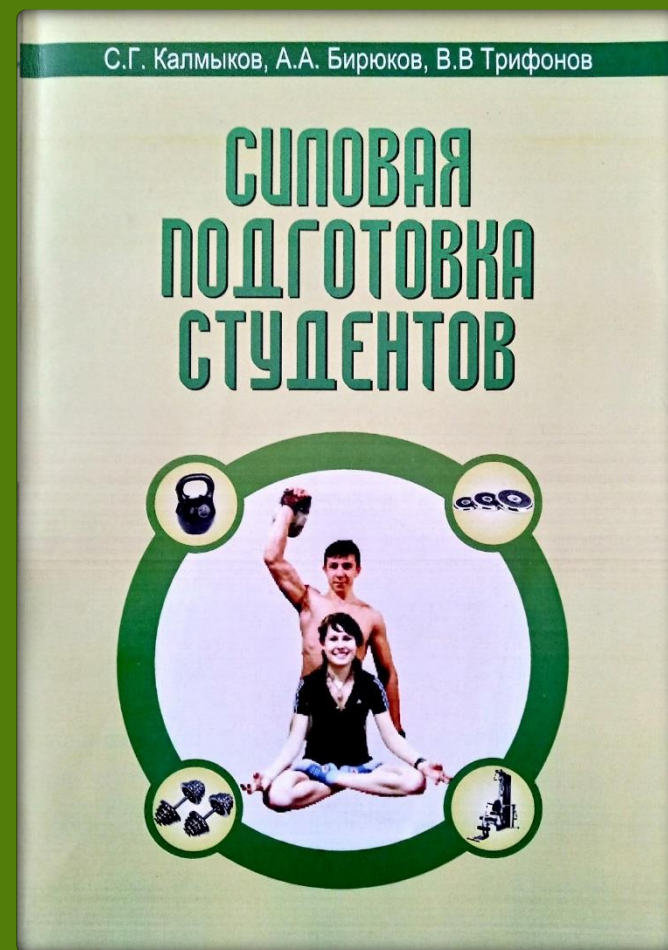
Калмыков С.Г., Бирюков А.А., Трифонов В.В.

Силовая подготовка студентов: Учебное пособие /
ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ". - Саратов, 2011. -
96 с.

ISBN 978-5-7011-0738-8

В учебном пособии комплексно изложены вопросы развития различных мышечных групп в процессе занятий силовой подготовкой. Дана характеристика упражнений, используемых для развития силы и быстроты в процессе физического совершенствования человека с использованием гимнастических снарядов, резиновых амортизаторов и различных отягощений. предлагаемые методики базируются на научной основе, насыщены конкретным материалом.

Предназначено для оказания помощи учащимся средних и высших учебных заведений в повышении уровня теоретической и методической подготовленности, а также в организации процесса личного физического совершенствования.



Каменев С.А.

Пляжный волейбол для любителей. -
Саратов: Издательство "КУБик", 2012. -
310 с. [ил.]

ISBN 978-5-91818-247-5

Книга рассказывает о пляжном волейболе. Даёт конкретные практические советы по технике волейбола, по организации волейбольных клубов, проведению турниров, по особенностям волейбола.
Для любителей пляжного волейбола, специалистов спортивных клубов.



Куценко Г.И., Новиков Ю.В.

Книга о здоровом образе жизни - М.:
Профиздат, 1987. - 256 с.

Авторы, специалисты в области профилактической медицины, в популярной форме излагают основные вопросы здорового образа жизни: создание условий для нормального труда, отдыха, быта, занятий физической культурой и спортом, искоренение вредных для здоровья привычек. Подчёркивается, что в современных условиях развития нашего общества наряду с максимальным использованием необходимых средств лечения комплексная, целенаправленная профилактика, формирование здорового образа жизни человека приобретают особое значение. Раскрываются роль и место в этой работе профсоюзных организаций, хозяйственных органов. Даются советы и рекомендации по укреплению и сохранению здоровья человека. Для профсоюзных активистов и широкого читателя.



Маслов А.А., Подщеколкин А.М.

Уроки китайской гимнастики (выпуск 3).—
М.: Советский спорт, 1990.— 94 с.: ил.—
(Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—051—7

В этом выпуске брошюры изложены основные принципы одной из самых распространенных разновидностей китайской гимнастики ушу — тайцзицюань. Читатель узнает об истории её возникновения, оздоровительно-профилактическом эффекте. Подробно изложена методика её изучения, приведен комплекс упражнений. Для массового читателя.



Марков О.М.

Бадминтон. - 3-е изд., перераб. и доп. -
Москва : Физкультура и спорт, 1966. - 142 с.
: ил.

Бадминтон, или мяч с перьями, -
разновидность тенниса, он широко
распространён в Индонезии и Корее. Эта
игра полюбилась советским людям
самого разного возраста.

В иллюстрированной брошюре
описываются техника и тактика
бадминтона, излагаются правила игры,
описывается инвентарь.

Предназначается для всех, кто желает
играть в бадминтон.



Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г.

Энциклопедия здорового питания. В 2-х томах
/ СПб.: Издательский Дом «Нева», Олма-Пресс, 1999

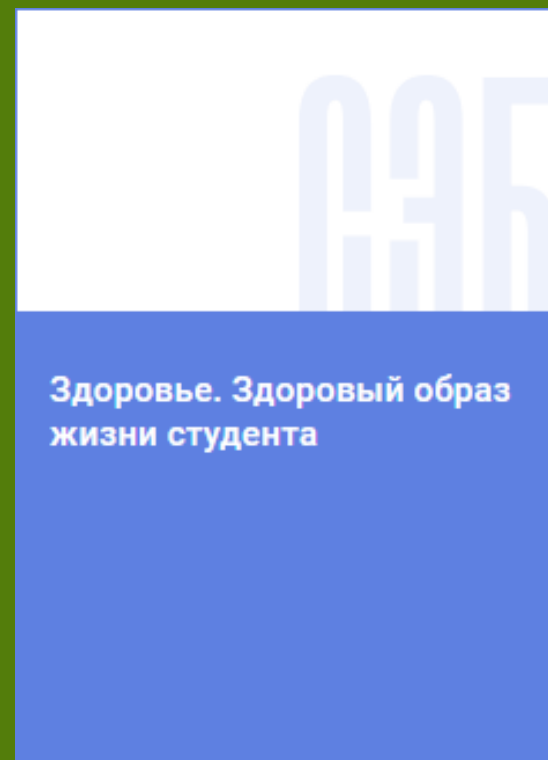
В книге представлен широкий спектр основных сведений по здоровому питанию. Наряду с анализом современной литературы по вопросам питания, предлагается свежий взгляд на различные аспекты питания и множество новых разработок высокого уровня, не традиционных для данной области медицины.

Книга может быть интересна и полезна всем интересующимся здоровьем и нуждающимся в исцелении, врачам различных специальностей, специалистам по естественным методам оздоровления, руководителям органов здравоохранения, коммерсантам, занимающимся производством и реализацией продуктов питания, специалистам по прогнозированию потребительского спроса, профессионалам и любителям кулинарного искусства.



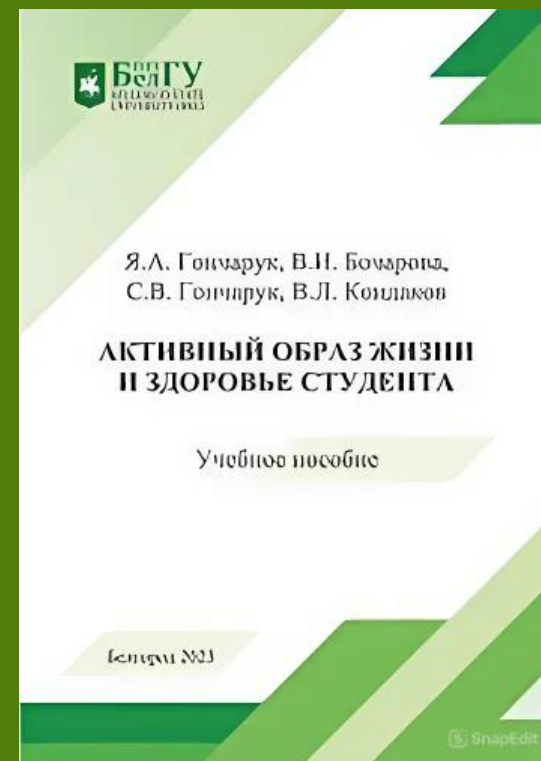
Здоровье. Здоровый образ жизни студента :
учебно-методическое пособие / составители
И. В. Рубцова [и др.]. — Воронеж : ВГУ, 2012. —
23 с. — Текст : электронный // Лань :
электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/358070>. — Режим
доступа: для авториз. пользователей.

Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта Воронежского государственного университета. В предлагаемом учебно-методическом пособии в популярной, краткой и доступной форме представлены современные знания, необходимые для формирования здорового образа жизни, показана роль физической культуры в поддержании здоровья. Предлагаемые средства и методы доступны для практического применения студентами. Рекомендуется для студентов и преподавателей физического воспитания.



Активный образ жизни и здоровье студента :
учебное пособие / Я. А. Гончарук, В. И.
Бочарова, С. В. Гончарук, В. Л. Кондаков. —
Белгород : НИУ БелГУ, 2023. — 104 с. — ISBN 978-
5-9571-3498-5. — Текст : электронный // Лань :
электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/399344>. — Режим
доступа: для авториз. пользователей.

Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта Воронежского государственного университета. В предлагаемом учебно-методическом пособии в популярной, краткой и доступной форме представлены современные знания, необходимые для формирования здорового образа жизни, показана роль физической культуры в поддержании здоровья. Предлагаемые средства и методы доступны для практического применения студентами. Рекомендуются для студентов и преподавателей физического воспитания.



Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2022. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306569>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта Воронежского государственного университета. В предлагаемом учебно-методическом пособии в популярной, краткой и доступной форме представлены современные знания, необходимые для формирования здорового образа жизни, показана роль физической культуры в поддержании здоровья. Предлагаемые средства и методы доступны для практического применения студентами. Рекомендуется для студентов и преподавателей физического воспитания.

Суханов В. М., Пауков А. А.

**Физическая культура.
Здоровье: проблемы и
профилактика**



Загускин, С. Л. Ритмы клетки и здоровье человека:

Монография / С.Л. Загускин.- Ростов н/Д:

Издательство ЮФУ, 2010. - 292 с. ISBN 978-5-9275-0777-

1. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/550616>. –

Режим доступа: по подписке.

Описаны роль ритмов золь-гель переходов в жизнедеятельности клетки, связь ритмов клеток с биоритмами организма человека. С позиции хронобиологии обсуждаются рекомендации по здоровому образу жизни и условия активного долголетия. Описан новый способ биоуправляемой хронофизиотерапии, автоматически учитывающий индивидуальные особенности пациента, его текущее состояние и исходное состояние клеток, ткани и органа в моменты физических воздействий. Рассмотрены перспективы внедрения новых методов и разработанных компьютерных устройств хронодиагностики регуляторных систем организма и биоуправляемой хронофизиотерапии для реализации национального проекта «Здоровье». Адресовано широкому кругу читателей.



