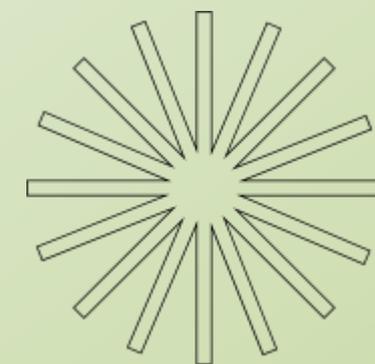




# **«Здоровье через книгу»**

*(к Всемирному дню здоровья)*



**Здоровый образ жизни — это стиль жизни, который помогает поддерживать здоровье, предотвращать заболевания и укреплять организм человека.**

**Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни позволяет снизить риск серьезных заболеваний и продлить жизнь.**

# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- **Правильное питание:** сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, которое помогает поддерживать иммунную систему и общую жизненную энергию.
- **Регулярная физическая активность:** умеренные или интенсивные упражнения, такие как бег, плавание или йога, которые способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и укреплению мышц.
- **Достаточный сон:** качественный и полноценный сон важен для восстановления организма, улучшения когнитивных функций и эмоционального состояния.
- **Отказ от вредных привычек:** отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя, наркотиков значительно повышает шансы на долгую и здоровую жизнь.
- **Гигиена и профилактика:** соблюдение личной гигиены и вакцинация помогают защищаться от инфекционных заболеваний.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание играет очень важную роль в жизни каждого человека. И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы ограничить употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказаться совсем), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей.



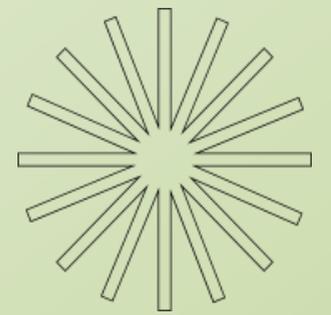
# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность – это фундаментальный фактор здорового образа жизни, способствующий улучшению как физического, так и психологического здоровья.

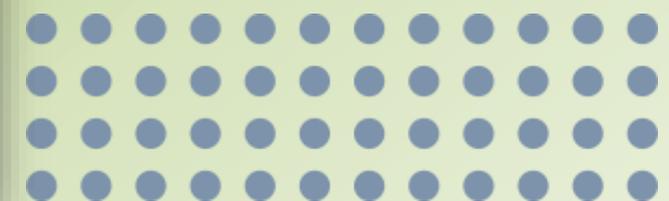
Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.



# ЗАКАЛИВАНИЕ



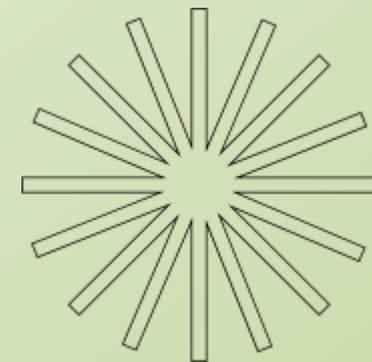
Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, ее следует начинать, когда вы здоровы. Если в период закаливающих процедур у вас начала подниматься температура, то все процедуры следует прекратить.



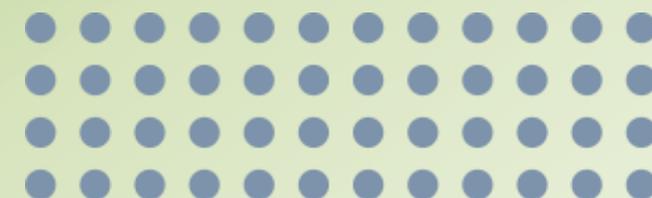
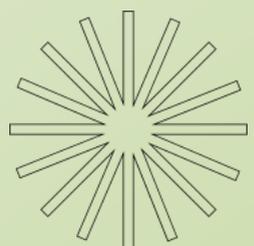
# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.





**В БИБЛИОТЕКЕ  
ИМ. Д.Р. НОВИКОВА  
ПРЕДСТАВЛЕНА ЛИТЕРАТУРА,  
ПОСВЯЩЕННАЯ  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

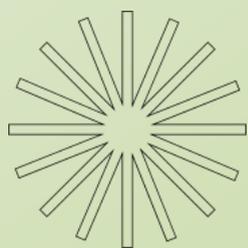
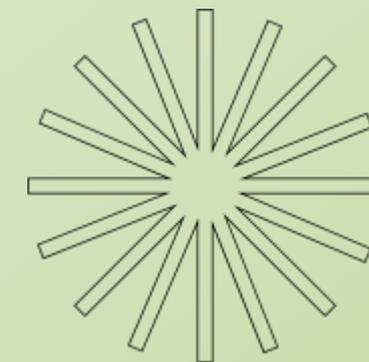




613

А 433 о. ж.

**Активный образ жизни – 2009:  
365 способов получить от жизни  
удовольствие и не вредить  
здоровью / [авт. сост. А.  
Алексеева]. – Москва : Эксмо,  
2008. – 192 с.**



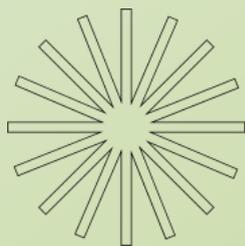
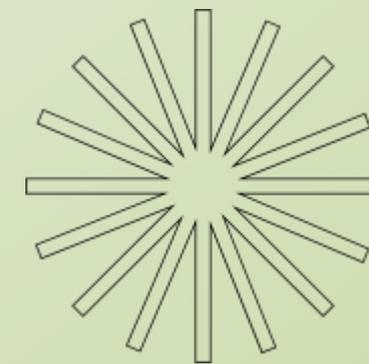


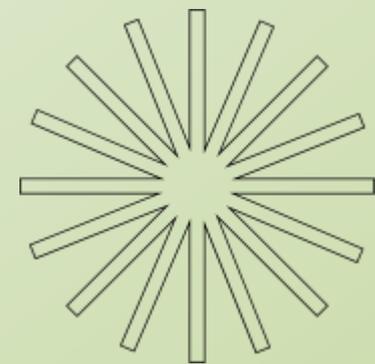
613

К 162 б. з.

**Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) : пер. с англ. Кретьова Е. А. – Москва : Медицина, 1990. – 240 с.**

**В данное издание вошла программа по обучению здорового образа жизни, включающая, бег, ходьбу, питание, занятие физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.**



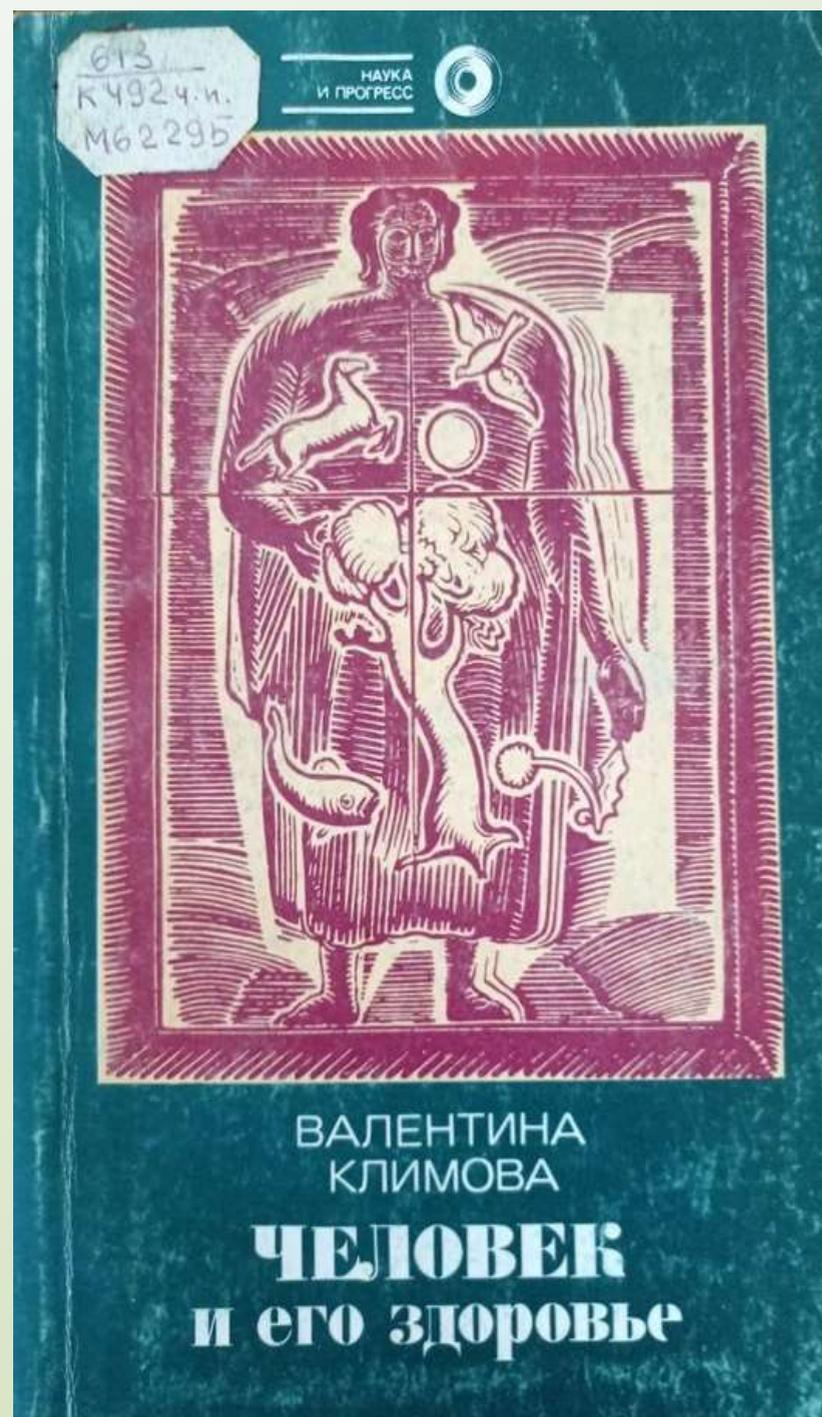


613

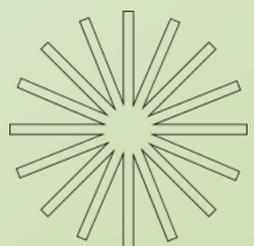
К 492 ч. и.

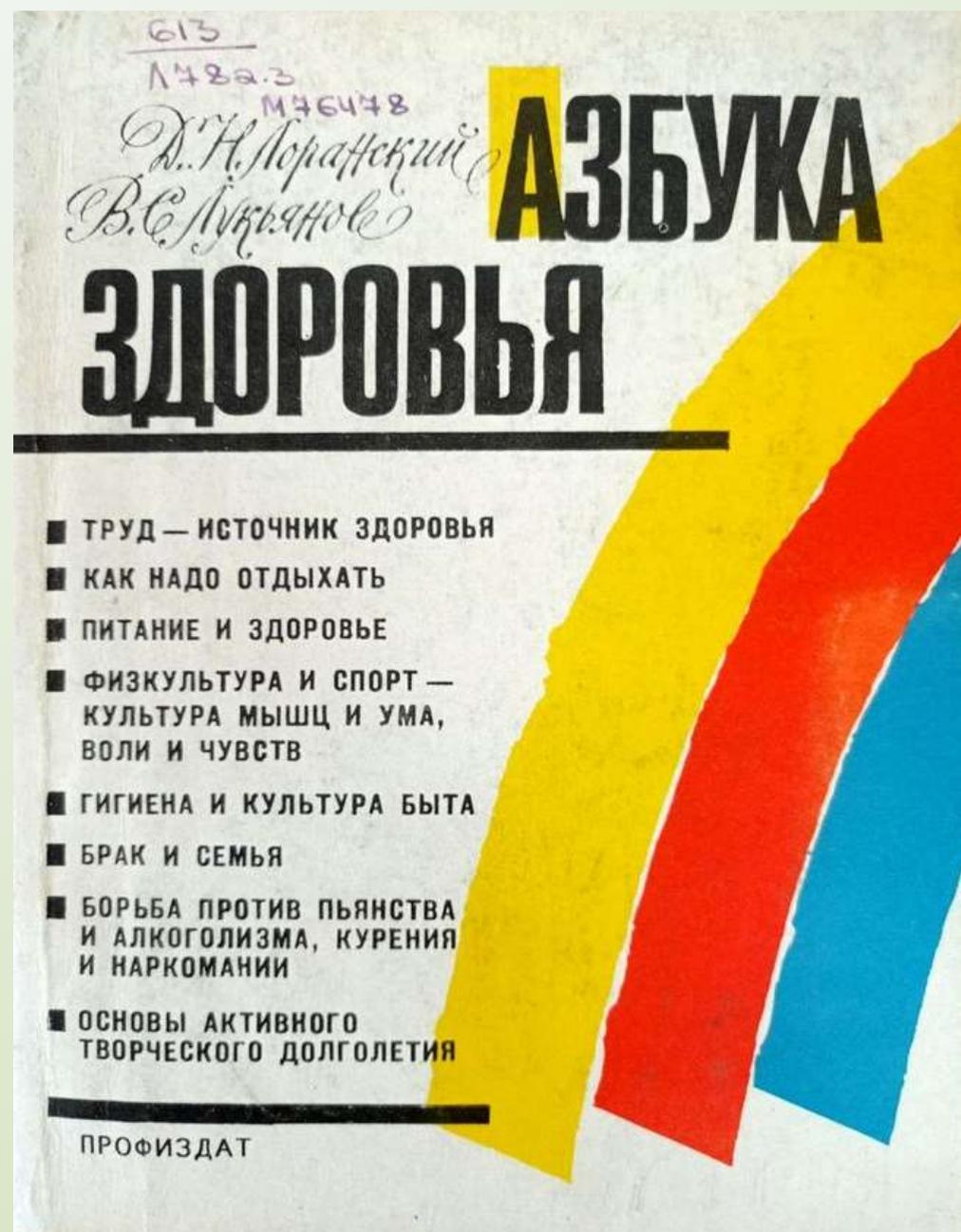
Климова, В.

Человек и его здоровье / В. Климова. – 2-е изд., доп. – Москва : Знание, 1990. – 224 с.



Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Это книга и о том, как сохранить здоровье в наш непростой век.



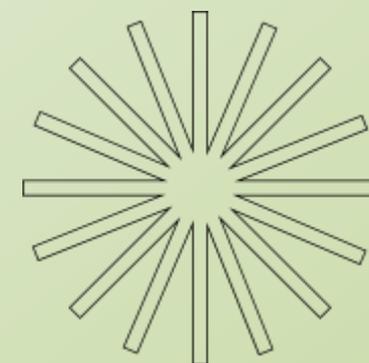


613

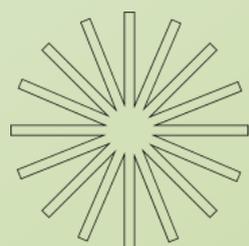
Л 78 а. з.

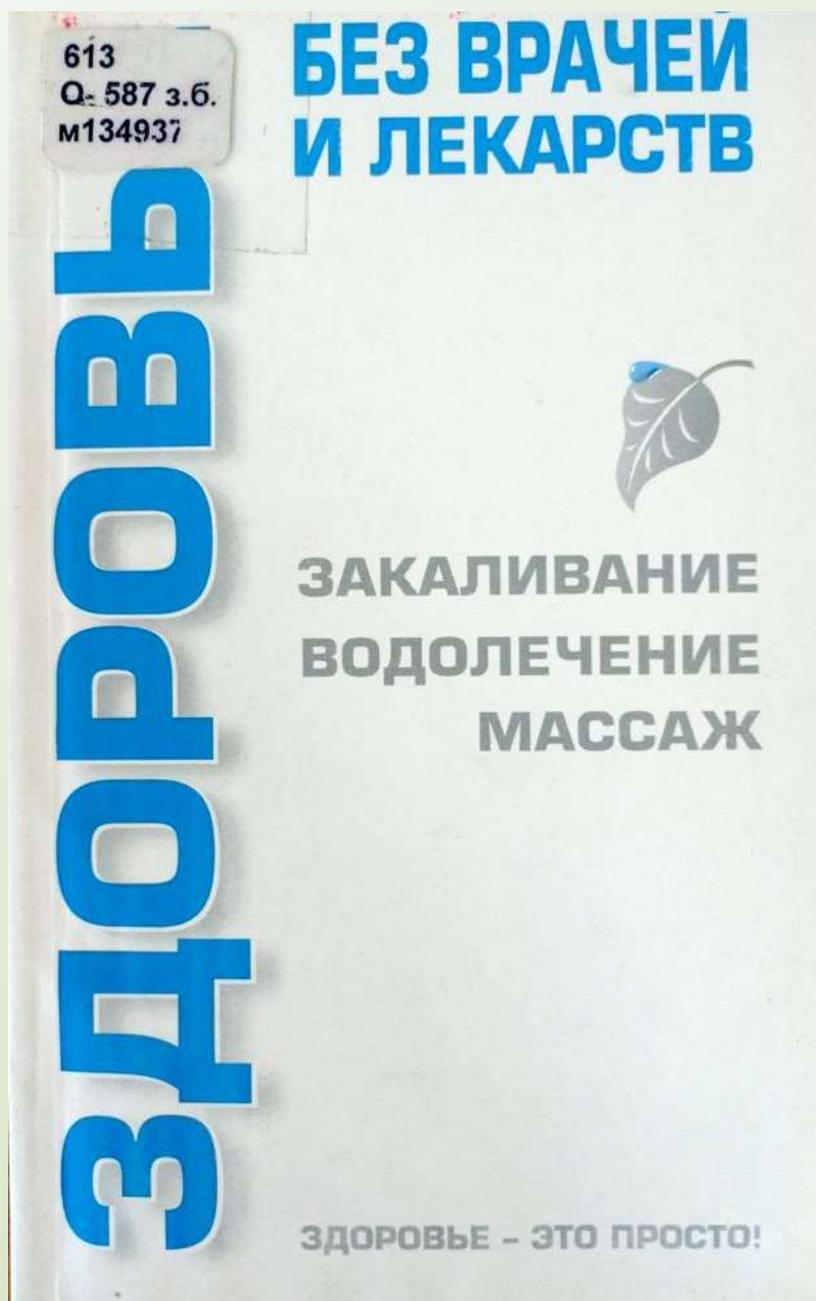
Лоранский, Д. Н.

Азбука здоровья: книга для молодежи  
/ Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. —  
Москва : Профиздат, 1990. — 176 с.



В популярной форме освещаются в книге гигиена труда, отдыха, питания, значение физкультуры и спорта, культура быта и гигиена брака, семейных отношений, борьба с пьянством и алкоголизмом, курением, наркоманией и другие проблемы, связанные с воспитанием физически крепкого молодого поколения, культивированием здорового образа жизни.





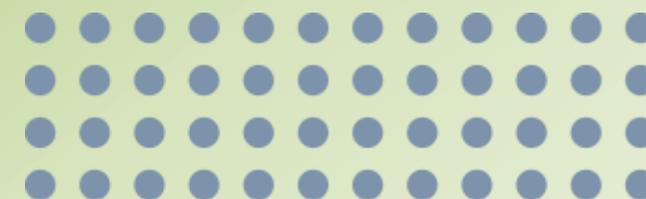
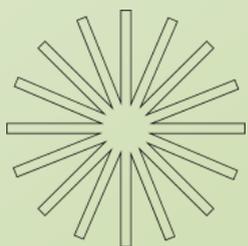
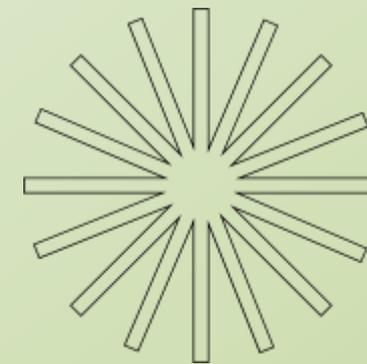
**613**

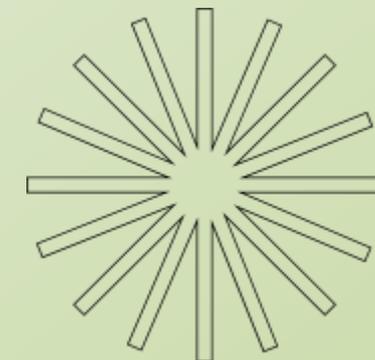
**О-587 з. б.**

**Онипко. В. Д.**

**Здоровье без врачей и лекарств :  
научно-популярная литература / В.  
Д. Онипко. – М. : АСТ ; СПб. :  
Астрель, 2006. - 111 с. - (Здоровье -  
это просто).**

**Предлагаемая книга знакомит  
читателя с методиками закаливания,  
водолечением, минеральными  
водами.**



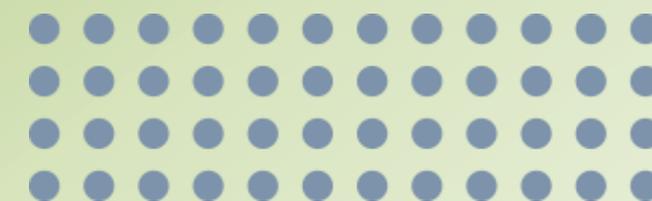
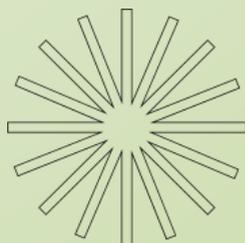


**613**

**С 179 л. с.**

**Самые лучшие системы оздоровления  
/ авт. - сост. Б. Бах. - М. : АСТ ; Донецк  
: Сталкер, 2007. – 639 с.**

**Книга знакомит с лучшими  
методиками и системами  
оздоровления - как современными,  
так и дошедшими до нас из глубокой  
древности.**





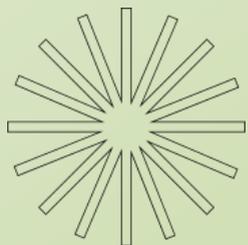
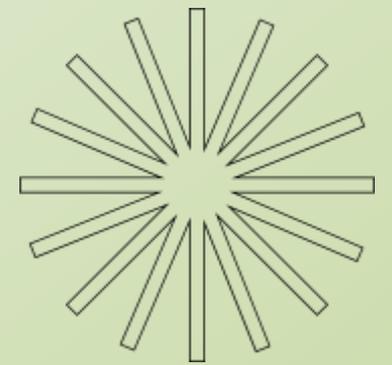
613

С 81 с. п.

Бах, Б.

**100 самых популярных способов оздоровления : научно-популярная литература / Б. Бах ; сост. Б. Бах. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2007. – 222 с.**

**Эта книга заинтересует тех, кто предпочитает естественные, без лекарств, методы оздоровления и лечения.**



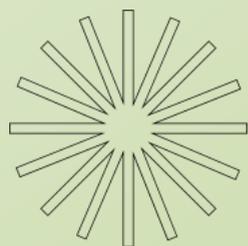
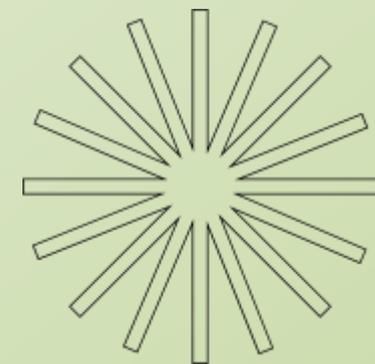
613(03)

З-467 б. л.

**Здоровье без лекарств: популярный энциклопедический справочник / Б. И. Савченко и др. – Минск : Беларуская энцыклапедыя, 1994. – 383 с.**



**В справочнике читатель найдет ответы на вопросы, как укрепить или вернуть здоровье без лекарственных препаратов, как повысить трудовую активность и не поддаться старости, как правильно организовать свой отдых и труд и множество других полезных советов.**



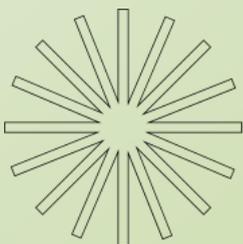
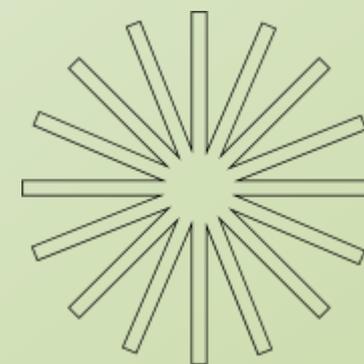


613(083)

Д 66 г. с.

Домашний гигиенический справочник  
/ сост. В. В. Семенова, В. В. Топорков. –  
Санкт-Петербург : Химия, 1995. – 304 с.

Справочник содержит гигиенические рекомендации, которыми следует руководствоваться в быту каждому, кто хочет вести здоровый образ жизни. Приведены сведения, касающиеся гигиены жилища, питания, личной гигиены в разнообразных условиях с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей.

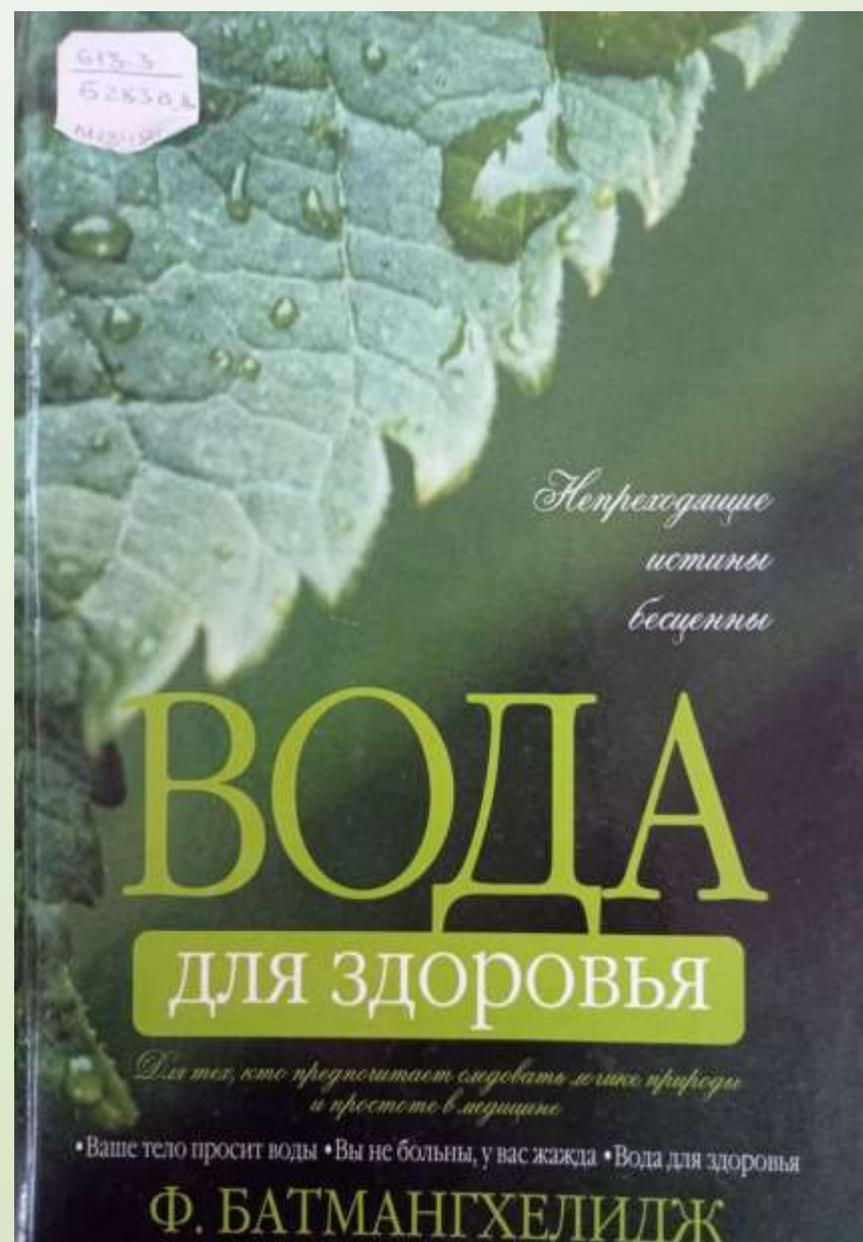
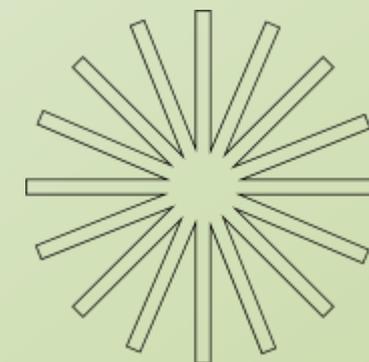


613.3

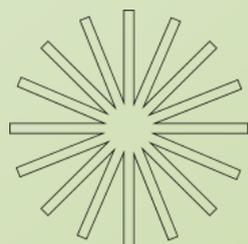
Б 283 в. д.

Батмангхелидж, Ф.

Вода для здоровья / Ф. Батмангхелидж  
; пер. О. Г. Белошеев, Е. А. Бакушева.  
– Минск. : Попурри, 2008. – 541 с.



Книга содержит три основополагающие работы, в которых подробно объясняется широкому кругу читателей, каким образом недостаток потребленной человеком организмом воды влияет на физиологические состояния разных его систем, создавая угрозу переходов в серьезные заболевания.





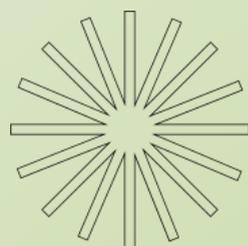
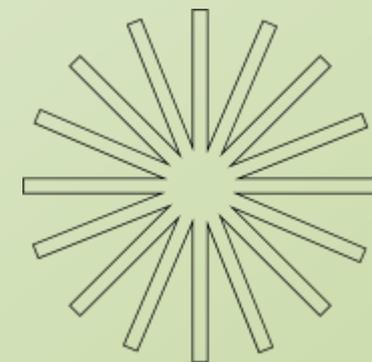
**613.3**

**М 915 ц. м.**

**Мурох, В. И.**

**Целебные напитки / В. И. Мурох, Л. И. Стекольников. – 3-е изд. – Минск : Полымя, 1990. – 141 с.**

**Рассказывается о различных напитках: настоях, отварах из лекарственных растений, соках из овощей, фруктов, ягод, чае, квасе и других. Описаны целебные свойства их, даются рецепты приготовления.**





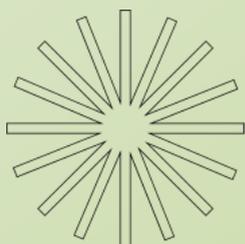
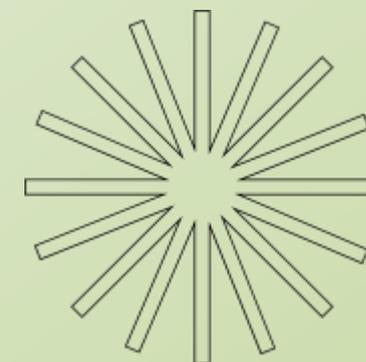
**635**

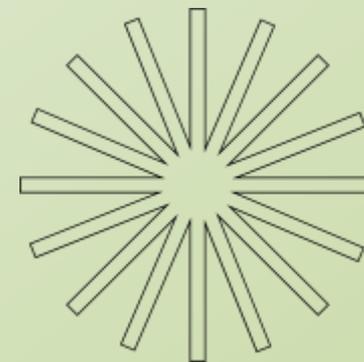
**А 936 о. в.**

**Аутко, А. А.**

**Овощи в питании человека / А. А. Аутко, А. А. Аутко ; Национальная академия наук Беларуси, Институт овощеводства. – Минск : Белорусская наука, 2008. – 310 с.**

**Представлены сведения о значении овощей как основы рационального питания, показана многофункциональность содержащихся в них витаминов, ферментов, минеральных и других полезных веществ. Представлена информация о питательной ценности 100 видов овощных культур и их лечебных и косметических свойствах.**





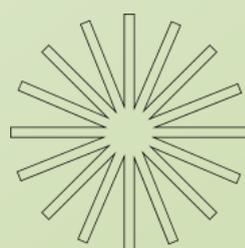
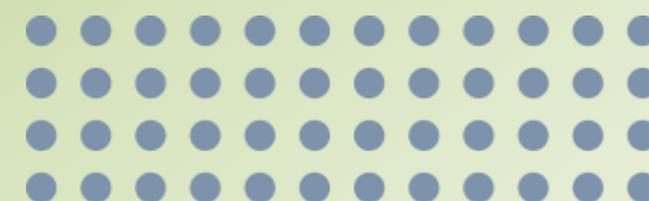
**796**

**Т 83 з. о.**

**Туманян, Г. С.**

**Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 335 с.**

**В учебном пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования.**



# «Здоровье через книгу»

*(Виртуальную выставку подготовила  
библиотекарь 2-й категории Лаптева Л. Д.)*