

Апрель - День Здоровья





Всемирный день здоровья – отмечается
ежегодно **7 апреля** начиная с **1950 года**.
В этот день в 1948 году вступил в силу
устав **Всемирной организации**
здравоохранения (ВОЗ)



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



И.И.Павлов

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%
Генетическая биология человека



8-10%
Здоровое питание



45-55%
Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



Компоненты здорового образа жизни:

правильное питание;

занятие физической культурой и спортом;

правильное распределение режима дня;

закаливание;

личная гигиена;

отказ от вредных привычек.



Пирамида здорового питания

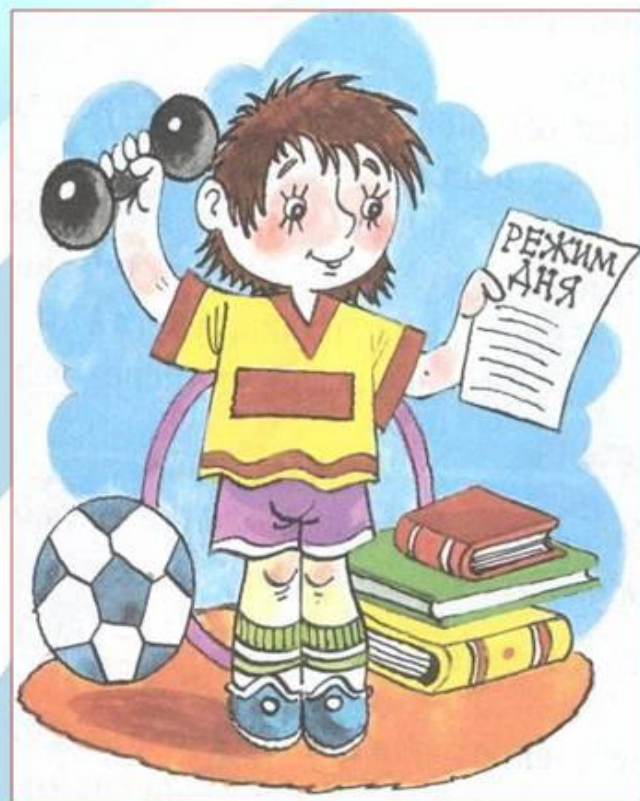


Занимайтесь спортом



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

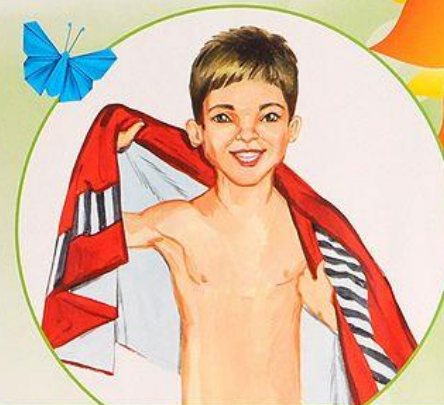
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



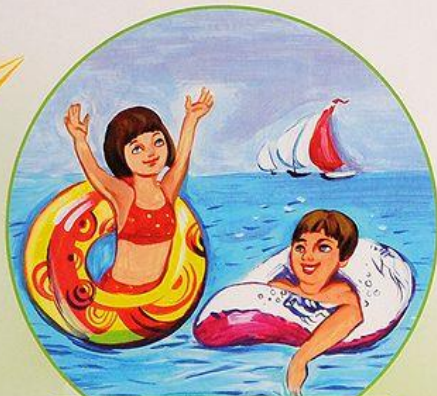
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



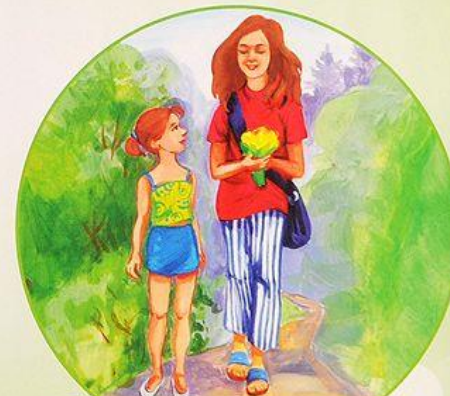
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



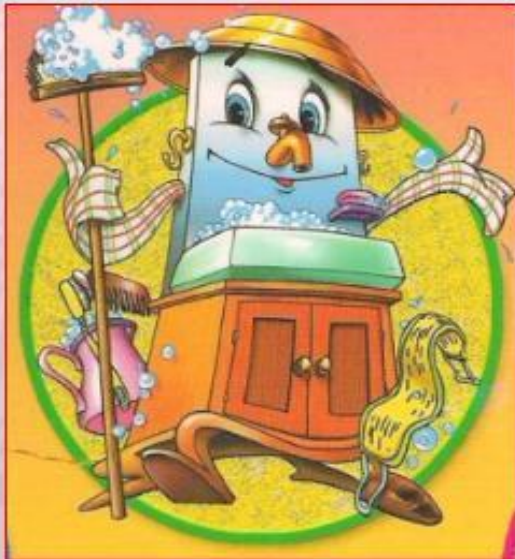
Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте



Скажи нет вредным привычкам!



Книги, посвященные здоровому образу жизни





Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560с.: ил.

В книге рассматриваются 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 др.).



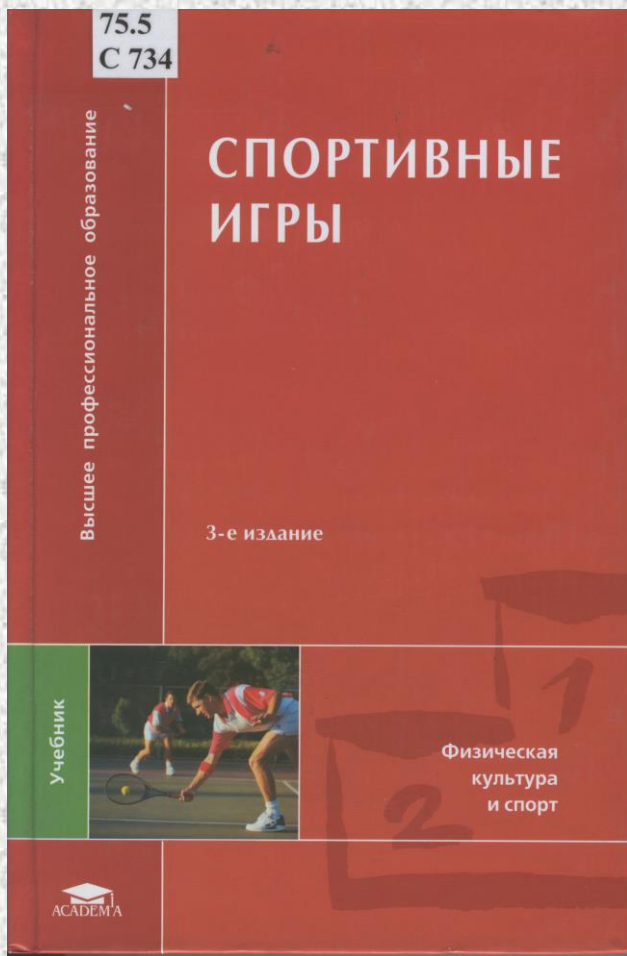
Конышев В.А. Все о правильном питании. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 304с.: ил.

Рассмотрены медицинские нормы питания, различные виды вегетарианства, раздельное питание и другие подходы к повышению ресурса здоровья посредством питания. Подвергнуты обсуждению споры о режиме и роли питания, а также об отдельных пищевых продуктах в защите от болезней, обеспечении высокой работоспособности, хорошего настроения и долголетия.



Колгушкин А.Н. Энциклопедия закаливания. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2000. – 416с.

С «Энциклопедией закаливания» вы можете легко и доступно избавиться от простуд, насморка и аллергических заболеваний; не бояться промочить ноги или искупаться в холодной воде; до самой старости сохранить силу и привлекательность.



**Спортивные игры:
совершенствование
спортивного мастерства:
учебник / под ред.
Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.
– 3-е изд., стер. – М.:
Издательский центр
«Академия», 2008. – 400с.**

В учебнике излагаются вопросы совершенствования технической, тактической, физической, психологической подготовки спортсменов; планирования и комплексного контроля в процессе тренировки по волейболу, баскетболу, гандболу, хоккею, футболу, теннису; перспективы развития названных игр.



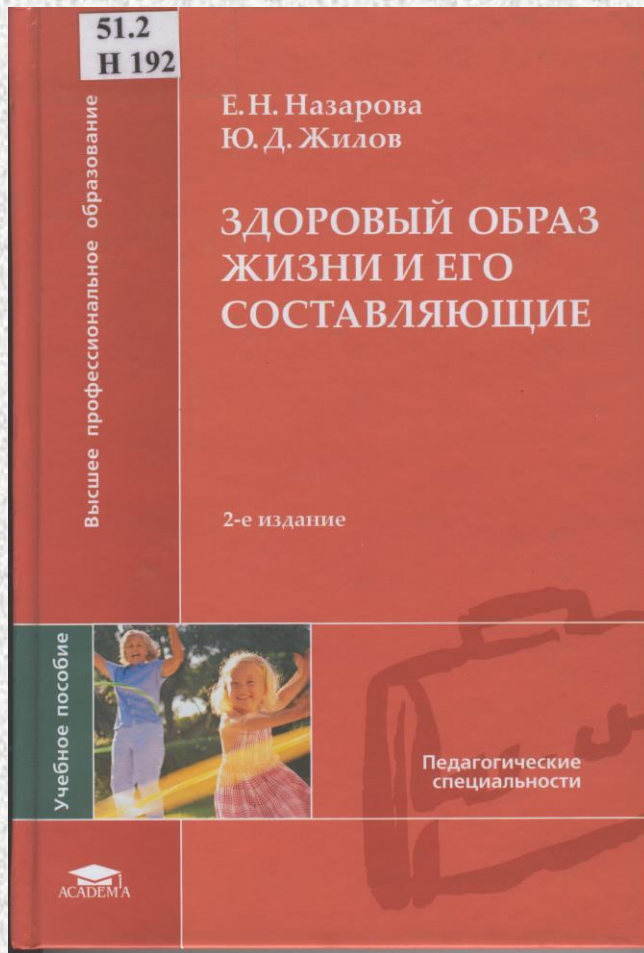
Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256с.

Учебное пособие содержит современные данные о здоровом образе жизни и его компонентах. Даны рекомендации по проведению оздоровительных физических тренировок, основам самостоятельных занятий физическими упражнениями и закаливания, рационального питания, регуляции эмоциональных состояний и антистрессовой релаксации.



Водные виды спорта: учебник /под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320с.

В учебнике представлена методика организации и проведения занятий по водным видам спорта: синхронному плаванию, акваэробике, подводному плаванию, спасательному многоборью, водному поло, прыжкам в воду. Характеризуется каждый вид спорта, его оздоровительное, прикладное и спортивное значение.



Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256с.

В учебном пособии освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, представлена методика изучения влияния экологии на человека, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики заболеваний, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье.



Сухарев В.А. Мир здоровья. – Ростов н/Д: «Феникс», 1997. – 400с.

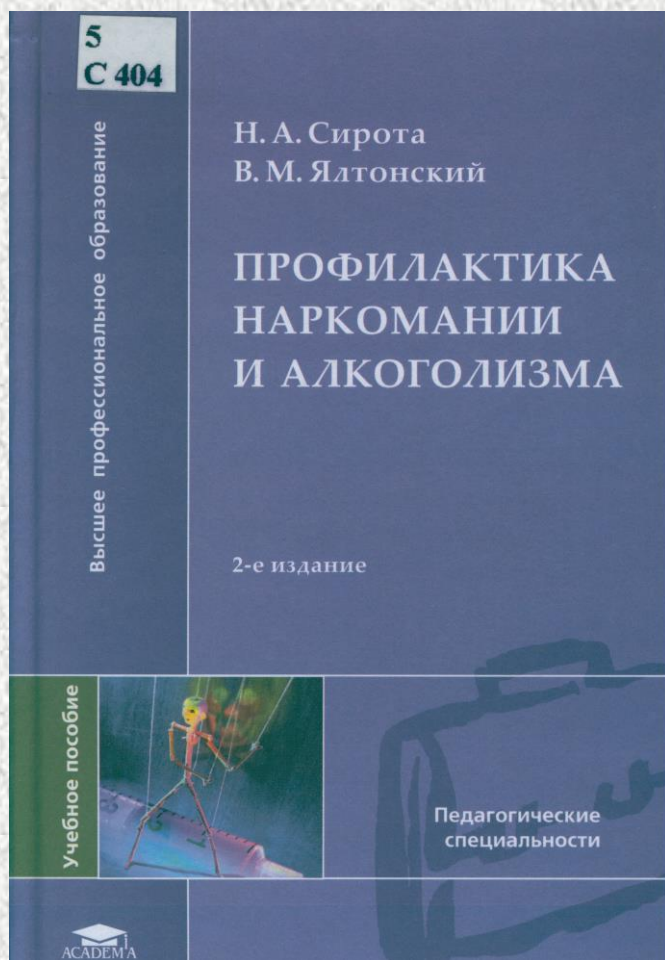
В книге известного врача изложены причины, динамика и лечение различных психосоматических заболеваний. Достоверное и концентрированное изложение материалов, обилие практических советов и рекомендаций, используемых как в традиционной медицине, так и в нетрадиционных подходах, отличает описанные автором средства терапии различных болезней.



Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов н Д: Феникс, 2012с.

Здоровый образ жизни становится все более привлекательным средством борьбы за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни.

Автор предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, «С привязкой» их к режиму учебного дня студента.



Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учебное пособие – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 176с.

В учебном пособии изложены теоретические основы возникновения и развития алкоголизма и наркомании, а также профилактика этих заболеваний; особое внимание уделено практической работе, представлены специальные программы профилактики, способы снижения вреда от употребления психоактивных веществ, основы психологической реабилитации.



Каспаревич А. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков. – СПб.: Питер, 2011. – 320с.: ил.

Книга-путешествие, которую вы взяли в руки, не заменит врача, психолога, духовника, но ответы на многие вопросы, которые вам хотелось задать этим специалистам, вы отыщите сами. Ваш путь наполнится красотой и светом: именно в этом заключена гениальность жизни.



Воропай А.В. Внимание – опасность! (О вреде курения). – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: Воениздат, 1976. – 126с.

В книге кандидата мед.наук рассказывается, к каким тяжелым последствиям может привести вредная привычка курить. Развенчивается мнение о том, что курение возбуждает энергию, повышает работоспособность, успокаивает нервную систему, помогает в творческой работе и в достижении высоких показателей в спорте.

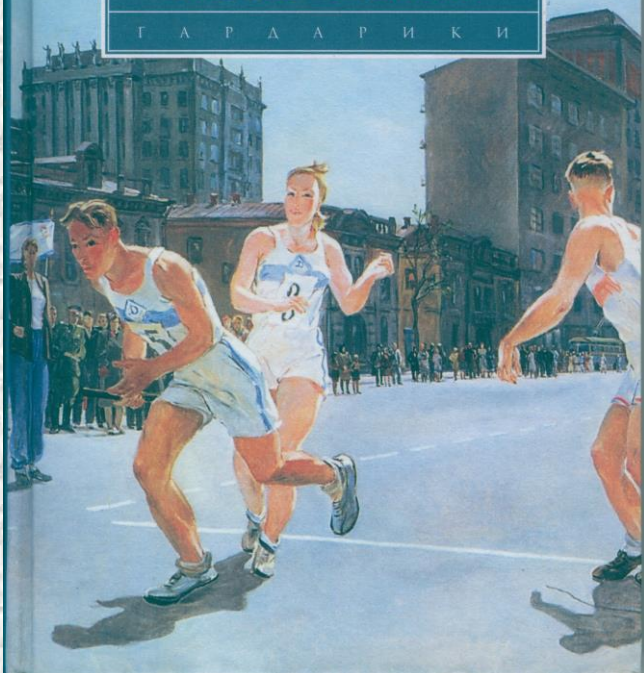
75

В 444

М.Я.Виленский, А.Г.Горшков

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Г А Р Д А Р И К И



**Виленский М.Я., Горшков А.Г.
Физическая культура и
здоровый образ жизни
студента: учебное пособие. –
М.: Гардарики, 2007. – 218с.**

Здоровый образ жизни наиболее значим для студента, поскольку концентрирует личностно-ориентированную направленность его жизнедеятельности, помогает самостоятельно и грамотно ее проектировать и организовывать.