



Центральная библиотека
Информационно-библиографический отдел

Здоровый образ жизни – каждому по карману

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



Белебей, 2011 г.

«Когда я вижу вокруг себя, как люди, не зная, куда девать своё свободное время, изыскивают самые жалкие занятия и развлечения, я разыскиваю книгу и говорю внутренне: этого одного довольно на целую жизнь.»

Ф. Достоевский

Формула жизни проста:

Здоровье, мораль, красота,

Созидание, трезвость и воля-

Человека достойная доля.

Как сохранить здоровье?

Здоровый образ жизни – это...

В отсутствии культа здорового образа жизни в нашем обществе заключается одна из главных причин угрожающего положения со здоровьем нации. Да и откуда явиться этому культу? Много ли об этом в обозримом прошлом писалось и говорилось? Теперь, чтобы создать культ здоровья и здорового образа жизни, всем надо много поработать.

Здоровый образ жизни – широкое понятие. Это всё, что способствует сохранению и поддержанию здоровья, сил, радостного восприятия жизни. Как гласит древнее изречение, искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать её.

Основные компоненты здорового образа жизни

1. **Культура движения** (необходимость физической активности, занятия физкультурой)
2. **Культура питания** (разнообразное, полезное питание, умеренность в еде)
3. **Культура общения** (доброжелательный настрой к окружающим, умение радоваться жизни)
4. **Культура отдыха** (содержательный досуг)

журнал «Экология и жизнь» (2007. - №4. – С. 29-31)

Основу здорового образа жизни составляет здоровье и всё, что помогает его сохранять и поддерживать.

«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений»

(Большая Медицинская энциклопедия)

Что может быть прекраснее хорошего здоровья? Оно открывает перед человеком неограниченные возможности в труде и отдыхе, в семье и на работе, создаёт радостное мироощущение.

Здоров – значит, счастлив!

Здоровье – всему голова!



9 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ:

1. Физическая активность (движение – это жизнь)
2. Правильное питание (регулярное, не реже 3-4 раз в день, не переедать!)
3. Чёткий режим (смена занятий и отдыха, сон не менее 7-8 часов в день)
4. Отсутствие пагубных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)
5. Личная гигиена
6. Свежий воздух
7. Отказ от вредных привычек (нельзя есть на ночь, чрезмерно увлекаться просмотром телепередач и другое)
8. Больше положительных эмоций
9. Занятие по душе, любимые увлечения

(«Воспитание школьников». – 2000. - №10. – С.9)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антонова, Л.В. Фитнес и ваше здоровье / Л.В.Антонова.- М: Вече, 2008.- 192 с.- (Медицина и здоровье).
2. Бегом к здоровью: Сборник / Сост. М. Сонин, Е.М. Бубнова.- М: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
3. Вендровска, С. 100 минут для красоты и здоровья / С.Вендровска.- М: Физкультура и спорт, 1985.- 48 с.
4. Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко.- М, 1985.- 32 с. – (Научно-популярная медицинская литература).
5. Зелинская Д. Школа здоровья – М.: 2005, т.2. - С 2-12
6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М.: Спорт, 2001. – 378с.
7. Искусство быть здоровым. Ч.1.- 2-е изд., перераб.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 80 с.
8. Куценко, Г.И. Книга о здоровом жизни / Г.И.куценко, Ю.В.Новиков.- М: Профиздат, 1987.- 256 с.
9. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом //Дошкольное воспитание. - 2009. - № 10.
10. Моль, Х. Семь программ здоровья.- 2-е изд. / Х.Моль, пер. с нем. С.Б.Шенкмана.- М: Физкультура и здоровье, 1996.- 152 с.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В.Кузнецова.- М: Новый учебник, 2003.- 145 с.

12. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М.Демьянова.- Ростов н/Дону: Феникс, 2003.- 448 с.- (Учебники, учебные пособия).
13. Чопра, Д.Совершенное здоровье / Д.Чопра.- М: Бином, 1995.- 432 с.
14. Щербак А. К гармонии через движение! //Дошкольное воспитание - 2008. - №№ 6, 8.
15. Энциклопедия красоты и хорошего самочувствия.- Краснодар: ТОО ТОРЖЕК, 1994.- 349 с.



Сколько написано книг, стихов, песен, картин о красоте окружающего нас мира!

Не ленись замечать эту красоту, удивляться ей на каждом шагу.

Как много в мире интересных занятий, которые могут заполнить и скрасить твой досуг или стать делом всей жизни!

Не ленись уловить этот интерес и развить его в себе.

Дурные привычки и пристрастия появляются тогда, когда свободное время не заполнено содержательными занятиями. А занятия могут быть самыми разнообразными, в соответствии со склонностями человека. Часто их называют увлечениями (хобби):

- физкультура и спорт
- туризм, походы
- техническое творчество (кружки, студии)
- фотография, кинолюбительство
- занятие искусством (музыкой, живописью)
 - посещение театров, концертов, музеев
 - коллекционирование (известно более 700 его видов)
- наконец, чтение, одно из самых содержательных и доступных занятий в свободное время, развивающее ум и душу молодого человека.