

Спорту-ДА! Наркотикам-НЕТ!

Архангельская модельная библиотека приглашает вас
познакомиться с виртуальной книжной выставкой.

Наркомания-

одно из самых страшных явлений нашей современности





Книга Хажилиной И. И. «Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии» основана на материалах реальной тренинговой практики и посвящена актуальнейшей проблеме - профилактике наркомании. Она знакомит с базовыми понятиями копинг-профилактики зависимости от психоактивных веществ и основными научно-теоретическими подходами к данной проблеме. Однако основной интерес представляют психопрофилактические модели работы с группами - подробные сценарии работы с подростками и обучения специалистов по профилактике зависимости от психоактивных веществ. В них приводятся теоретические обоснования, приемы, технологии, упражнения, игры и рекомендации по их проведению. Эти программы ориентированы на формирование здорового жизненного стиля, позволяющего личности эффективно преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без злоупотребления алкоголем и наркотиками.



Книга Ивановой Новеллы Александровны и Бирун Натальи Евгеньевны «Наркотики: выход есть », познакомит вас с различными методами лечения наркомании и с личным опытом выздоравливающих наркоманов, каждый из которых избрал свой путь к возрождению. Их советы особенно ценны потому, что эти люди прошли все ступени, ведущие в ад.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- как распознать беду и сохранить при этом присутствие духа;
- что делать, если беда вошла в ваш дом;
- как реально помочь близкому человеку и выстоять самому;
- куда и как обратиться за помощью.

Полученные знания помогут вам стать сильнее, и вы сможете действовать по программе, которую вам помогут составить автор и герои этой книги.



Выбрать свободу или зависимость? Ответ на этот вопрос и определяет, двинется ли человек навстречу выздоровлению, перспективному будущему и полноценной счастливой жизни, или устремится напрямик в пропасть. Лев Кругляк обращает внимание читателей на то, что этот выбор человек в идеале должен сделать прежде, чем беда постучится в дом. Именно поэтому книга адресована, в первую очередь, родителям и педагогам - людям, которые помогают детям сформировать правильные убеждения в отношении наркотиков, компьютерных и азартных игр. Автор раскрывает глубокие психологические причины, приводящие морально неокрепших подростков на скользкий путь зависимости, и дает четкие рекомендации по профилактике запущенных состояний. С особым вниманием он описывает многосторонний процесс излечения от привязанности к наркотикам, компьютерным и азартным играм. Книга адресована широкому кругу читателей.



"Самоизбавление от наркотической зависимости. Возможно ли это?" - порой спрашивают многие из вас. Естественно, существует великое множество запатентованных средств и методов избавления от наркозависимости. Но в основе любого метода заложено желание человека уйти от пагубной привычки. Иначе теряется смысл лечения, затраченное время, силы и деньги, порой немалые. Автор книги - психолог Санкт-Петербургского наркологического диспансера Евгений Миронов, долгое время успешно работающий по методу Г.А. Шичко, рассматривает наркоманию как социальную болезнь, которая проявляется при пробелах воспитания, образования в современном равнодушном к отдельным личностям обществе. Автор смотрит в корень проблемы наркомании, поэтому приведенные в книге рекомендации по избавлению от наркотической зависимости имеют реальный шанс на успех в решении этой сложнейшей задачи.

СПОРТУ

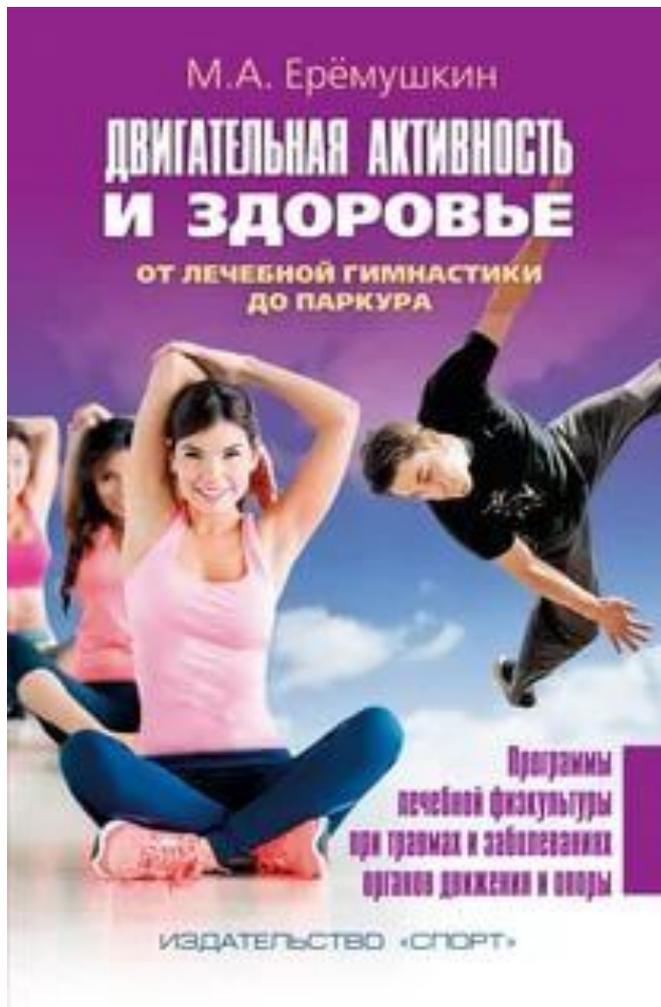


ДА!

НАРКОТИКАМ

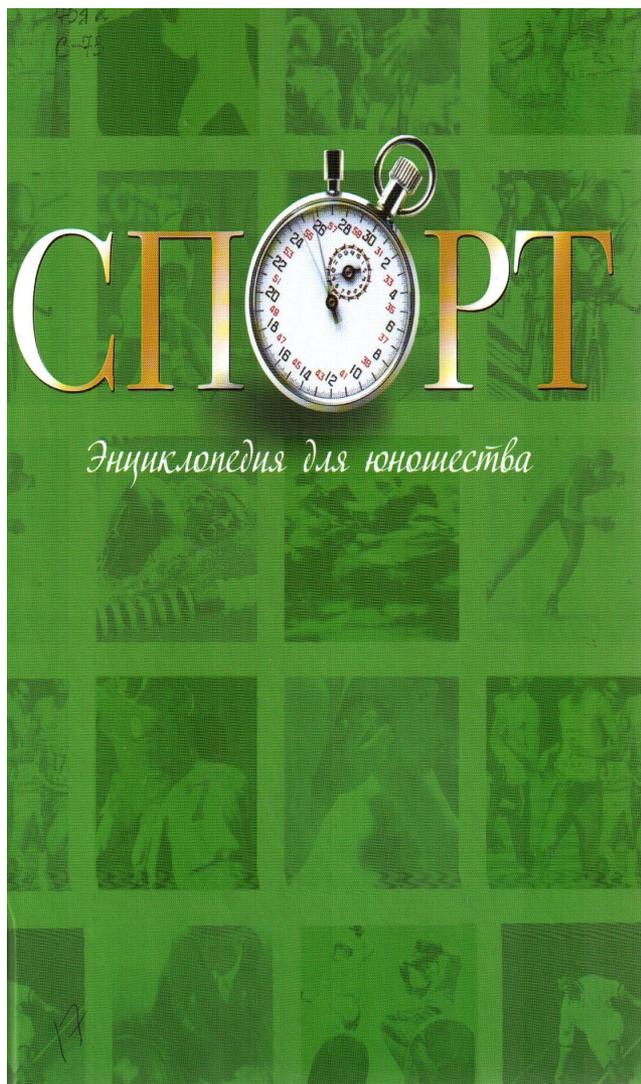


НЕТ!

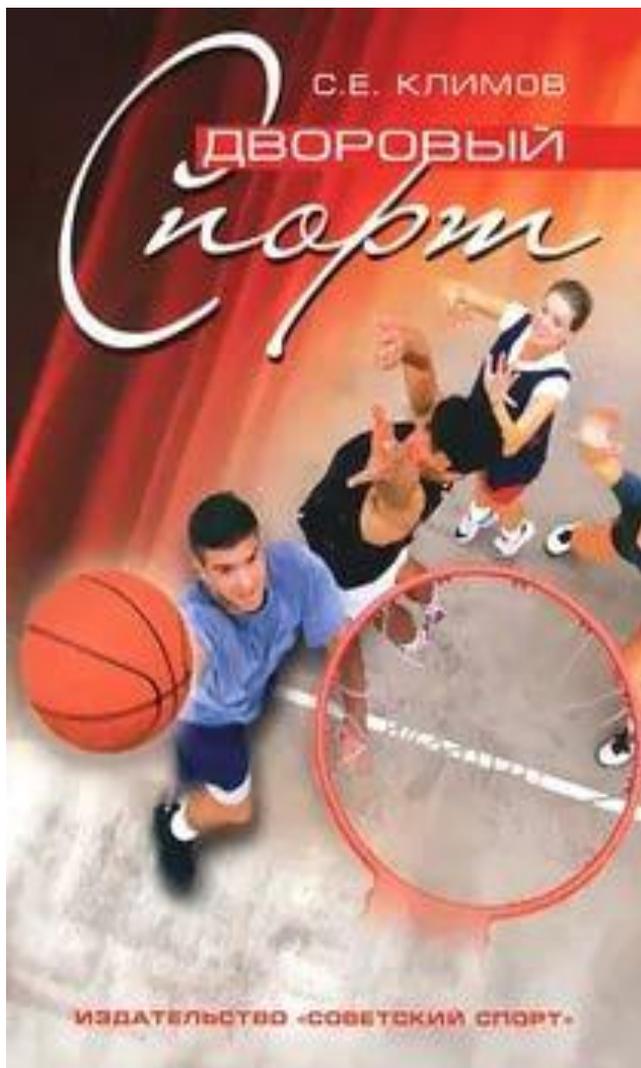


Михаил Ерёмушкин: "Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастик до паркура"

Автор с разных точек зрения рассматривает построение свободного движения, не ограниченного какими-либо внешними обстоятельствами и внутренними рамками условностей. Приводятся примеры базовых комплексов лечебной гимнастики, использующихся на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата. Издание рассчитано на специалистов в области физической культуры и самый широкий круг читателей, интересующихся здоровым образом жизни.



Энциклопедия включает в себя более 650 статей о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах, спортивных дисциплинах и соревнованиях. В издании представлено свыше 1500 цветных и черно-белых иллюстраций.



Представлена методика развития дворового спорта. Рассказывается о трехлетнем опыте (1995-1997 гг.) проведения соревнований среди дворовых команд в Великом Новгороде. Дастся ряд рекомендаций по формированию здорового образа жизни в современном городе, поселке. Книга может представлять интерес для: - глав, муниципальных образований, специалистов органов по делам молодежи, физической культуры и спорта - с помощью комплекса мер, изложенного в разделе "Приобщение населения к занятиям спортом", можно в любом населенном пункте в течение 2-4 лет вывести большинство детей, молодежи на 15-20 часов занятий спортом в неделю, создать в их среде культ спортивного - здорового образа жизни; - руководителей комитетов образования, физоргов различных учебных учреждений; - управляющих строительными компаниями, архитекторов. В разделе "Дом, в котором можно жить" предложен проект нового типа жилого дома; - руководителей ТСЖ, ТОС, ЖЭУ, УК, которым она может помочь в деле создания дворовых спортивных площадок, развития спортивной работы по месту жительства; - директоров, физоргов различных предприятий - в приложении 7 изложена схема приобщения трудового коллектива к занятиям спортом; - широкого круга читателей, желающих сделать занятия спортом доступными для себя, своих детей и детей соседей.



Станкевич Роман Антонович "Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе". В избранное. ... Спокойный, продолжительный **бег** для самооздоровления завоевал необычайную популярность во всем цивилизованном мире. Сегодня модно быть спортивным, здоровым и красивым. Автор более 40 лет занимался **оздоровительным бегом**, в том числе участвовал в международных марафонах, и теперь рассказывает о положительном влиянии такого **бега** на различные системы нашего организма.