



7 апреля



7 апреля

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали около двухсот государств мира.

Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови — спасение жизни многих», «Активность — путь к долголетию», «Беременность — особое событие в жизни. Сделаем его безопасным», «Защитим здоровье от изменений климата».

Чистый воздух - основа жизни

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться – На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги, С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда, Витаминами полна!
На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

[← назад](#)



МЫ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

[← назад](#)

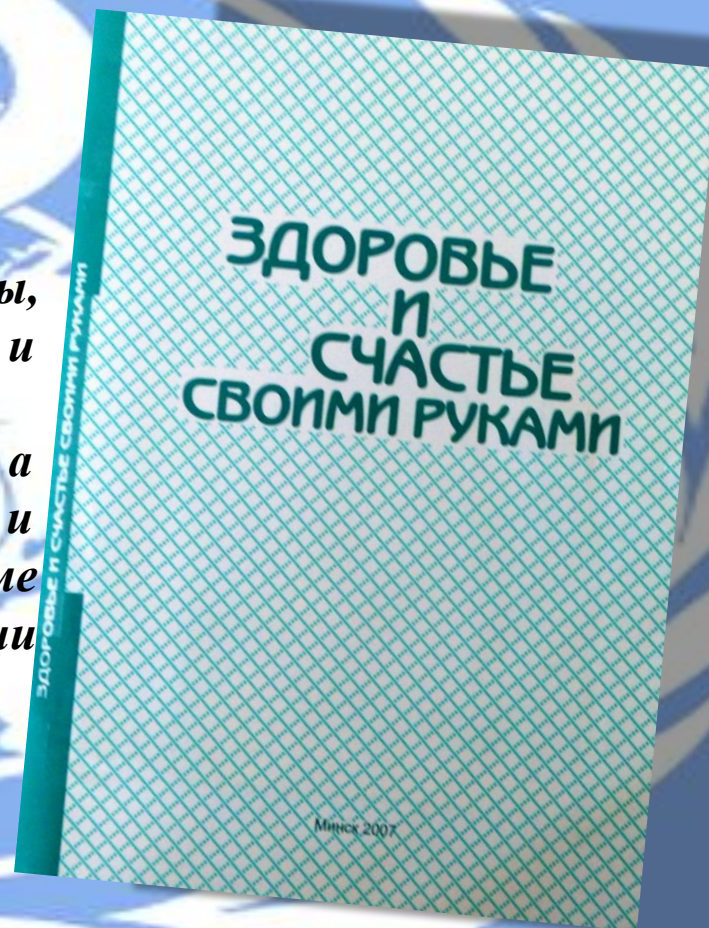
**Здоровье и счастье своими руками / составитель
М. Б. Каченовский. – Минск : ИВЦ Минфина, 2007. – 95 с. : ил. –
Библиография: 64 назв.**

51.204.0

3-46

В книге освящаются условия, принципы, методы и средства сохранения, укрепления и восстановления здоровья.

Адресуется широкому кругу читателей, а также медикам, психологам, социологам и другим специалистам, причастным к проблеме формирования здорового образа жизни населения.



[← назад](#)

Как быть здоровым : из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни = *Staying Healthy ^ the Stanford Guide To A Good Life* / перевод с английского Е. А. Кретьова. – Москва : Медицина, 1990. – 240 с. : ил.

51.204.0

К16



Предлагаемые материалы разработаны специалистами Станфордского университета (США), направлены на укрепление здоровья населения и широко используются во всем мире.

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

Для широкого круга читателей.

Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : [учебное пособие для студентов] / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2001. – 320 с. – Библиография: с. 310–311.

51.1(2)2

М26

В учебном пособии рассматриваются основные проблемы здорового образа жизни в современной интерпретации. Большое внимание уделено таким вопросам, как психическое и социальное здоровье, репродуктивное здоровье, а также пагубное влияние вредных привычек. Это первое издание, в котором предпринята попытка комплексного изучения здорового образа жизни во всех его проявлениях.

Книга может быть полезна всем изучающим дисциплину «Основы медицинских знаний», а также тем, кто хочет сохранить и укрепить здоровье, продлить активное долголетие и достичь жизненного благополучия.

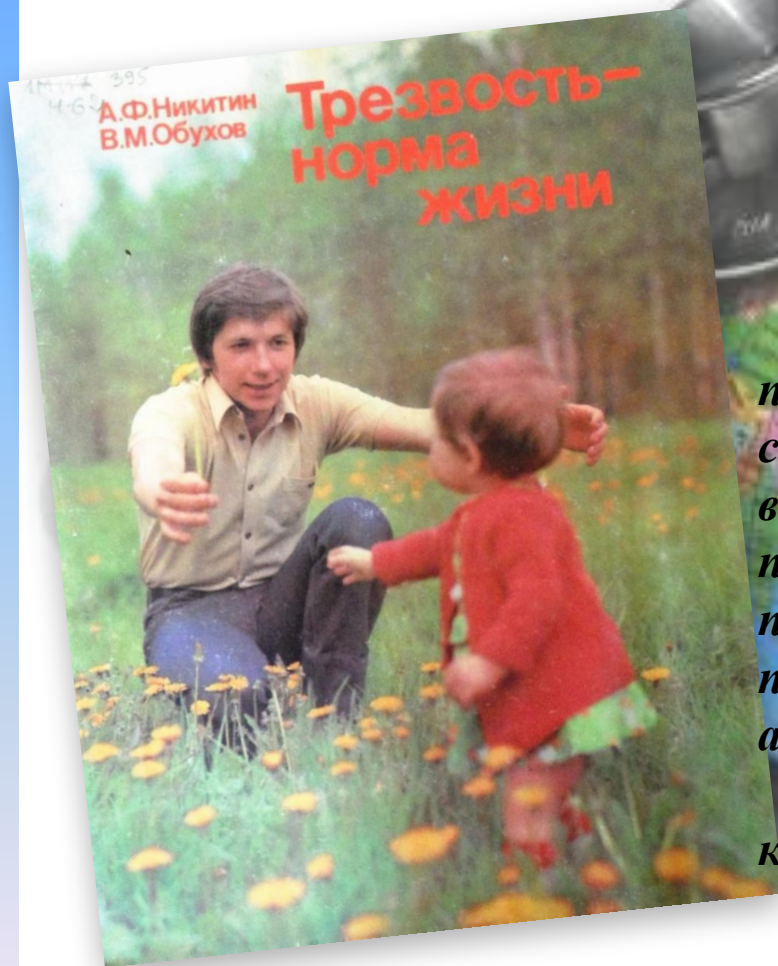


[← назад](#)

Никитин, А. Ф. Трезвость – норма жизни : книга для учащихся
/А. Ф. Никитин, В. М. Обухов. – Москва : Просвещение, 1987. –64 с. : ил.

51.204.0

Н62



В брошюре на конкретных примерах показывается несовместимость пьянства с социалистическим образом жизни. Особое внимание уделяется разъяснению постановления ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» и принятых в последнее время нормативных актов по борьбе с пьянством.

Брошюра адресована учащимся старших классов.

Протьюко, Т. С. В борьбе за трезвость : страницы истории /Т. С. Протьюко ; под редакцией М. О. Бича. – Минск : Наука и техника, 1988. – 165 с.

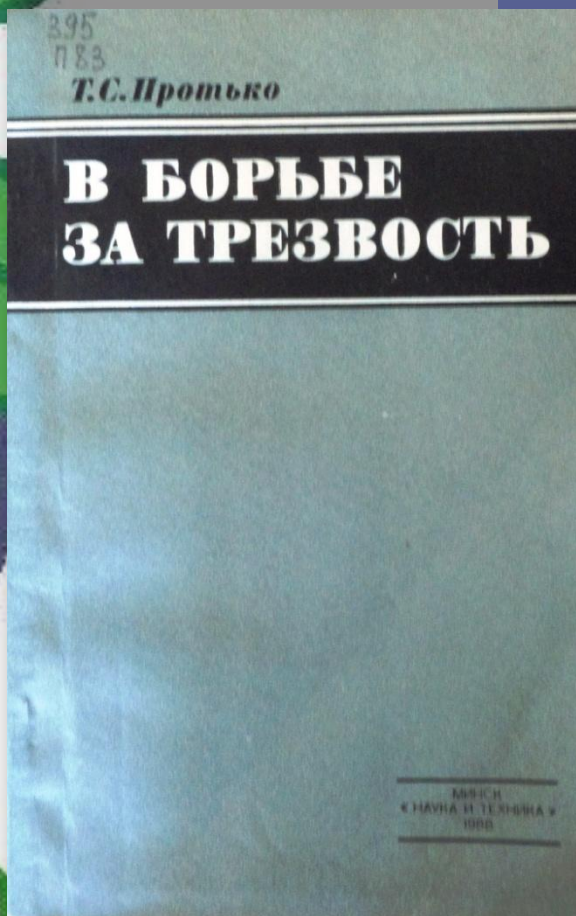
51.1(2)5

П83

На большом документальном материале рассмотрены вопросы, связанные с борьбой трудящихся нашей страны, передовой части интеллигенции с пьянством и алкоголизмом, отражена политика царизма в области производства и распространения алкоголя. Особое место отведено позиции Коммунистической партии в борьбе за трезвый образ жизни.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Добавь здоровья.



Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей : психологические установки и упражнения /Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 150 с. : ил. – (Семейная библиотека). – Библиография: с. 148.

51.28

С38



В пособии в доступной форме излагается психологический взгляд на проблему здоровья, даны рекомендации педагогам о том, как лучше организовать работу по сохранению здоровья школьников, формированию у них ценности здоровья, содержится материал о профилактике вредных привычек. Приводятся диагностические и развивающие упражнения по сохранности и укреплению здоровья детей, раскрывается методика их применения.

Пособие адресуется родителям, воспитателям, учителям, школьным психологам и всем, кто заинтересован проблемами здоровья.

Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни : 15 уроков по профилактике вредных пристрастий : методическое пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – 2-е изд. – Минск : Тесей, 2007. – 64 с. : ил. – Библиография: 45 назв.

51.204.0

Ф95

В книге излагается материал, дающий представление о здоровом образе жизни и его компонентах, вредных пристрастиях и их последствиях; рассматриваются современные подходы к профилактике и лечению наркомании, соблюдению правовых норм.

Представляет интерес для педагогов и родителей с целью формирования у учащихся и студентов мотивации соблюдения норм здорового образа жизни.



[← назад](#)

Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Б. Н. Чумаков. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 416 с. – Библиография: 89 назв.

51.204.0

4-90



Издание включает тексты 17 лекций, в которых отражены многочисленные теоретические и практические вопросы, обозначены факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Содержание книги соответствует программе Министерства образования РФ по дисциплине «Основы здорового образа жизни».

В книге подробно анализируются данные по социальной медицине, физиологии, двигательной активности, психогигиене и экологии человека. Рассматриваются вопросы интимных отношений, культуры обращения в быту, учебе и труде.

Книга в первую очередь рассчитана на преподавателей и студентов педагогических, гуманитарных и технических вузов, где реально обучают азбуке здоровья. Предназначена она также для учащихся педагогических колледжей, медицинских училищ, включая широкий круг специалистов, занимающихся воспитанием, профилактикой и психофизиологической реабилитацией подрастающего поколения.

[← Назад](#)


Ястребов, А. В. Алкоголь и правонарушения : лекции о влиянии алкоголя на организм человека /А. В. Ястребов. – Москва : Высшая школа, 1987. – 96 с. – (Библиотечная серия).

67.408

Я85

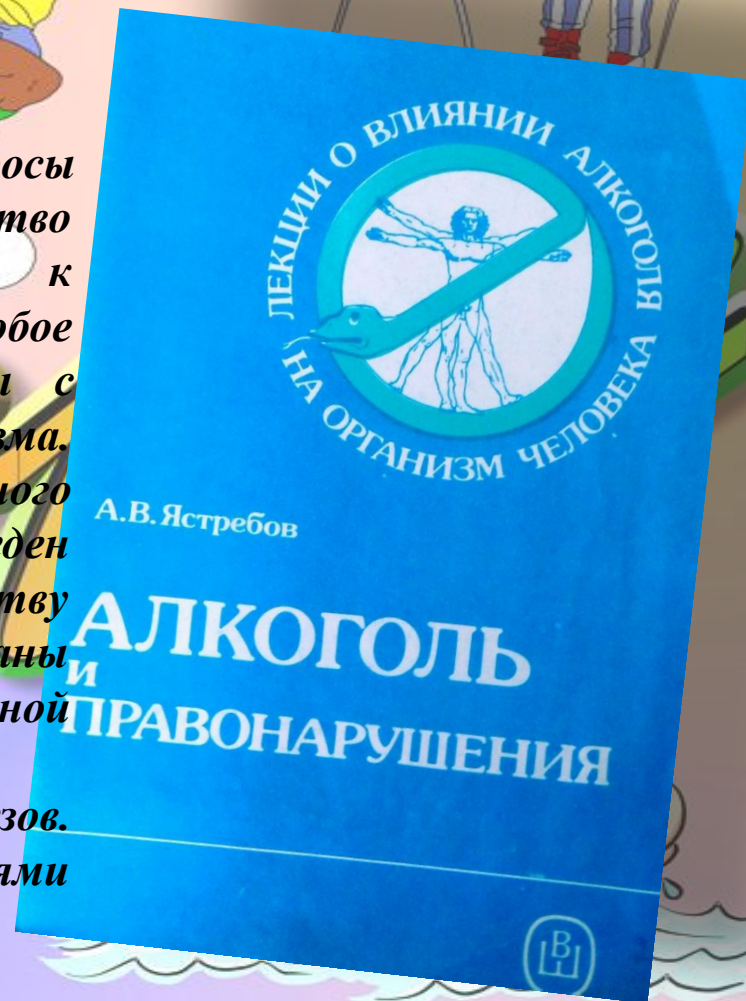


В пособии рассмотрены вопросы отрицательного влияния на человека и общество пьянства и алкоголизма, приводящего к совершению и рецидиву правонарушений. Особое внимание уделено правовым мерам борьбы с антиобщественными проявлениями алкоголизма. Показаны особенности антиалкогольного воспитания подростков и молодежи. Приведен комментарий к действующему законодательству СССР о борьбе с пьянством и алкоголизмом. Даны рекомендации по организации антиалкогольной работы.



Для студентов и преподавателей вузов. Может быть использовано преподавателями техникумов, школ, профтехучилищ.

[← назад](#)



[← назад](#)

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ