

Муниципальное бюджетное учреждение
«Ермаковская централизованная библиотечная система»

«ПОКОЛЕНИЕ-RU МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»

Электронная книжно-иллюстративная выставка





«Здоровье – это состояние полного
физического, духовного и социального
благополучия,

а не только отсутствие болезней и
физических дефектов»



СОДЕРЖАНИЕ:

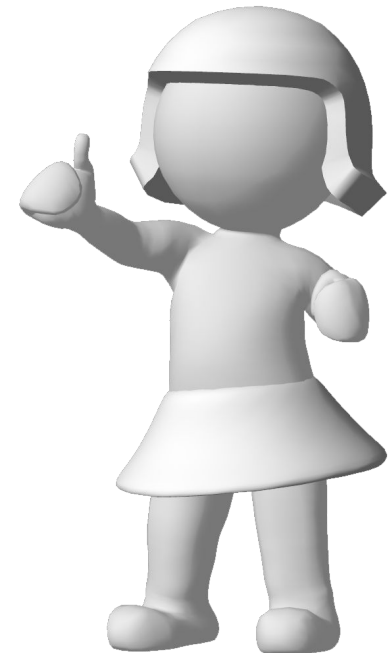
- ▣ Спорт и здоровье
- ▣ Экология и здоровье
- ▣ Вредные привычки
- ▣ Интернет и здоровье



СПОРТ И

ЗДОРОВЬЕ

- Оздоровительная ходьба
- Йога: простые упражнения
- Бегом к здоровью
- Скандинавская ходьба
- Полезные ссылки
- Йога - онлайн
- Дистанционная беговая подготовка
- Тренировки на брусьях и турниках



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

- *Маленькая книга зеленой жизни*

- *Скажи нет пластику*

- *Экология*

- *Экология и безопасность жизнедеятельности*

- *Полезные ссылки*

- *Российская экологическая партия «Зеленые»*

- *Неправительственная общественная
организация «Зеленый крест»*

- *Международная независимая неправительственная
экологическая организация «Гринпис»*



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Профилактика наркомании у подростков***
- Одна привычка в неделю. Измени себя за год***
- Власть привычки: почему мы живем именно так, а не иначе***
- Полезные ссылки***
- Основные меры профилактики вредных привычек***
- Вредные привычки и их влияние на здоровье***
- Факторы, разрушающие здоровье.***



ИНТЕРНЕТ И ЗДОРОВЬЕ

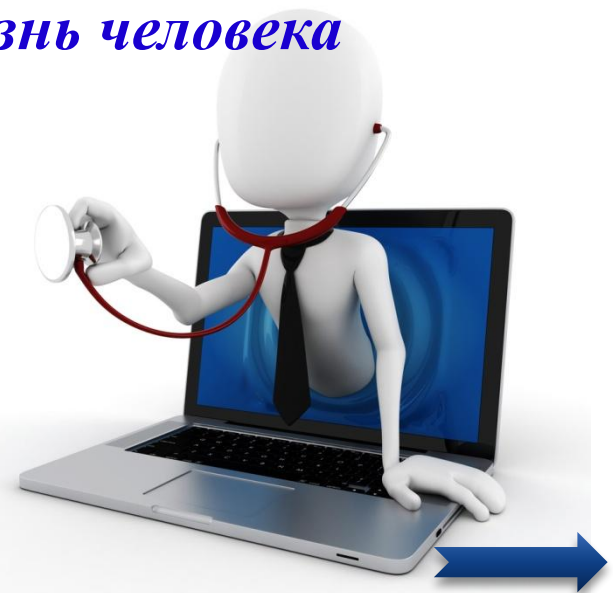
- Интернет вещей

- Полезные ссылки

-Как интернет влияет на человека, его психику и мозг?

-Как интернет влияет на нас?

-Влияние современного интернета на жизнь человека



Содержание

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

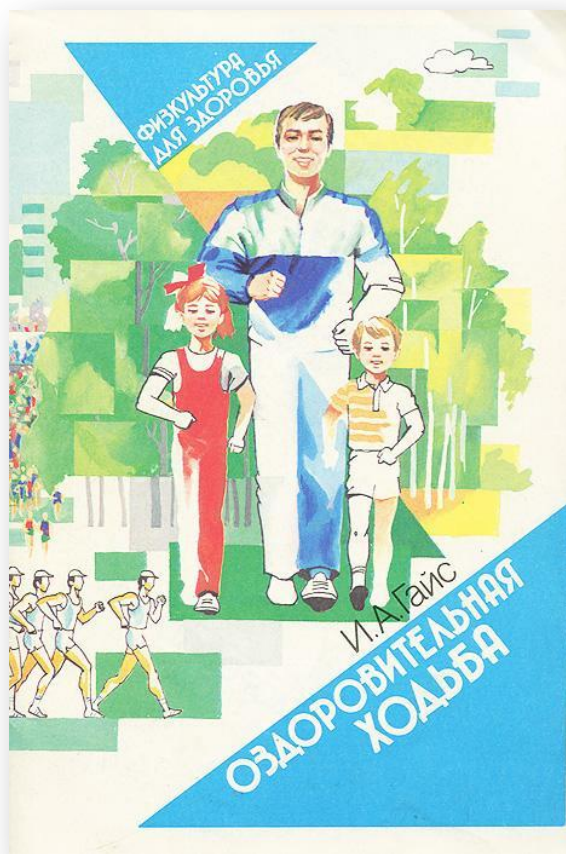


Спорт сегодня является широко распространенным и крайне популярным, но тем не менее далеко не все убеждены в положительном влиянии спорта на здоровье

- ***Умеренная физическая нагрузка улучшает работу центральной нервной системы.***
Во время занятий спортом происходит формирование новых связей между нейронами. Спорт укрепляет нервную систему, улучшая нервно-мышечную координацию, определяющая точность и скорость движений.
- ***Для того чтобы жить и быть здоровым, организм должен действовать.***
Биологически обусловлено, что человек должен уметь бегать, прыгать, висеть и подтягиваться, наклоняться, поднимать что-либо, приседать и отжиматься – это простейшие биологические движения, реализующие функции нашего организма. Если они не реализуются – организм слабеет, деградирует и поражается различными заболеваниями.



Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – Москва : Советский спорт, 1990. – 48 с. – (Физкультура для здоровья). – ISBN 5-85009-198-X. – Текст : непосредственный.



Оздоровительная ходьба – наиболее простое и доступное средство укрепить свое здоровье и долгие годы сохранить активный образ жизни.

Предлагаемая автором оздоровительная программа поможет вам, применяя ходьбу, легко компенсировать дефицит двигательной активности и решить многие другие проблемы, связанные с современным стилем жизни.

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

[Содержание](#)



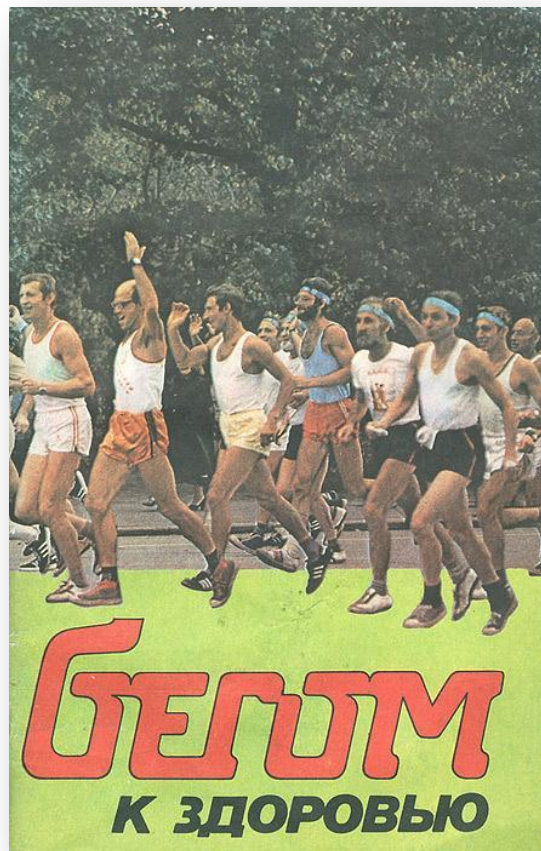
Белл, Р. Йога: простые упражнения / Р. Белл. - Москва : Махаон, 2002. - 112 с. - (Семейная библиотека). - ISBN 5-88215-857-5. - Текст : непосредственный.



Научитесь отдыхать и успокаиваться после напряженного дня, используя доступное руководство по йоге. Различные позы и простые инструкции по медитации сопровождаются фотографиями, иллюстрирующими все элементы упражнений. В этой книге вы найдете разнообразные комплексы для ежедневных занятий, которые дадут вам ощущение спокойствия и внутренней умиротворенности. Введение в философию и историю йоги, рассказ о ее истоках. Объяснение основных способов релаксации и дыхания. Указания по правильному выполнению поз. Подробное описание более 50 поз йоги разной степени сложности. Примеры разнообразных комплексов для занятий йогой, подходящих для любых уровней подготовки



Бегом к здоровью : сборник / сост. М. Я. Сонин, Е. М. Бубнова. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 96 с. - Текст : непосредственный.



*Авторами настоящего сборника являются активные пропагандисты оздоровительного бега, члены КЛБ при Московском Доме ученых. В первой части книги ученые*медики рассказывают о положительном влиянии оздоровительного бега на различные системы организма, дают практические советы начинающим бегунам. Во второй части сборника опытом делятся старейшие члены клуба, которые на себе познали целительную силу бега.*



Полетаева, А. Скандинавская ходьба : привычка здоровой жизни / А. Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 144 с. – (Здоровье, красота, успех). – ISBN 978-5-4461-0522-9/ -Текст : непосредственный.



Скандинавская ходьба - здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдете практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой.

Она окажется полезной и новичкам - в простой форме в ней изложены план подготовки тренировки и основы техники ходьбы с палками. Книга будет востребована и специалистами.

Продолжая темы предыдущих книг, в этой автор делает упор на практику и различные программы самосовершенствования с помощью скандинавской ходьбы.

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

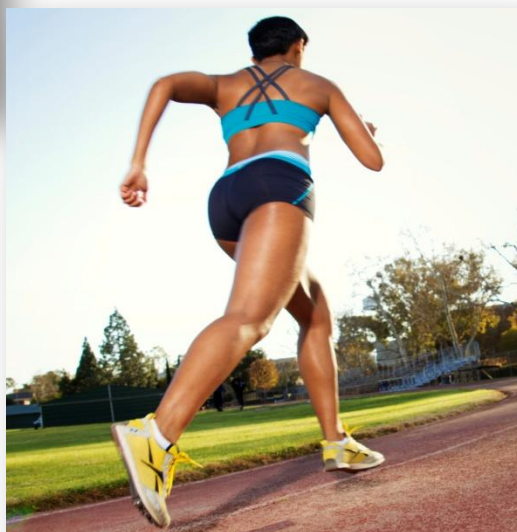
[Содержание](#)



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



[Йога - онлайн](#)



[Дистанционная беговая подготовка](#)



[Тренировки на брусьях, турниках](#)



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ



Экология в жизни человека имеет большую роль, она затрагивает все сферы жизни. Необходимо понимать, что с ухудшением состояния среды понижается и качество жизни.

К защитным мерам можно отнести:

- Сокращение уровня отходов, как бытовых, так и производственных;
- Переход к альтернативным источникам энергии, отказ от атомных станций, угольных печей, переход на использование природного газа, солнечной энергии, строительство ГЭС;
- Возведение современных сооружений для очистки сточных вод;
- Высадка лесов, защита земель от эрозии;



Ершова, М. Маленькая книга зеленой жизни : как перестать быть врагом природы и спасти человечество / М. Ершова. – Москва : Бомбора, 2019. – 80 с. – (Жизнь в стиле эко). – ISBN 978-5-04-102514-4. – Текст : непосредственный.



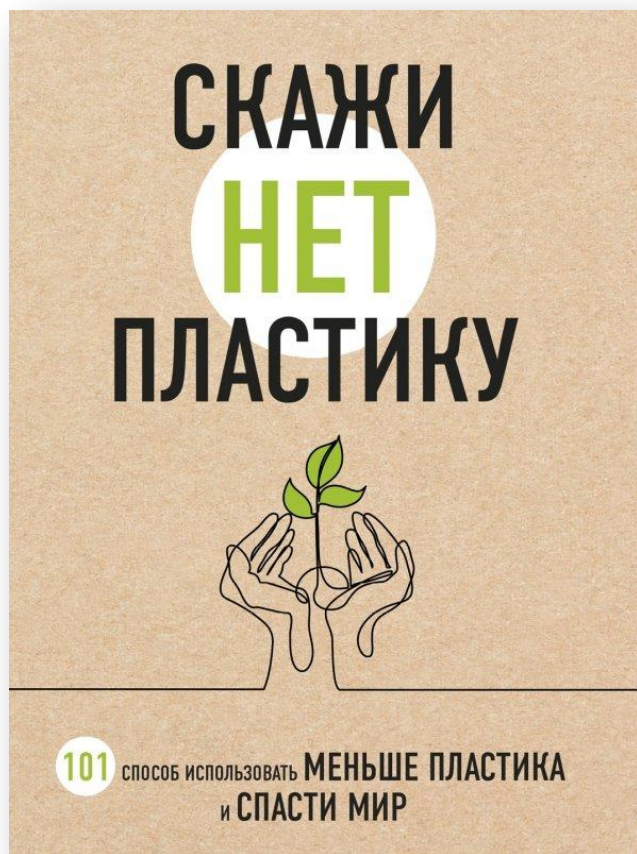
"Маленькая книга зеленой жизни" расскажет о том, какой вред люди наносят окружающей среде: от методов ведения сельского хозяйства до консьюмеризма. Ужасающие факты, неочевидные теории и проверенные советы, которые позволят внести вклад в развитие нашей планеты. Книга поможет сделать каждый аспект жизни более дружественным к природе.

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

[Содержание](#)



Ершова, М. Скажи нет пластику. 101 способ использовать меньше пластика и спасти мир / М. Ершова. – Москва : Бомбора, 2019. – 128 с. – (Жизнь в стиле эко). – ISBN 978-5-04-100080-6. – Текст : непосредственный.



Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но возможно ли остановить глобальную катастрофу, не нанося ущерб качеству своей жизни? Эта практическая книга предлагает экологически чистые альтернативы пластику, которые позволят значительно сократить отходы и помочь планете. 101 способ использовать меньше пластика поможет легко сделать первый шаг и изменить ситуацию.

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

[Содержание](#)



Акимова, Т. А. Экология: Человек - Экономика – Биота - Среда : учебник / Т. А. Акимова, В. В. Хаскин . - 3-е изд. - Москва : Юнити - Дана, 2006. - 495 с. - (Золотой фонд российских учебников). - ISBN 5-238-00982-8. - Текст : непосредственный



Рассмотрены основные проблемы, которые входят в сферу современной «Большой» экологии. В качестве центрального объекта макроэкологии выступает глобальная экосфера — сочетание современной биосферы и созданной человеком техносферы (система «человек — экономика — биота — среда»), или глобальная эколого-экономическая система. Происхождение экосферы и образование антросферы представлены в русле глобального эволюционизма. Изложены биологические и социально-экономические основы макроэкологии и результаты 30-летнего эколого-экономического мониторинга. Сконцентрировано внимание на взаимоотношениях экологии и экономики, а также стратегиях преодоления экологического кризиса.



Экология и безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / Д. А. Кривошеин, Д. А. Муравей, Н. Н. Роева и др. – Москва : Юнити – Дана, 2000. – 447 с. – ISBN 5-238-00139-8. - Текст : непосредственный.



Представлен широкий круг общеэкологических проблем, ядром которых выступает идея коэволюции человека и биосферы. Пособие, направленное на формирование у обучающихся экологического мышления, содержит разделы по экологической безопасности, безопасности жизнедеятельности, источникам и уровням загрязнения биосферы, основам мониторинга, математическим моделям в экологии, а также экологическому менеджменту и экологическому праву.



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



Российская экологическая
партия «Зелёные»



Неправительственная общественная
организация «Зеленый крест»



Международная независимая
неправительственная экологическая
организация «Гринпис»

Содержание



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



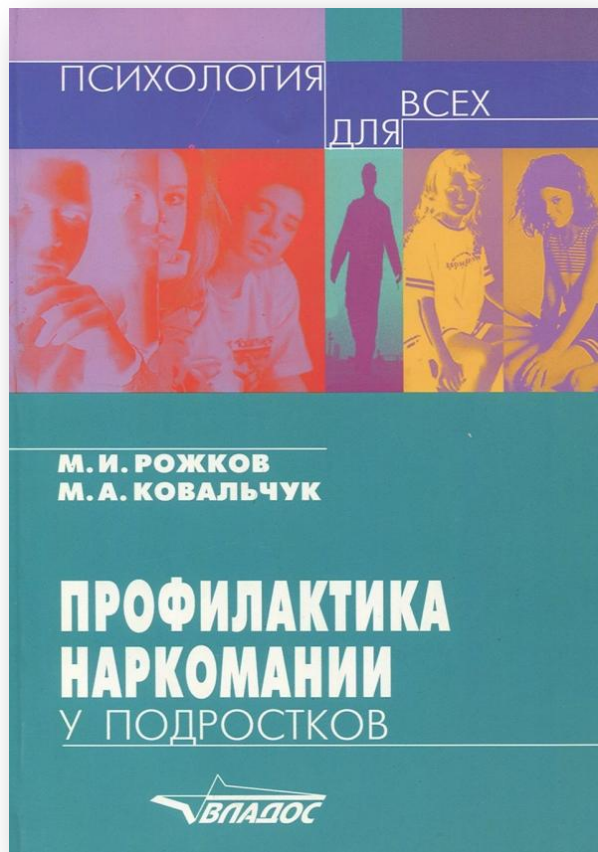
Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Привычка Грызть ногти;
- Ковыряние кожи;
- Привычка грызть карандаш или ручку;
- Употребление нецензурных выражений;
- Злоупотребление «словами-паразитами»;
- Алкоголизм;
- Наркомания;
- Курение;
- Игровая зависимость;
- Переедание;
- Интернет-зависимость;



Рожков, М. И. Профилактика наркомании у подростков : учебно – методическое пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 142 с. – (Психология для всех). – ISBN 978-5-906992-94-9. – Текст : непосредственный.



В учебно-методическом пособии освещаются вопросы, связанные с организацией антинаркотической профилактики среди детей и подростков в условиях образовательных организаций. Приводится опыт работы на основе методики социально ориентирующей имитации в условиях оздоровительно-образовательного лагеря. Пособие адресовано педагогам образовательных организаций и специалистам, осуществляющим работу с детьми и подростками в условиях оздоровительно-образовательных центров, а также может быть использовано студентами вузов при проведении педагогической практики.



Блюменталь, Б. Одна привычка в неделю. Измени себя за год / Б. Блюменталь. – Москва : МИФ, 2020. – 336 с. – (Личное развитие). – ISBN 978-5-00057-962-6. – Текст : непосредственный.



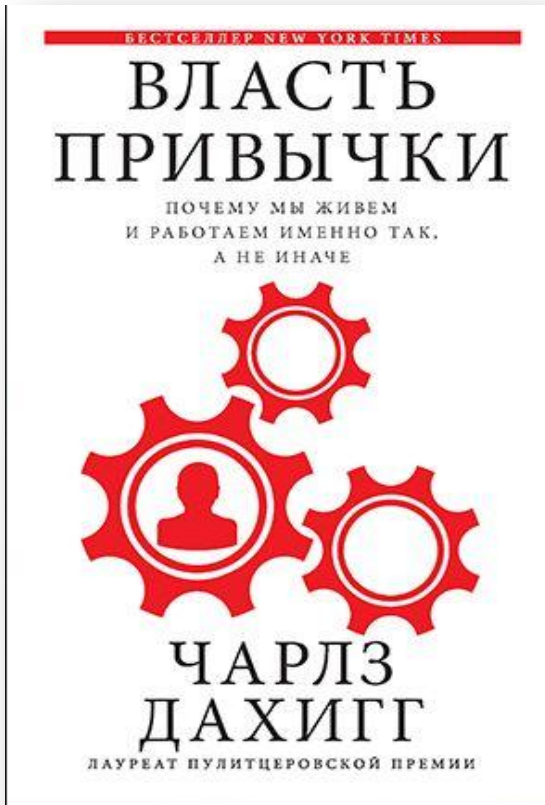
В своей практической книге Бретт Блюменталь, автор бестселлеров по здоровому образу жизни, рассказывает, как можно укрепить здоровье и благополучие, развивая мозг. Автор предлагает делать по одному небольшому, но важному изменению в неделю - от развития музыкального слуха до потребления полезной для мозга пищи и отказа от мультитасочности. Вместе эти небольшие изменения приведут к большим результатам - вы сможете улучшить память, повысить продуктивность, меньше нервничать и стать счастливее.

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

[Содержание](#)



Дахингг, Ч. Власть привычки : почему мы живем именно так, а не иначе / Ч. Дахингг. – Москва : АСТ, 2021. – 416 с. – (Власть и успех). – ISBN 978-5-17-133879-4. – Текст : непосредственный



Возможно ли запрограммировать себя на победу?

Влияют ли привычки одного человека на достижение общей цели?

Умело подкрепляя научную информацию интереснейшими примерами – историями из жизни крупных корпораций, успешных спортивных команд и даже движения за гражданские права, – Дахингг подводит нас к совершенно новому пониманию человеческой природы и ее поистине неограниченного потенциала.

От силы привычки зависит все: занятия спортом и борьба с лишним весом, профессиональная эффективность и финансовый успех. Изменяя привычки, мы способны изменить и свою жизнь, и мир вокруг нас!

[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

[Содержание](#)



Основные меры профилактики
вредных привычек

Вредные привычки и их
влияние на здоровье

Факторы, разрушающие
здоровье.



ИНТЕРНЕТ И ЗДОРОВЬЕ



В ответ на вопрос «Какие привычки считать вредными?» многие без раздумий назовут курение, алкоголизм, опоздания, грубость к собеседнику.

Не так давно к ним прибавилась и интернет-зависимость.

Вот в чем основная опасность интернет - зависимости:

- Потеря способности к углубленному логическому мышлению;
- Ухудшение памяти;
- Утрата навыков реального общения;
- Нарушения сна;
- Ухудшение зрения;
- Нарушения работы сердечно - сосудистой системы.

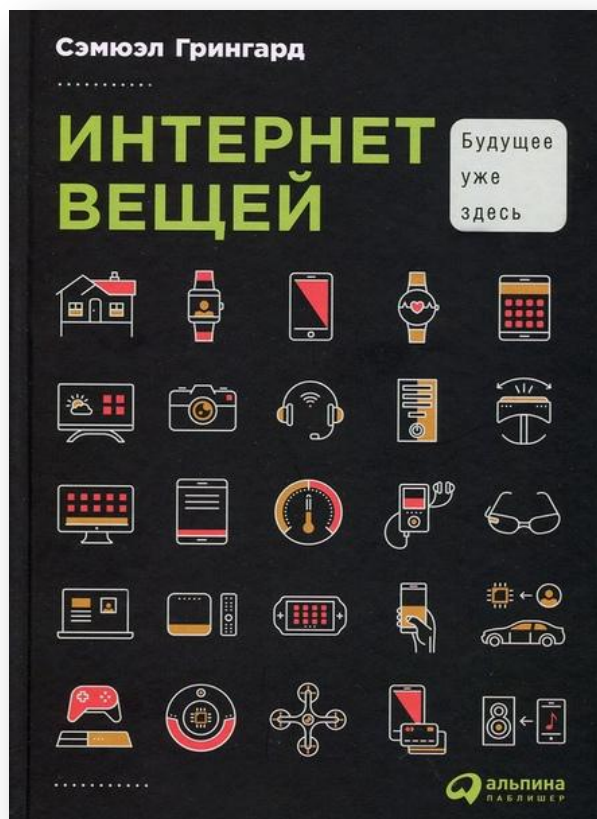


Положительные черты интернета

- Интернет позволяет людям искать и передавать информацию на высокой скорости для решения от самых обыденных до сверхзадач;
- Работать можно дистанционно: как в частном порядке, оказывая, например, скайп - консультации, так и организуя работу больших проектов с участием удаленных сотрудников, найти которых также поможет интернет;
- Одним из самых могущественных свойств интернета стало «стирание границ» — живое общение на огромном расстоянии теперь стало привычным;
- В сети всегда можно посмотреть любимый фильм или сериал не дожидаясь его по телевизору



Грингард, С. Интернет вещей: Будущее уже здесь / Грингард С. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 188 с. - ISBN 978-5-9614-5853-4. – Текст : непосредственный.



[ЧИТАТЬ КНИГУ ОНЛАЙН](#)

Представьте: спасатели больше не гибнут на пожарах - опасной работой заняты дроны, нет смертей на дорогах - за безопасность отвечают автономные машины, а спасением людей занимаются врачи с другой стороны земного шара - им помогает телемедицина. Такое будущее обещает нам Интернет вещей. А может, все будет совсем не так? Что, если технологии станут неуправляемыми и неконтролируемыми, автономные системы приведут к всплеску компьютерных преступлений и созданию сетевого оружия, а правительство будет знать о каждом вашем шаге? Сэмюэл Грингард предлагает экскурсию в будущее, полное умных устройств и систем, и помогает разобраться, мечтать нам о нем или же бояться.

[Содержание](#)



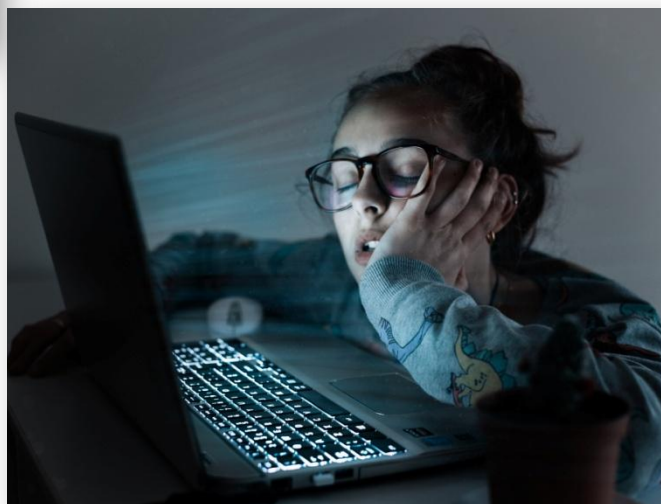
ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



Как интернет влияет на человека, его психику и мозг?



Влияние современного интернета на жизнь человека



Как интернет влияет на нас?

Содержание