

7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



*Самое существенное для нашего
благоденствия есть здоровье*

А.Шопенгауэр

- 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.
- Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.



*Здоровье – это та ценность, которой человека
наделила природа.*

*Именно от него зависит физическое и моральное
состояние, работоспособность и возможность
просто радоваться жизни.*

*Но в условиях вечного нехватки времени, стрессов,
отсутствия движения, небрежного отношения к
своему питанию человек бездумно растрачивает свой
потенциал.*

*Добавляет в этот список негативных ноток
экологическая обстановка, экономическая
нестабильность и проблемы здравоохранения.
Для заострения внимания на проблемах здоровья
человечества и был создан праздник День здоровья.*

Б.Н. Чумаков

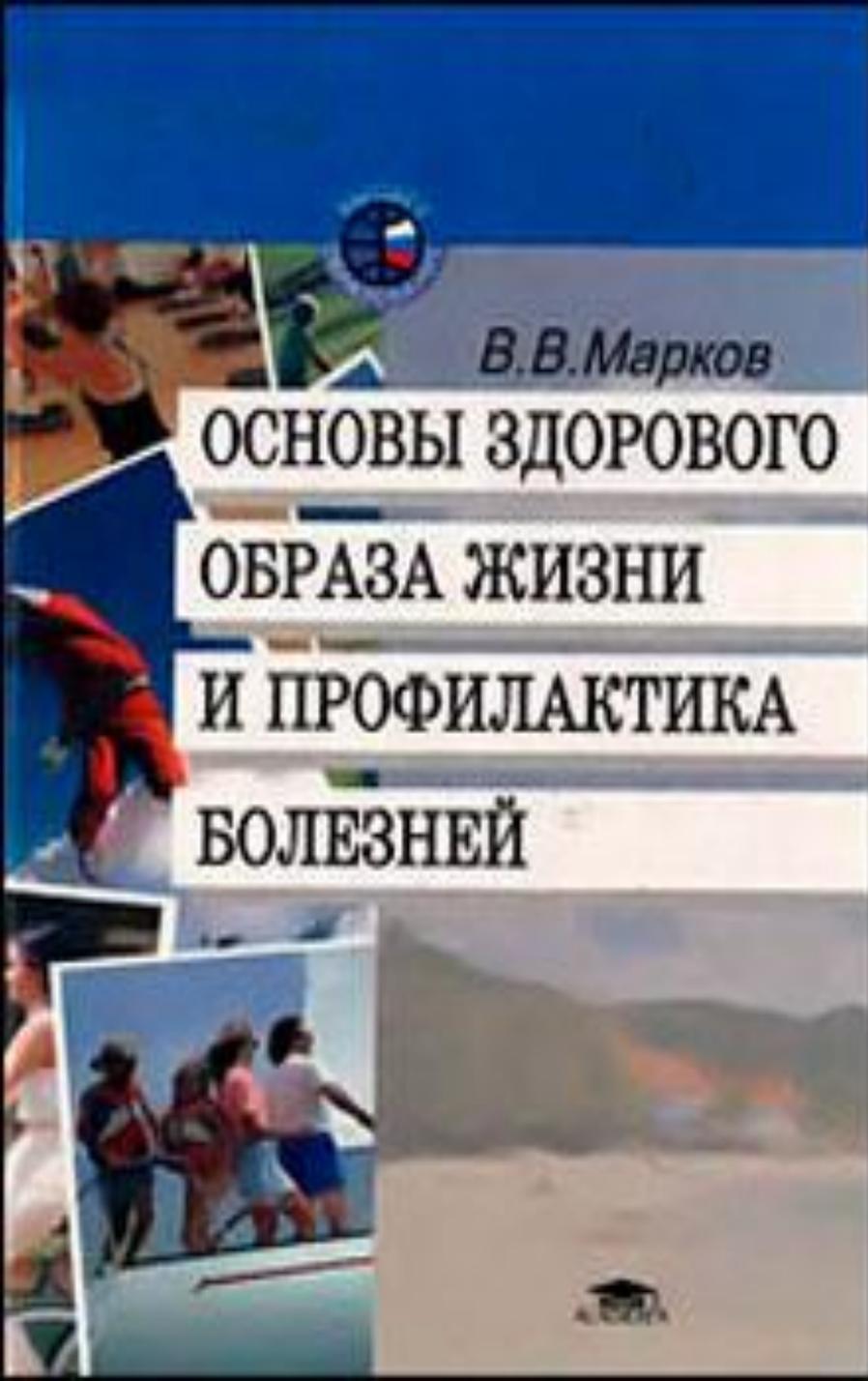
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



В книге подробно анализируются данные по социальной медицине, физиологии, двигательной активности, психогигиене и экологии человека. Рассматриваются вопросы интимных отношений, культуры общения в быту, учебе и труде. Книга в первую очередь рассчитана на преподавателей и студентов педагогических, гуманитарных и технических вузов, где реально обучают азбуке здоровья.

*« Здоровье гораздо более
зависит от наших
привычек и питания, чем
от врачебного
искусства.»*

Д. Леббок



В учебном пособии рассматриваются вопросы влияния окружающей среды на здоровье человека. Особое внимание уделено сохранению здоровья и пагубному влиянию таких зависимостей, как курение, а также разрушающих личность алкоголизма и наркомании. Значительное место занимает описание лечебного питания. Учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, медицинских работников, учителей общеобразовательных школ, родителей школьников и для широкого круга читателей, заинтересованных в сохранении здоровья.

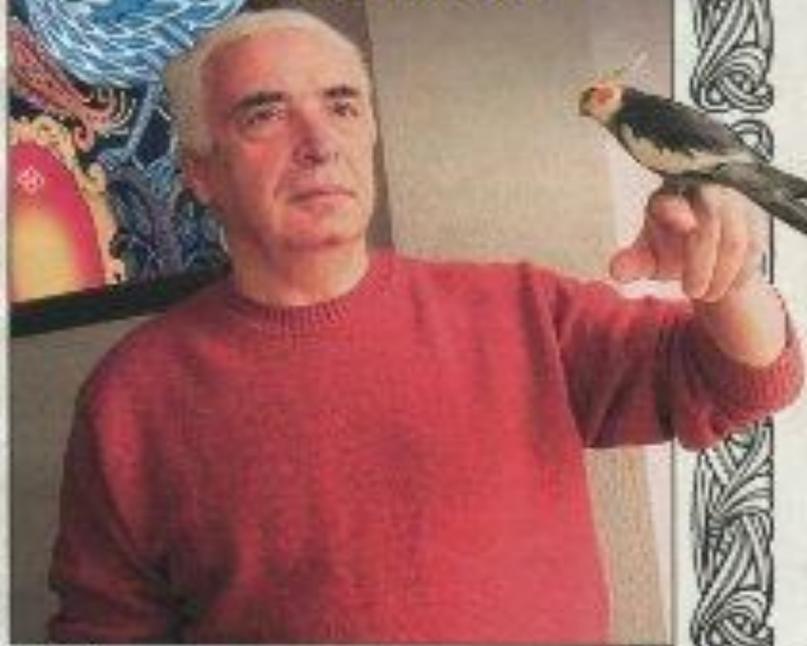


ФИС

ЗОЛОТАЯ БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Арнольд
ГРИНШТАТ:

**ДВИГАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО —
И БУДЕТЕ
ЗДОРОВЫ**



Книга рассказывает об Арнольде Михайловиче Гринштате, тренере-психологе из Киева, который создал уникальную систему реабилитации людей с тяжелыми травмами и недугами. Эта методика позволяет оздоравливать людей различного возраста (от малолетних детей до пожилых) и различного уровня физической подготовленности (от спортсменов высокого класса до тяжелобольных, малоподвижных и совершенно ослабленных людей), поскольку упражнения по нагрузке намного мягче, чем обычная ходьба.

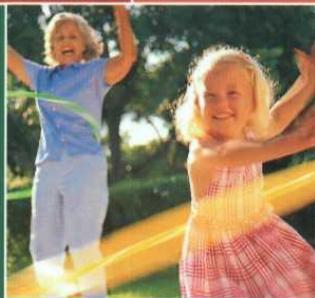
613

Высшее профессиональное образование

Е. Н. Назарова
Ю. Д. Жилов

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Учебное пособие



Педагогические
специальности

В данном издании освещены вопросы охраны укрепления здоровья населения.

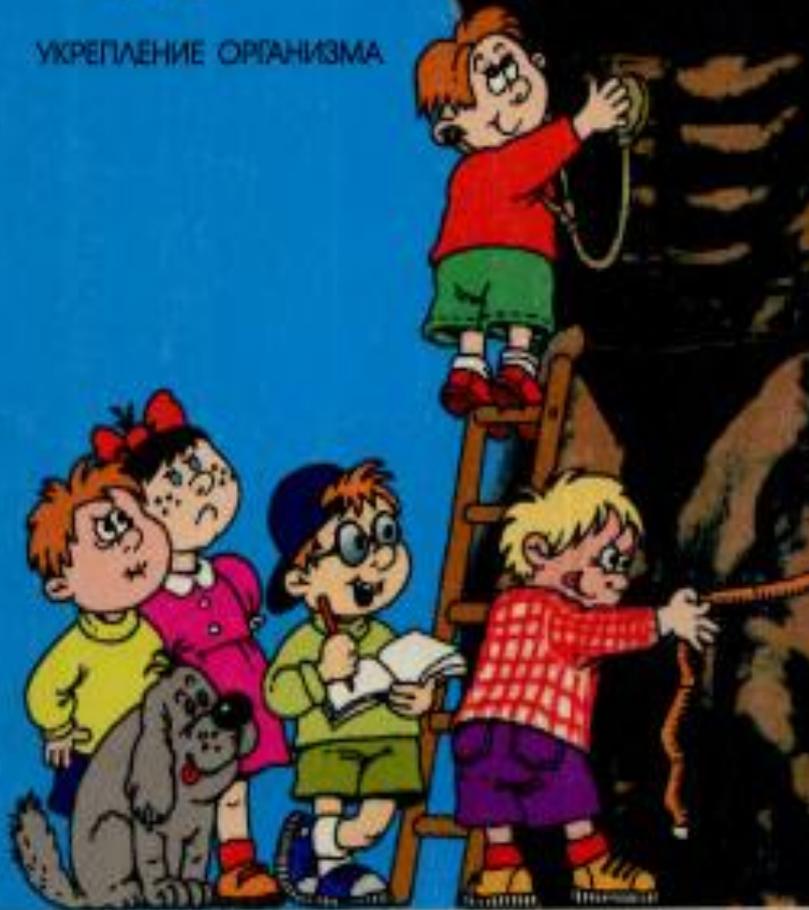
Представлена методика изучения влияния экологии на человека. Рассматриваются теоретические и практические основы профилактики заболеваний, приводятся сведения о факторах среды формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны средства и методы его укрепления. Книга адресована студентам высших учебных заведений, будет полезна специалистам, работающим в системе профессионального образования, а также широкому кругу читателей.

***« Как нельзя приступить к
лечению глаза, не думая о
голове, или лечить голову,
не думая о всем организме,
так же нельзя лечить тело,
не леча душу.»***

Сократ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



В доступной форме рассказывается о строении организма, причинах болезней и способах сохранения и укрепления здоровья. Эта книга поможет «заглянуть» внутрь собственного тела и задуматься о том, хорошо ли мы заботимся о своем здоровье. Построена книга в виде отдельных уроков валеологии — науки о том, как быть здоровым.

*Пособие для родителей
и врачей*

Е.В. Ушаков

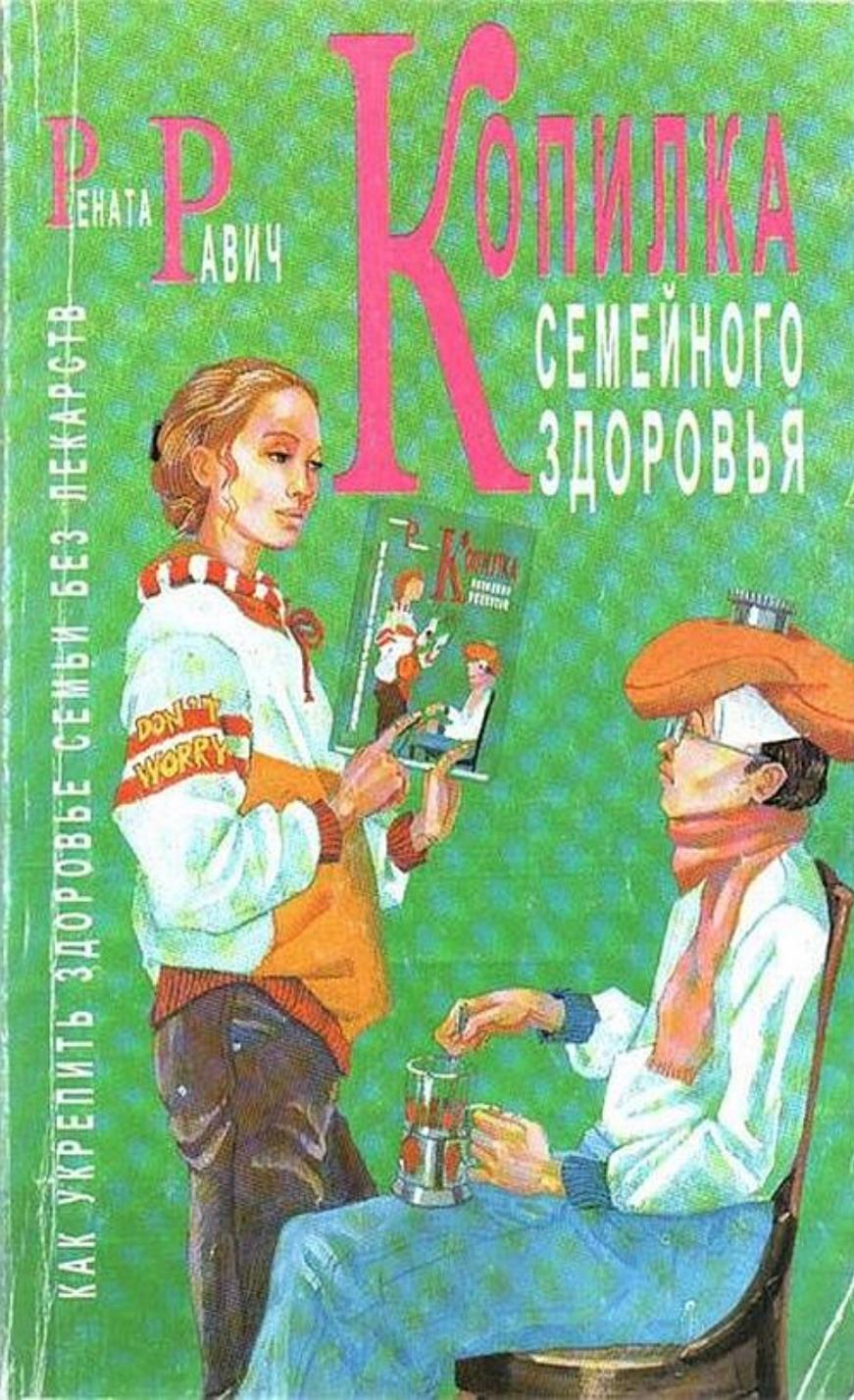
РЕБЕНОК и МЕДИЦИНА:



**правовые
вопросы**

М.В. Гусев

Книга посвящена правовым вопросам охраны здоровья, лечения и защиты детей в системе государственной медицинской помощи. Впервые в литературе представлено и проанализировано правовое положение ребенка в системе здравоохранения.



В книге известного специалиста по нелекарственным методам оздоровления Ренаты Равич «Копилка семейного здоровья» сконцентрирован вековой народный опыт целителей и мудрость тысячелетий. Учитесь и учите других сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье без лекарств.

В.Г. Алямовская

КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА



Заглянув в содержание этой книги, вы найдёте ответ практически на любой вопрос, связанный с развитием ребёнка от грудного до подросткового возраста.

И самое главное достоинство этого уникального справочника – рекомендации и советы родителям, как вести себя со своими детьми и как научить их ориентироваться в повседневной жизни.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

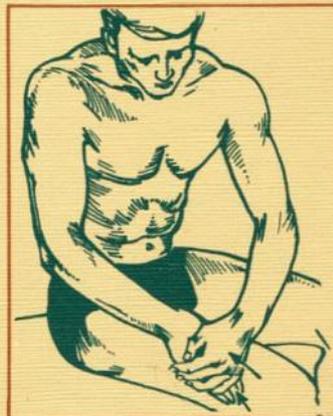
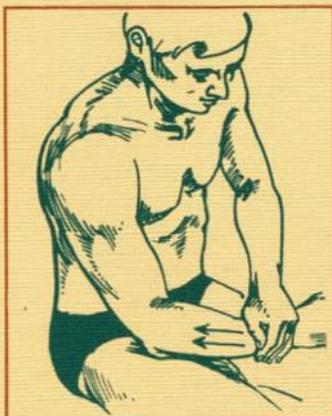
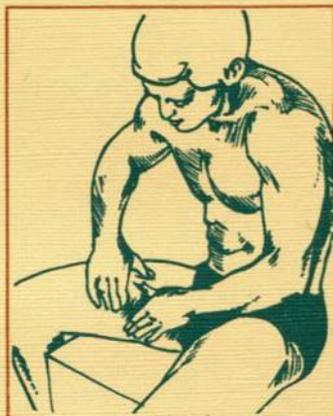
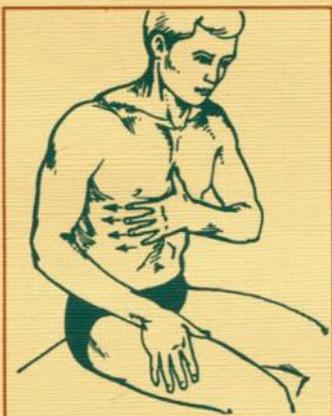
М.М. Безруких

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ШКОЛА

Безруких Мариям Моисеевна обосновала проблему создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. В материале книги показано, что на состояние здоровья оказывают влияние как экологические, так и социокультурные условия жизни, а также комфортные условия организации учебного процесса.

В. А. ИВАНЧЕНКО

СЕКРЕТЫ ВАШЕЙ БОДРОСТИ



В данной книге изложена современная система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем укрепления его резервов. Дается научное обоснование многочисленных методов борьбы с утомлением; оздоровительной физкультуры, тонизирующих пищевых растений, напитков, ароматов, функциональной музыки, фитодизайна, точечного и обычного самомассажа, дыхательной гимнастики и др. Рассказывается о применении их в быту и на производстве.

53.541
Л 53

Высшее профессиональное образование

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

6-е издание

Учебник



Физическая культура
и спорт

АКАДЕМА

В учебнике изложена методика лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ; в травматологии, хирургии и ортопедии; при заболеваниях и повреждениях нервной системы; рассмотрены особенности ЛФК при заболеваниях детей, а также особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения (специальными медицинскими группами в школах и вузах, лицами среднего и пожилого возраста, беременными).



КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗКУЛЬТУРА



- МЕТОДИКА
ПРЕПОДАВАНИЯ

- СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ

В этой книге собраны игры для детей разных возрастов, начиная со школьного.

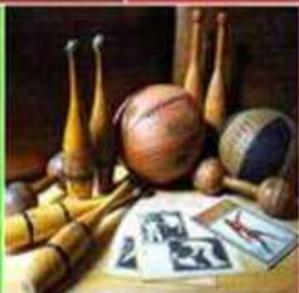
Продуманное построение книги (от простого к сложному) окажется полезным при поиске необходимых именно вам игр.

Разделы, посвященные плаванию, помогут научить ребенка держаться на воде и плавать разными стилями, а также развлекаться играми на воде.

И. С. Барчуков
А. А. Нестеров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

МЕТОДОЛОГИЯ,
ТЕОРИЯ,
ПРАКТИКА



Учебник создан в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (квалификация «бакалавр»).

Рассматриваются основные положения теории и практики физической культуры и спорта в вузе. Особое внимание уделяется формам, средствам и методам организации и проведения учебных занятий, психолого-педагогической деятельности преподавателя, духовно-нравственному воспитанию личности.

Для студентов-бакалавров вузов всех направлений подготовки, может быть полезен специалистам-управленцам физкультурно-спортивных учреждений, ученым-исследователям в области физической культуры и спорта.

The background features a light blue-to-white gradient. Numerous water droplets of various sizes are scattered across the frame, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners. The droplets have realistic highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**