



Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании молодежи.

Быть здоровым стало модно и престижно.

Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Библиотека здорового образа жизни - это комплекс мероприятий, направленных на развитие у молодежи самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности. Привить стойкий иммунитет к негативным влияниям среды.

ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ!!!



Этот принцип должен стоять «во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни. При этом вовсе необязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно здоровом тоне вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.

1. Аралбаева, С. А. Формирование культуры здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ [Текст] / С. А. Аралбаева // ОБЖ. - 2017. - № 5-6. - С. 5-7. - (Всё для учителя!).

Статья расскажет о проблемах сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в нынешнее время.

2. Жихор, О. В. Здоровье ребенка - богатство страны [Текст] / О. В. Жихор. - (Все для учителя!) // ОБЖ : научно-методический журнал. - 2017. - № 9. - С. 39-40.

Статья расскажет о том, как ежедневно заботиться о своем здоровье с помощью физкультурно-оздоровительных занятий.

3. Назарова, О. В. Физическая культура как метод оздоровления и активного отдыха учащихся [Текст] / О.В Назарова, Л. О. Манько // Физическая культура. - 2017. - № 11. - С. 13-15. - (Всё для учителя!).

В статье говорится об оздоровительно-реабилитационной физической культуре.

4. Уэйд, П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок [Текст] : [12+] / Пол Уэйд. - Москва [и др.] : Питер, 2016. - 288 с. : ил. - (Тренировочная зона). - Загл. обл. : Секретная система физических тренировок.

Книга рассказывает об объединении знаний о физической культуре, методах тренировок, здоровье и красоте. С одной стороны, она повествует об истории возникновения методов развития силы человека и их значении, а с другой - представляет собой полноценную поэтапную систему развития физических способностей, с детальным описанием упражнений и графиками выполнения.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЗАКАЛЯЙСЯ!!!



Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой

повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - Москва: Мир, 2016. - 368 с.

Книга рассказывает об основных человеческих проблемах, и показывают пути их рационального решения. Особое внимание уделено вопросам алкоголизма, курения и наркомании. Для школьников старших классов, студентов, педагогов и медицинских работников.

2. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

В пособии в соответствии с требованиями Стандарта даются рекомендации по разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни для конкретного образовательного учреждения, обсуждаются общие принципы и структура здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении, предлагаются формы и методы реализации программы. Пособие адресовано руководителям образовательных учреждений.

3. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.

Автор предлагает программу 52 маленьких перемен (от питания до физических нагрузок и отношения к окружающему миру), рассчитанную на целый год, которая в конечном итоге приведет вас к здоровому (и счастливому) образу жизни.

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!



Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

1. Васюкова, А. Т. Организация производства и управление качеством продукции в общественном питании / А.Т. Васюкова, В.И. Пивоваров, К.В. Пивоваров Пивоваров. - М.: Дашков и Ко, 2017. - 296 с.

В учебном пособии раскрывается организация производства и обслуживания посетителей на предприятиях общественного питания. Даются рекомендации по составлению меню и оформлению блюд. Особое внимание уделяется вопросам управления качеством продукции и организации труда на предприятиях отрасли.

2. Дальке, Рудигер Едим правильно. Дорога к здоровому питанию / Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2017. - 240 с.

Автор призывает нас задуматься и, возможно, коренным образом изменить отношение к выбору продуктов, методам приготовления пищи и к самой обстановке, в которой проходят наши повседневные трапезы.

3. Малахов, Г. П. Здоровое питание / Г.П. Малахов. - М.: Комплект, 2016. - 496 с.

В книге рассмотрены все вопросы, касающиеся питания и пищеварения. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию различных продуктов. Даны рецепты блюд, наиболее полезных для здоровья человека.

4. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с.

Автор предлагает вам уникальный ежедневник-планировщик! Благодаря ему вы сможете четко распланировать свой день и найти время для всех необходимых мероприятий. Также вы найдете рекомендации по правильному питанию, укреплению иммунитета.

НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

1. Ракаева, Л. Р. Программа "Школа без наркотиков". Формирование культуры здорового образа жизни [Текст] / Л. Р. Ракаева // ОБЖ. - 2017. - № 5-6. - С. 2-4. - (Всё для учителя!).

В статье говорится о реализации комплексной программы «Школа без наркотиков», которая включает в себя систему мер по профилактике употребления психоактивных веществ и формированию здорового образа жизни в подростково-молодежной среде.

2. **Халимов, И. Г.** Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек [Текст] : план-конспект урока в 10 классе / И. Г. Халимов // ОБЖ. - 2017. - № 5-6. - С. 14-16. - (Всё для учителя!).

В статье рассматриваются меры профилактики вредных привычек.

3. **Марченкова, Е. Ю.** Курить - себе вредить! [Текст] : тренинг для учеников 8-9-х классов / Е. Ю. Марченкова // ОБЖ. - 2017. - № 12. - С. 21-24. - (Всё для учителя!).

Статья информирует подростков о проблеме курения.

ЗДОРОВЬЕ В ГИГИЕНЕ!



Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести к множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма.

1. Бурже, Д. Гигиена желудка / Д. Бурже. - М.: СПб: А.С. Суворина, 2017. - 673 с.

Популярный очерк о гигиене питания для профилактики заболеваний желудка и кишечника.

2. Гигиена и экология человека [Текст] : учебник / под ред. Н. А. Матвеевой. - 3-е изд., стер. - Москва : **Кнорус**, 2016. - 328 с. - (Среднее профессиональное образование).

Изложены основы гигиены и экологии человека. Представлены приоритетные положения традиционных гигиенических дисциплин: гигиены питания, гигиены детей и подростков, медицины труда, радиационной гигиены - с изложением медико-экологических проблем окружающей среды. Отражены законодательные и нормативные документы, а также гигиенические нормативы в данной области знаний. Соответствует ФГОС СПО 3+. Для студентов средних специальных учебных заведений. Может быть полезен при обучении в бакалавриате и специалитете.

3. Кондратов, А.М. Века и воды / А.М. Кондратов. - М.: Детская литература, 2016. - 208 с.

В книге рассказывается о подводной археологии, науке занимающейся затонувшими городами, поселениями, кораблями на дне озер, морей и океанов. Юные читатели узнают об истории подводной археологии, методах раскопок под водой, о перспективах развития этой науки.

4. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье / А.Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. - М.: Просвещение, 2017. - 365 с.

В пособии рассмотрены проблемы физического воспитания, рационального питания формирующего организм, предупреждения инфекционных заболеваний, даны рекомендации по организации учебного труда школьника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Здоровье является универсальной общечеловеческой ценностью. С одной стороны, это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья: статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. д. С другой - это отношение отдельно взятого человека к своему здоровью, которое выражается в ценностных ориентациях, привычках, предпочтениях, мотивациях в поведении по отношению к здоровью.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Понятие "здоровый образ жизни" объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Немаловажно в работе библиотеки по продвижению принципов ЗОЖ использовать компетентное мнение специалистов, в первую очередь - врачей и педагогов. Участие медицинских специалистов, использование их профессиональных знаний и опыта позволяет повысить уровень и качество информационных мероприятий библиотеки.

Одним из факторов успешной работы библиотеки по продвижению принципов и ценностей ЗОЖ является позитивный характер предоставляемой информации, смещение акцента этой работы в сторону положительного отношения к жизни, укрепления семейных, поколенческих, общечеловеческих ценностей.

Составитель: Литвинюк Т.В.