БИБЛИОТЕЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ КОМПЛЕКС
УХТИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

«Если хочешь быть здоров»

КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА

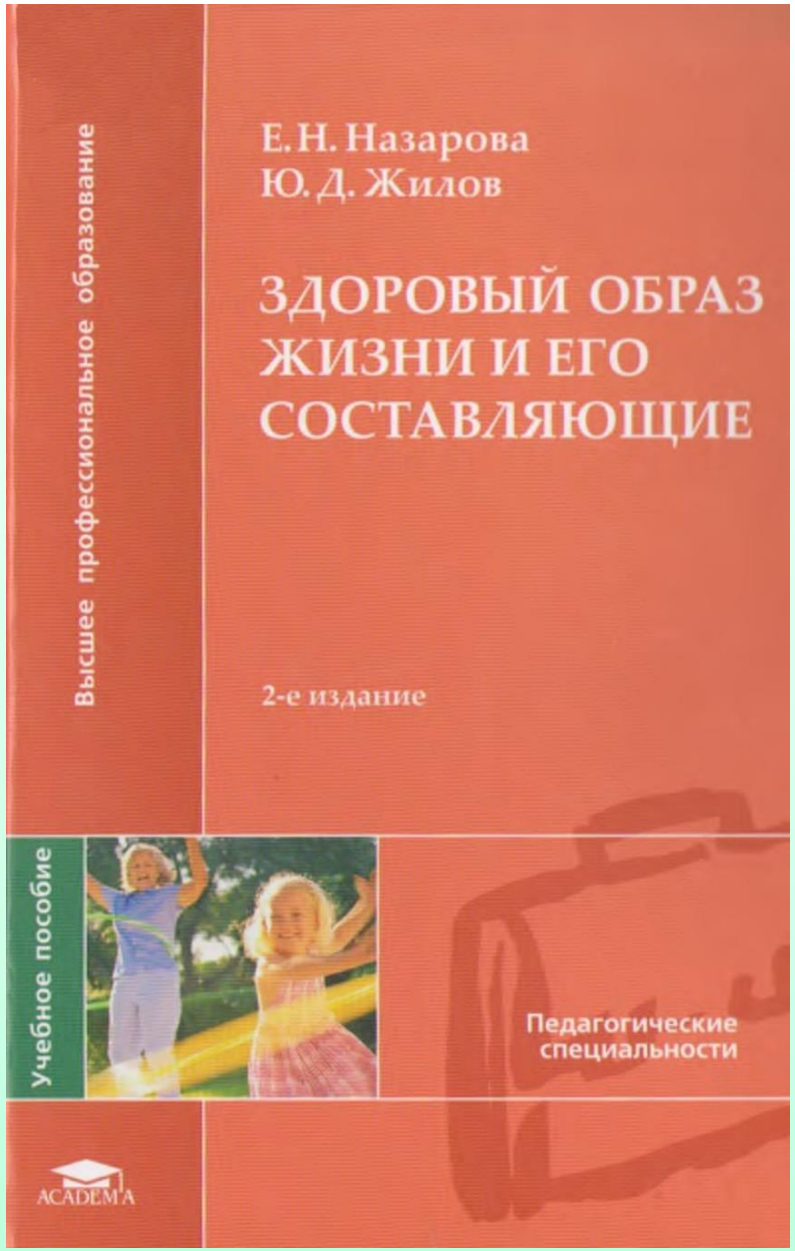
7 апреля – Всемирный день здоровья.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Здоровье – высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться – ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

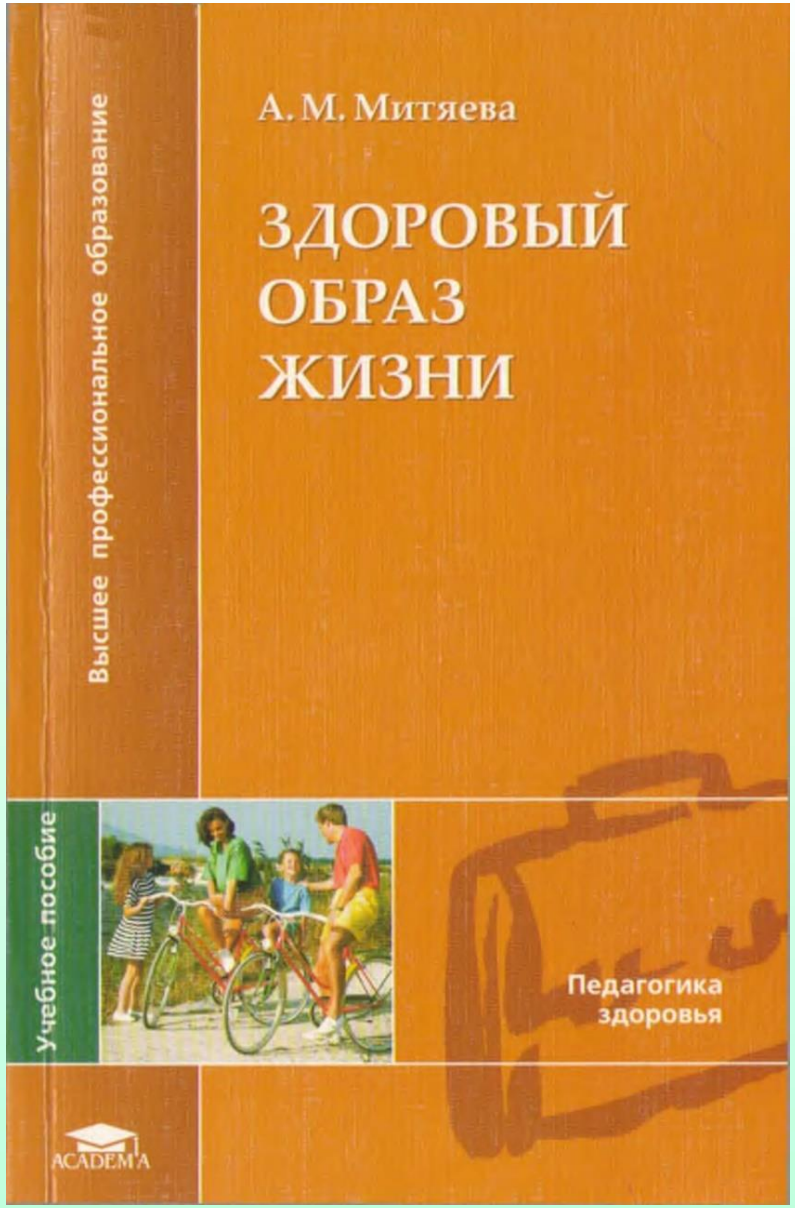
Вашему вниманию предлагается подборка книжных изданий из фонда библиотеки УГТУ. На выставке представлены книги о здоровом образе жизни, правильном питании и лечебной физической культуре.



Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Елена Николаевна Назарова, Юрий Дмитриевич Жилов. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование).

В учебном пособии освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, представлена методика изучения влияния экологии на человека, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики заболеваний, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье, описаны средства и методы его укрепления. Для студентов высших учебных заведений. Будет полезно специалистам, работающим в системе высшего профессионального образования, а также широкому кругу читателей.

Пункт книговыдачи: абонемент (103 В), научный читальный зал (104 В), читальный зал ГНК.



Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социальная педагогика / Анна Михайловна Митяева. – Москва : Академия, 2008. – 144 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогика здоровья).

Учебное пособие содержит материал авторского учебного курса "Педагогика здоровья". Основное внимание уделено комплексному рассмотрению используемых в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальных проблем образования - развитие и становление культуры здоровья обучающихся. Для студентов высших педагогических учебных заведений. Может быть рекомендовано учителям – практикам, преподавателям вузов, работникам социальной сферы и всем занимающимся вопросами сохранения здоровья подрастающего поколения.

Пункт книговыдачи: абонемент (103 В), читальный зал (227 Л), читальный зал ГНК.

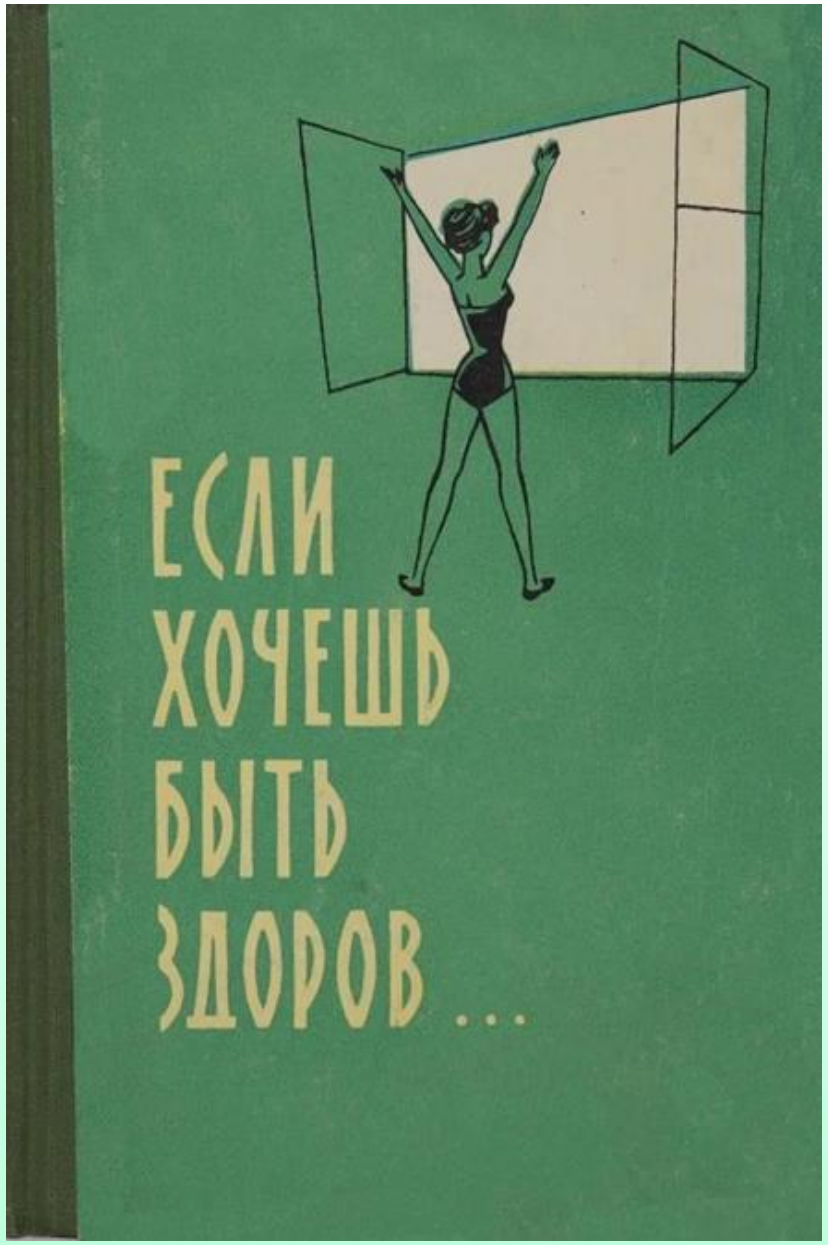
Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования / Альбина Анатольевна Бишаева ; рецензент В. А. Никуличев. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2015. – 304с. – (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины).

В учебнике рассматривается социальная, профессиональная и оздоровительная значимость физического воспитания в подготовке специалиста - профессионала.

Освещены вопросы формирования разносторонней физической подготовки, совершенствования на ее базе профессионально важных, ключевых для избранной профессии двигательных, нравственных, социальных, личностных качеств профессионала.

Для студентов учреждений среднего профессионального образования.

Пункт книговыдачи: читальный зал ГНК.



Если хочешь быть здоров... / И. М. Саркизов-Серазини, М. Черевков, В. Мачинский [и др.] ; составитель И. Сенин. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 304 с. : ил.

"Если хочешь быть здоров" - таково заглавие сборника, определяющее его содержание. Полезные советы найдут здесь мужчины и женщины, люди самых разнообразных профессий.

Представители медицинской науки, заслуженные ветераны спорта и журналисты, объединившиеся во имя создания этой книги, рассказывают о целительной силе физической культуры, дают практические рекомендации людям, заботящимся о своем здоровье, о здоровье своих детей.

Пункт книговыдачи: читальный зал ГНК.

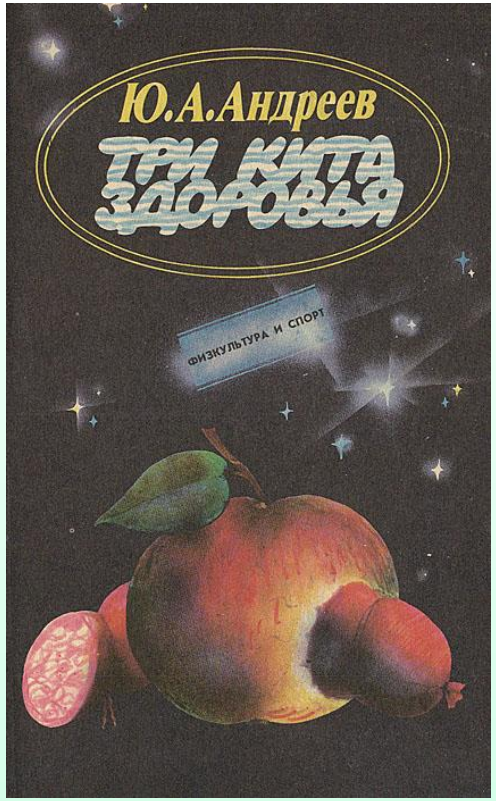
Как быть здоровым : из зарубежного опыта обучения принципами здорового образа жизни / перевод с английского Е. А. Кретова. – Москва : Медицина, 1990. – 238 с.

Предлагаемые материалы разработами 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.

Пункт книговыдачи: абонемент (103 В)



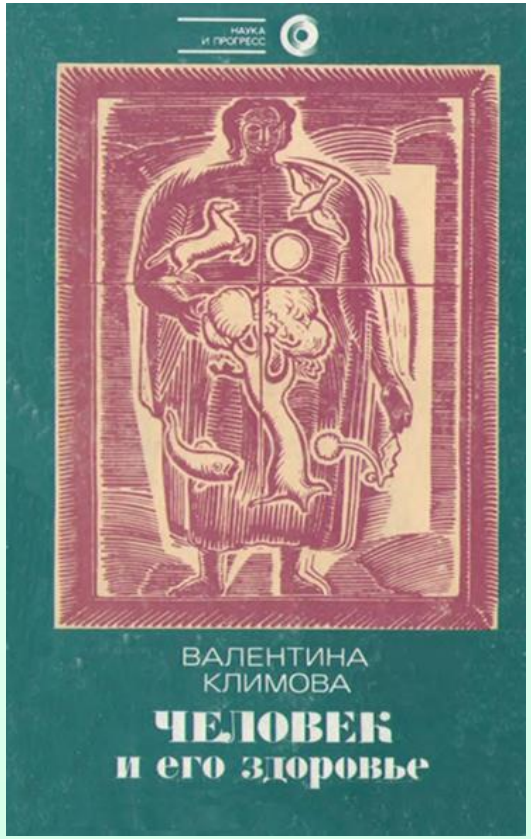
Андреев, Ю. А. Три кита здоровья / Юрий Андреевич Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с. : ил.

В этой книге рассказывается о трех китах, на которых стоит наше здоровье. В ней в доступной форме раскрываются «тайны» здорового образа жизни, излагаются принципы и методики исцеления от многих физических и духовных недугов, базирующиеся на личном опыте автора. Для широкого круга читателей.

Малахов, Г. П. Движение, дыхание, закаливание : улучшение биосинтеза, усиление биоэнергетики / Геннадий Петрович Малахов. – Санкт-Петербург : Генеша, 1999. – 186 с. – (Основы здоровья).

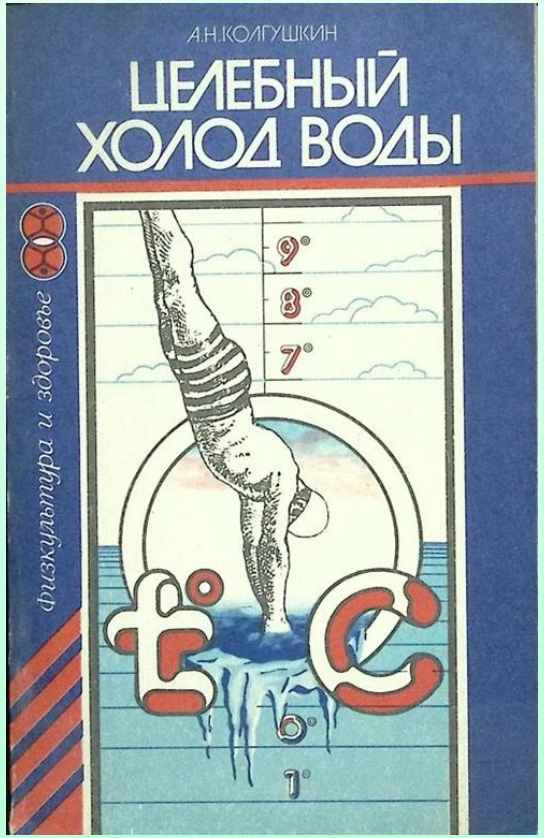
В книге рассказывается о биоэнергии и "энергетическом теле" человека, об особенностях энергетики человеческого организма. Вы узнаете, как стимулировать процессы биосинтеза и биоэнергетики, чтобы они обеспечивали нормальную жизнедеятельность.

Пункт книговыдачи: читальный зал ГНК.



Климова, В. И. Человек и его здоровье / Валентина Ивановна Климова. – 2-е изд., доп. – Москва : Знание, 1990. – 221 с. – (Наука и прогресс).

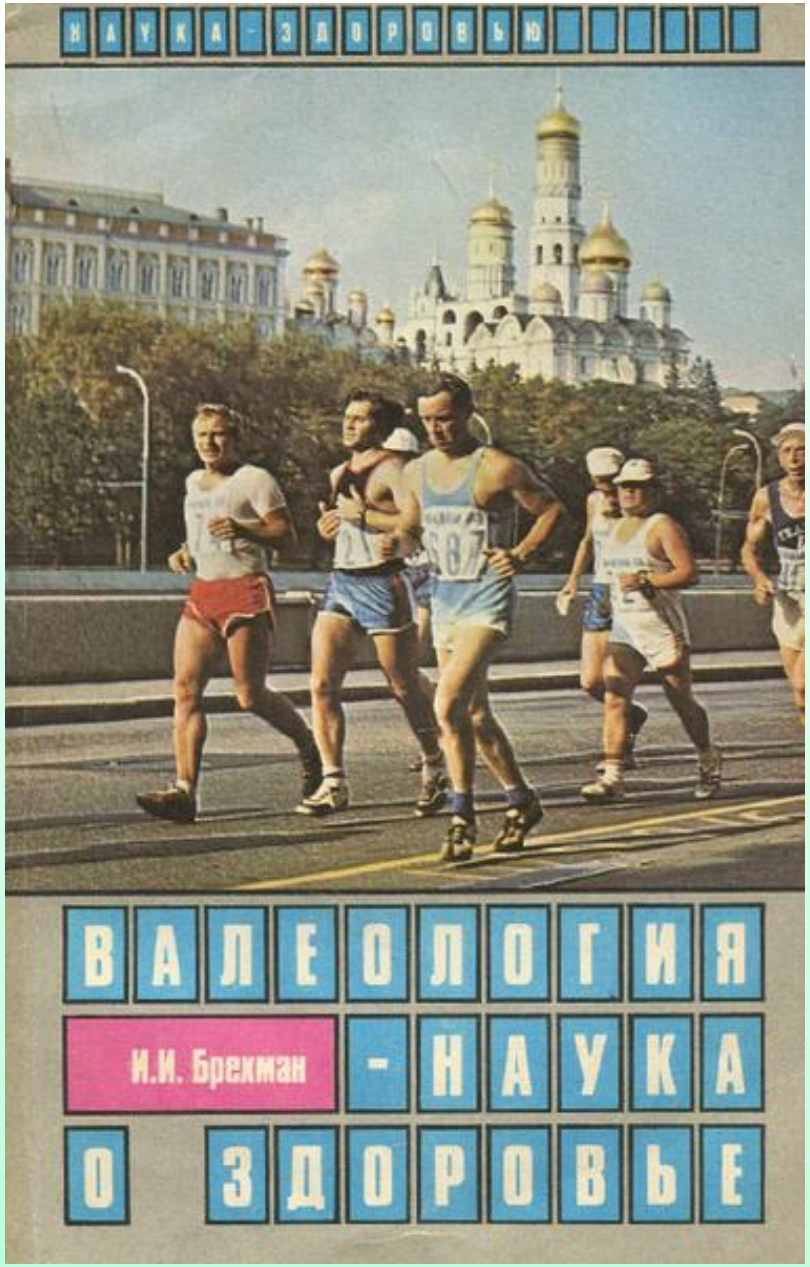
Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Это книга и о том, как сохранить здоровье в наш непростой век.



Колгушкин, А. Н. Целебный холод воды / Александр Николаевич Колгушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 126 с. – (Физкультура и здоровье).: ил., фот.

Автор этой книги, долгие годы занимающийся зимним плаванием, рассказывает о своем опыте закаливания холодной водой, об организации коллективов зимнего плавания; дает полезные советы и рекомендации начинающим «моржам». Для массового читателя.

Пункт книговыдачи: абонемент (103 В), читальный зал ГНК.



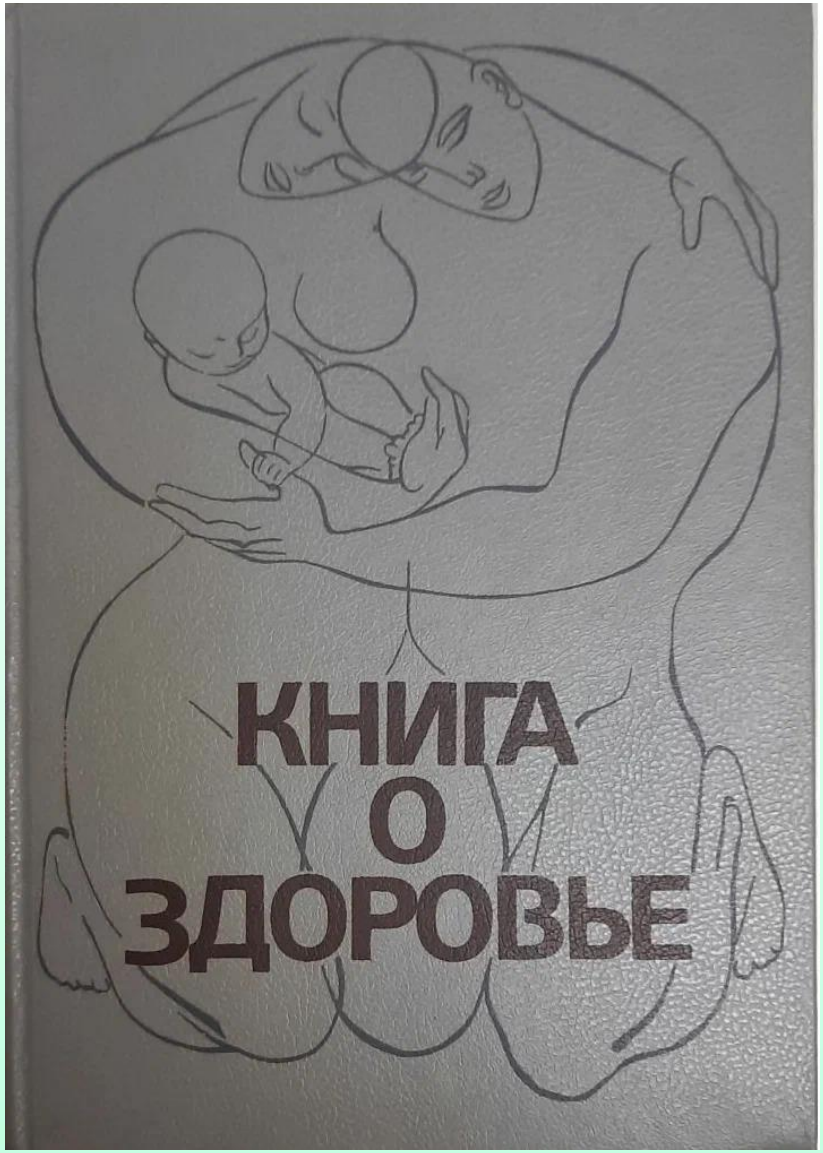
Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / Израиль Ицкович Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с. : ил. – (Наука - здоровью).

«Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества», - считает автор, доктор медицинских наук И. И. Брехман.

Следует, по его мнению, все силы общества привлечь к первичной профилактике. Решению этой задачи служит и предлагаемая книга. В ней рассматриваются проблемы зависимости здоровья от образа жизни, роль двигательной активности, рационального питания, взаимосвязи здоровья человека и экологической обстановки и др.

Для широкого круга читателей.

Пункт книговыдачи: читальный зал ГНК.



Книга о здоровье : сборник / под редакцией Ю. П. Лисицына. – Москва : Медицина, 1988. – 509 с.

В книге в популярной форме рассказано о строении и жизнедеятельности организма человека в различные возрастные периоды - от рождения до старости.

Ведется разговор о разных сторонах здоровья, о мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, вредных привычках и их преодолении, об основах закаливания, об уходе за больными детьми, о взаимоотношениях людей, о красоте и счастье, о формировании здорового образа жизни.

В сборник включены публикации советских ученых, изданных в основном издательством "Медицина" за последние 10 лет. Помещены научно-популярные статьи классиков отечественной физиологии, медицины, гигиены.

Для широкого круга читателей.

Пункт книговыдачи: абонемент (103 В), читальный зал ГНК.