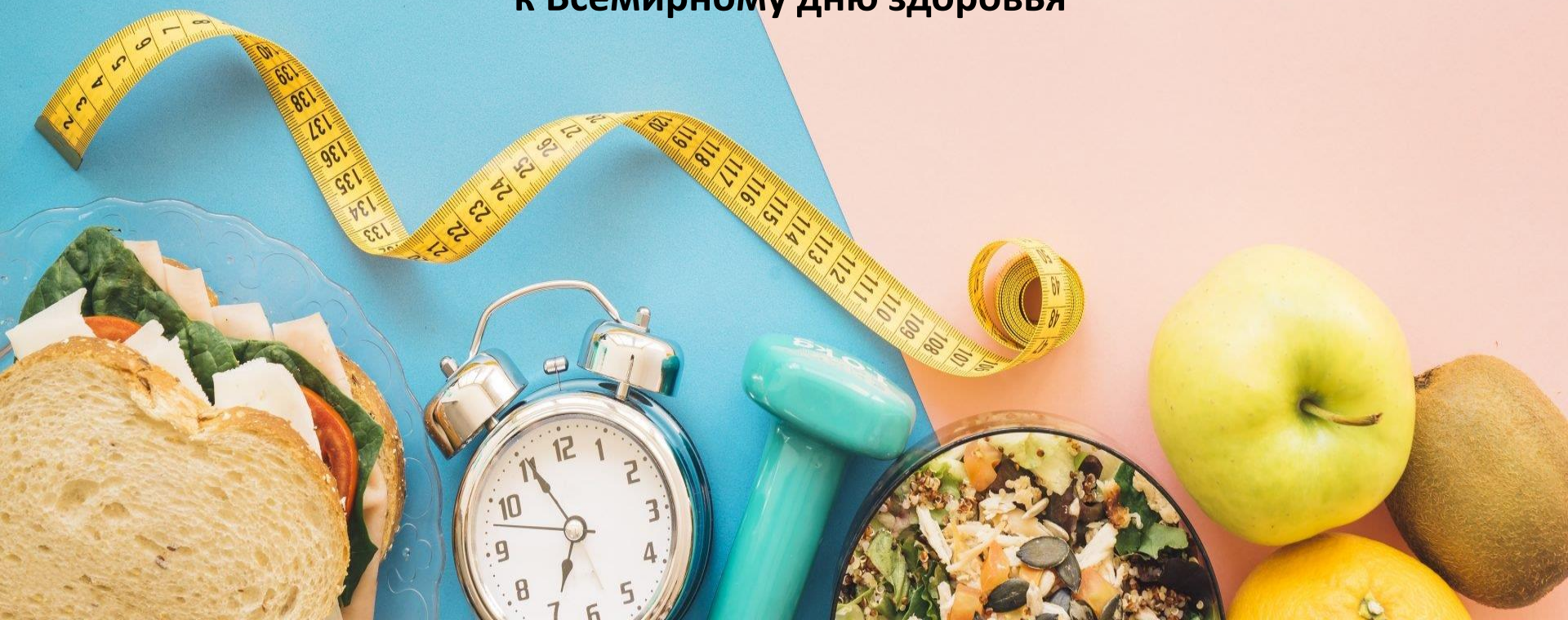


«И ДОЛОГ БУДЕТ ПУСТЬ ТВОЙ ВЕК»

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА
к Всемирному дню здоровья



7 апреля - Всемирный день здоровья

Ежегодно, 7 апреля, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO), отмечается **Всемирный день здоровья (World Health Day)**.

Апрель не зря выбран для проведения праздника. Этот радостный весенний месяц символизирует пробуждение весны, надежду на лучшее, несет светлое и жизнеутверждающее начало.

Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

Всемирная организация здравоохранения уделяет особое внимание обеспечению всеобщего охвата услугами здравоохранения во Всемирный день здоровья.



В этот день Всемирная организация здравоохранения публикует данные о состоянии здоровья, здравоохранения в мире.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК



ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ

7 апреля

Всемирный
день здоровья!



#ЗДОРОВЬЕДЛЯВСЕХ♥



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

По уставу Всемирной организации здравоохранения

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Первичная медико-санитарная помощь заключается в регулярном обследовании состояния здоровья, вакцинации, информировании о том, как предотвратить заболевание, своевременном лечении острых и хронических заболеваний, реабилитации.

Одной из важнейших задач в формировании здоровья населения в целом является сохранение и укрепление здоровья детей, пристальное внимание которому должно уделяться с ранних лет.

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ - основа уверенного развития общества, залог его прогресса.

Наиболее эффективным способом сохранения здоровья является **профилактика** – совокупность мер по укреплению здоровья, предупреждению и устранению причин заболеваемости.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА направлена на предупреждение болезней путем устранения причин заболевания, а также обеспечение сохранения и укрепления здоровья путем ведения здорового образа жизни.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА - это выявление и лечение больных на ранних стадиях заболевания с целью предупреждения возникновения осложнений.

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА заключается в предупреждении осложнений заболеваний и инвалидности, восстановление оптимальных функций организма после перенесенного заболевания.

Ведение здорового образа жизни играет важнейшую роль в сохранении здоровья человека.

Основные принципы здорового образа жизни:

- рациональное питание
- полноценный сон
- физическая активность
- соблюдение режима дня
- устойчивость к стрессовым ситуациям
- соблюдение правил личной гигиены
- отказ от вредных привычек

ЗДОРОВЬЕ – ВЕЛИЧАЙШАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!

“Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится”.

Марк Твен

“Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья”.

Артур Шопенгауэр

“Красота телесных форм совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии”.

Лев Толстой



Книга о здоровье : сборник / составитель Ю. В. Махотин. – Москва : Медицина, 1988. – 512 с. – Текст : непосредственный.

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.



Королев, Г. И.

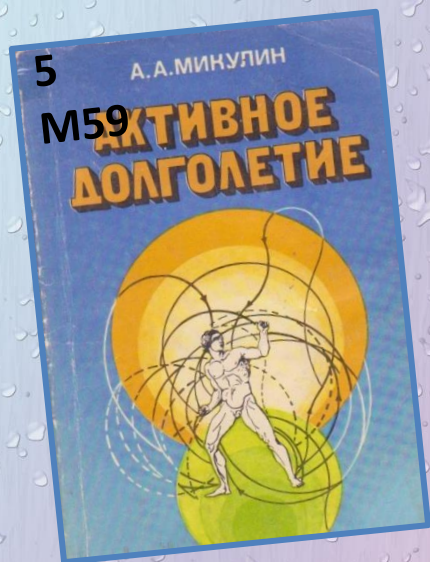
Да здравствует ходьба! : энциклопедия ходьбы человека / Г. И. Королев. – Москва : Мир атлетов, 2003. – 536 с. – Текст : непосредственный.

В предлагаемой книге в доступной и интересной форме рассказывается о ходьбе человека, ее разновидностях и особенностях, о мощном оздоровительном воздействии ходьбы, простота и доступность которой сделали ее в настоящее время

самым популярным и массовым в мире оздоровительным упражнением.

Излагается курс оздоровительной ходьбы, который направлен на достижение трех главных целей физического воспитания широких слоев населения: оздоровления, повышения общего уровня работоспособности, физического совершенствования.

Приводятся информация и конкретные практические рекомендации по многим интересующим читателя вопросам занятий ходьбой, подготовки к спортивным достижениям.

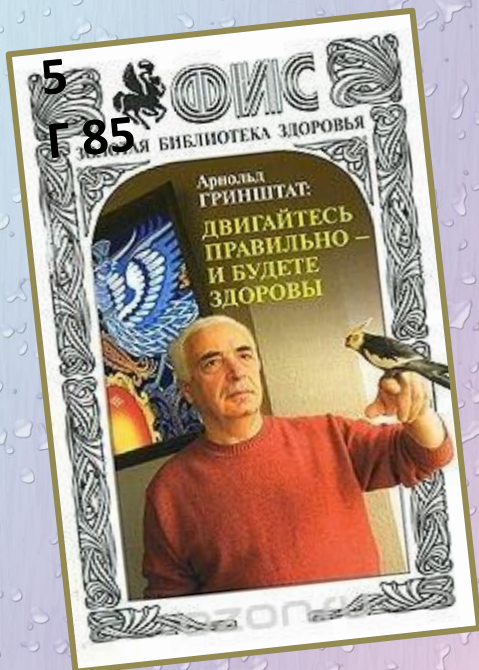


Микулин, А. А.

Активное долголетие: (Моя система борьбы со старостью) : популярный рассказ о полезных физиологических представлениях и фактах, которые каждый человек должен знать с юности и помнить всю жизнь / А. А. Микулин. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 112 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих. В книге А. Микулина сделана попытка вскрыть физиологические закономерности старения организма и найти пути продления активной творческой жизни.

Вот уже 30 лет автор придерживается своей системы борьбы со старостью, которая включает целый комплекс физических упражнений, рациональный режим питания, четкий распорядок дня, приемы самомассажа и т.д.



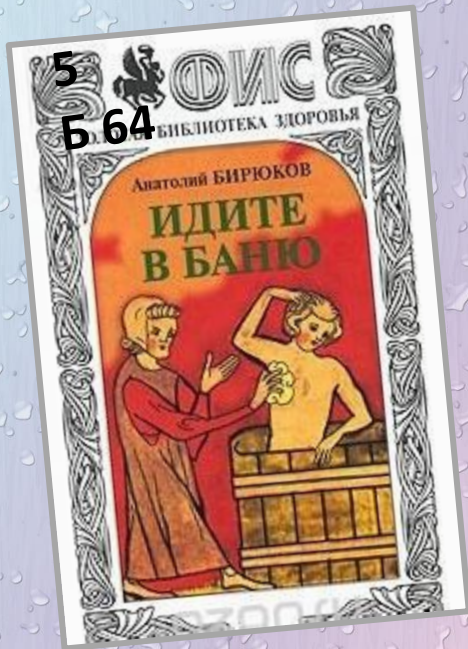
Гринштат, А.

Двигайтесь правильно - и будете здоровы : сборник / А. Гринштат. – Москва : [б.и.], 2003. – 158 с. – (Золотая библиотека здоровья - приложение к журналу "Физкультура и спорт"; Вып. 27). – Текст : непосредственный.

Книга рассказывает об Арнольде Михайловиче Гринштате, тренере-психологе из Киева, который создал уникальную систему реабилитации людей с тяжелыми травмами и недугами, такими, например, как артрозы, остеопороз,

остеохондроз, остеомиелит, церебральный паралич, инфаркт, ишемия, депрессия, ожирение, заикание и многие другие заболевания.

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.



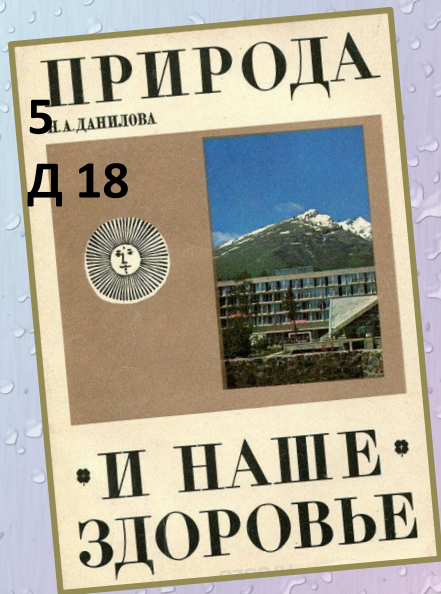
Бирюков, А. А.

Идите в баню : [сборник] / А. А. Бирюков. – Москва : [Б.и.], 2003. – 158 с. – (Золотая библиотека здоровья - приложение к журналу "Физкультура и спорт"; Вып. 28). – Текст : непосредственный.

Как укрепить здоровье на долгие годы, сохранить красоту, молодость и высокую работоспособность с помощью бани? Каковы медицинские показания и противопоказания применения парной? Как правильно подготовить баню, сделать ароматные настои для пара, заготовить веник и пользоваться им?

Как сделать банный массаж, сбросить вес и закалиться? Можно ли париться детям? Как самому построить баню на садовом участке, при сельском доме или оборудовать ее в городской квартире?

На все эти и многие другие вопросы ответит в книге известный знаток бани доктор педагогических наук Анатолий Андреевич Бирюков.



Данилова, Н. А.

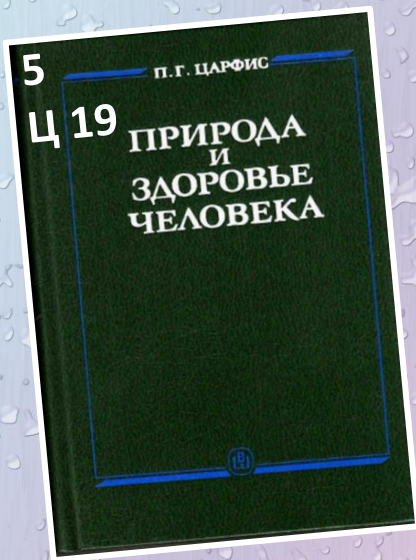
Природа и наше здоровье / Н. А. Данилова. –

2-е изд., испр. и доп. – Москва : Мысль, 1977. – 236 с., [4 л. ил.]

: ил. – Текст : непосредственный.

В популярной и занимательной форме книга знакомит читателя с действием окружающей среды на здоровых и больных людей. Рассматривается, как природные факторы, мобилизуя защитные силы организма, помогают его выздоровлению и укреплению.

Книга знакомит читателя с местами отдыха, туризма, грязевыми, климатическими и горными курортами - прославленными и малоизвестными. В ней приводится современное районирование для целей лечения и отдыха.



Царфис, П. Г.

Природа и здоровье человека : учебное пособие для курсов по повышению квалификации / П. Г. Царфис – Москва : Высшая школа, 1980. – 352 с. : ил. – Текст : непосредственный.

В книге дана современная трактовка лечебного действия на организм человека природных факторов - климата, минеральных вод, лечебных грязей, торфов.

Рассматриваются основы построения лечебных комплексов для больных с функциональными, воспалительными и дистрофическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и движения.

Книга дополнена (1-е издание вышло в 1980 г.) рекомендациями по лечению больных системной склеродермией, псориатическим артритом, подагрой и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тель, Л. З.

Валеология : Учение о здоровье, болезни и выздоровлении.

В 3 т./ Л. З. Тель. – Москва : АСТ ; Астрель. –

Т. 1. – 2001. – 432 с. – Т. 2. – 2001. – 480 с. – Т. 3. – 2001. – 416 с. –

Текст : непосредственный.



3 тома

Это - ВАЛЕОЛОГИЯ. Не просто уникальная наука о человеке, но наука, охватывающая все известные сферы человеческого бытия - моральные, физические, нравственные и психологические. Вы хотите знать, как ваше окружение влияет на ваш организм? Хотите знать, что означает термин "здоровье в гармонии"? Хотите знать, каков принцип работы вашей нервной системы?

Хотите правильно организовать свою сексуальную жизнь, избавиться от вредных привычек и овладеть совершенно новой, оригинальной оздоровительной системой? Тогда ВАЛЕОЛОГИЯ - это наука для вас!

Любовь, здоровье и доверие - три завета, данные нам тысячи лет назад Библией, Талмудом, Кораном и другими священными книгами. Готовы ли мы выполнить их ТЕПЕРЬ?..



Максимова, Т. М.

Социальный градиент в формировании здоровья населения /

Т. М. Максимова. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 238 с. – Текст :
непосредственный.

Здоровье населения, динамика его развития на ближайший и долгосрочный периоды во всех странах цивилизованного мира являются основными, когда встает вопрос об уровне и перспективах развития общества.

Здоровье и жизнь – это блага, которые должны минимально различаться в разных группах, слоях населения и странах, и общество должно быть озабочено необходимостью сокращения неравенства в здоровье и осуществлять для этого необходимые меры.



Климова, В. И.

Человек и его здоровье / В. И. Климова. – 2-е изд., доп. –
Москва : Знание, 1990. – 223 с. : ил. –
(Наука и прогресс). – Текст : непосредственный.

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. Вместе с читателем обсуждаются сложные, многообразные и конкретные для каждого задачи - как жить "по науке". Проблема "человек и здоровье" рассматривается на основе современного знания, комплексно, системно.

В новом издании использованы материалы психологических, физиологических, экологических и других исследований, проведенных в последние годы.



Иванченко, В. А.

Секреты вашей бодрости / В. А. Иванченко. –

Минск : Вышэйшая школа, 1991. – 253 с. : ил. – Текст :
непосредственный.

В книге изложена современная система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем стимуляции его резервов. Дано 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.

Рассказано, как применять их в быту и на производстве с учетом новейших достижений эргономики.

Книга поможет наиболее полно использовать скрытые возможности и творческий потенциал человека.



Свиридонов, Г. М.

Здоровья кладезь – природа / Г. М. Свиридонов ; художник Г. Бойко, И. Шалито. – Москва : Молодая гвардия, 1990. – 271 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Сегодня, как никогда, человек нуждается в добром диалоге с природой, ибо она наша единственная обитель, наша главная защита, наш лучший лекарь, неподкупный гарант здоровья и долголетия.

Книга рассказывает об отношениях человека с природой, об оздоровляющем влиянии природных факторов (воздуха, воды, света, тепла) и растений на человека, об их использовании с глубокой древности до наших дней.



Баловсяк, Н. В.

Компьютер и здоровье / Н. В. Баловсяк. –

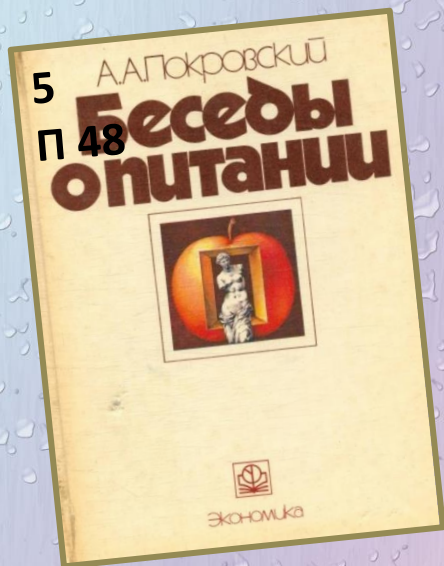
Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 208 с. : ил. + CD. – Текст :
непосредственный.

Впервые о вредном влиянии компьютеров на здоровье заговорили почти одновременно с их появлением. Что и понятно: компьютеры того времени очень сложно назвать безвредными, особенно по сравнению с современными моделями. Однако и сейчас даже безопасные на первый взгляд

компьютеры негативно действуют на наше здоровье.

В этой книге рассмотрено возможное влияние компьютера на организм человека. Описывается, как правильно установить компьютер и организовать рабочее место, чтобы максимально "разгрузить" позвоночник и не напрягать кисти рук; как работать в Интернете, чтобы избежать проблем с нервной системой; как играть в компьютерные игры, чтобы не пострадала психика.

Отдельно рассказывается о том, как компьютер влияет на здоровье детей и беременных. Кроме того, в книге описаны полезные программы, призванные сохранить наше здоровье (их демоверсии вы можете найти на прилагаемом компакт-диске).



Покровский, А. А.

Беседы о питании / А. А. Покровский. –

Москва : Экономика, 1966. – 287 с. – Текст : непосредственный.

В книге видного советского ученого в области питания, академика Академии медицинских наук СССР А. А. Покровского рассказывается о биологических основах питания, о том, какая нужна пища, чтобы сохранить здоровье, об обмене веществ, о

физиологических потребностях человека в отдельных пищевых веществах.

В книге приводится классификация продуктов питания, что облегчает составление правильного рациона питания, содержится много практических советов по питанию. Для самого широкого круга читателей.

Ильина, С.

Здоровье на вашем столе : малая энциклопедия диетолога /

С. Ильина. – Киев : Альтерпрес, 1996. – 302 с. : ил. –

Текст : непосредственный.

Книга известного врача-диетолога Светланы Ильиной “Здоровье на вашем столе” адресована тем, кто хочет быть здоровым и преодолеть недуги.

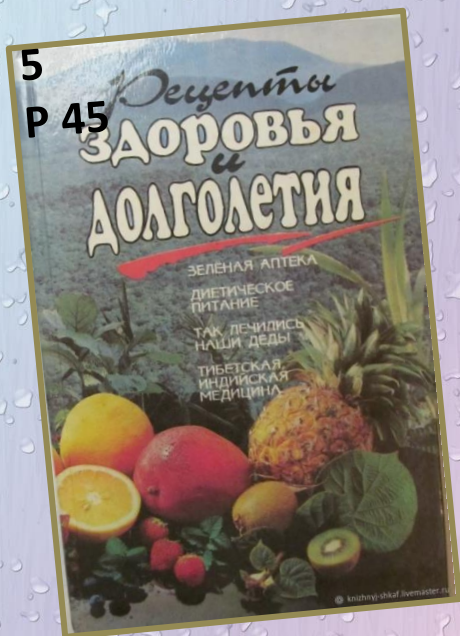
Наши далекие предки куда лучше нас разбирались в окружающем их растительном мире, хорошо знали лечебные свойства растений, умели их собирать, заготавливать, лечить ими.

Человек станет более здоровым, сделает свою жизнь более счастливой, если ежедневно будет употреблять в пищу то, что дарит ему Природа.

Как, когда, сколько и что есть, чтобы сохранить и восстановить своё здоровье? Ответы на эти вопросы вы найдёте в этой книге.

Для широкого круга читателей.





Рецепты здоровья и долголетия / составители: Н. И. Божух, Л. П. Камрат, И. Н. Лавренко [и др.]. – Москва : Фирма Вип, 1994. – 446 с. – Текст : непосредственный.

Сторонникам нетрадиционной медицины адресуется эта книга, составленная в основном по наблюдениям, исследованиям, рецептам и советам народных целителей - истинных знатоков лечебных свойств трав, веществ, а также способов приготовления из них лекарств, смесей для ванн и т. п.

Читатели найдут в книге секреты здоровья и долголетия, почерпнутые из Аюрведы - индийской науки самооздоровления, из тибетской медицины и наблюдений выдающегося ученого XV столетия А. Амасиаци, связанных с миром растений.

Тот, кто стремится к самооздоровлению организма при помощи вегетарианского питания, сможет воспользоваться старинными рецептами приготовления вкусных и полезных блюд.



Николаев, Ю. С.

Голодание ради здоровья / Ю. С. Николаев. – Москва : Советская Россия, 1973. – 192 с. – Текст : непосредственный.

О голоде написано много книг, и, как правило, он – враг человека, доставляющий ему страдания.

В этой книге рассказывается о голоде – друге, целителе.

Ученые разгадали тайну голода, открыли его способность будить важнейшие защитные силы организма и тем помогать ему бороться с болезнями. В книге речь пойдет о лечении голоданием различных заболеваний, о том, как и почему голод может лечить и как должен жить человек, чтобы быть здоровым.



Кристиано, Д.

Семь столпов здоровья / Д. Кристиано. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 218 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Всемирно известный специалист по фитнесу Джозеф Кристиано делится с вами секретами и дает рекомендации о том, как избавиться от проблемных килограммов обрести и сохранить отличную физическую форму без изнурительных диет и тренировок подобрать для себя индивидуальные

фитнес-комплексы потратить минимум времени и получить максимальные результаты. Узнайте всю правду о диетах - и вам больше никогда не придется морить себя голодом, о наблюдении за весом - о чем не расскажут вам весы о том, что такое шлаки и как от них избавиться.

Если вы страдаете избыточным весом и ваша физическая форма оставляет желать лучшего, но вы готовы позаботиться о своем здоровье и хотите жить как можно дольше - то эта книга написана для вас!

Куценко, Г. И.

Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков.
– Москва : Профиздат, 1987. – 256 с. : фотоил. – Текст :
непосредственный.

Авторы, специалисты в области профилактической медицины, в популярной форме излагают основные вопросы здорового образа жизни: создание условий для нормального труда, отдыха, быта, занятий физической культурой и спортом, искоренение вредных для здоровья привычек.

Подчеркивается, что в современных условиях развития нашего общества наряду с максимальным использованием необходимых средств лечения комплексная, целенаправленная профилактика, формирование здорового образа жизни человека приобретают особое значение. Раскрываются роль и место в этой работе профсоюзных организаций, хозяйственных органов. Даются советы и рекомендации по укреплению и сохранению здоровья человека.





Трча, С.

Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча; перевод с чешского. – Москва : Медицина, 1984. – 232 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Данная книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья современной женщины. В книге приводятся краткие данные по анатомо-физиологическим

особенностям женского организма, даются практические советы поведения женщины при беременности, родах, в послеродовой период.

Большое место в книге уделяется правильному режиму дня, проведению закаливающих процедур, занятиям физкультурой и спортом, а также основам женской косметики.

Для широкого круга читателей.



Лисицын, Ю. П.

Слово о здоровье / Ю. П. Лисицын. – Москва : Советская Россия, 1986. – 192 с. – Текст : непосредственный.

Широко известный в нашей стране и за рубежом социал-гигиенист и историк медицины член-корреспондент АМН СССР Ю. П. Лисицын посвящает свою книгу проблемам общественного и индивидуального здоровья, его сохранения и укрепления. Диалектически анализируя сложнейшие вопросы

обусловленности здоровья комплексом разных показателей, автор особое внимание уделяет факторам риска, избежать которые можно, в частности, отказавшись от вредных привычек.

Цель книги - воспитание у населения соответствующего мировоззрения, чтобы каждый человек медицински грамотно организовывал свой образ жизни.



Михайлов, В. С.

Выбираем здоровье! / В. С. Михайлов, А. С. Палько. – Москва : Молодая гвардия, 1985. – 191 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов.

В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.



Якубовская, А. Р.

Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста : практические рекомендации / А. Р. Якубовская. – Москва : Советский спорт, 2005. – 50 с. – Текст : непосредственный.

В книге представлен комплекс разнонаправленных занятий: элементов пластической гимнастики; общеразвивающих

упражнений; дыхательной гимнастики Стрельниковой; гимнастики, направленной на профилактику остеохондроза позвоночника; комплекс психомышечной регуляции и упражнения, направленные на улучшение зрения.

Комплекс прошел многолетнюю апробацию на контингенте пожилых людей в центре "Басманный" и основан на экспериментальной научно-исследовательской работе по изучению возрастных особенностей лиц старшего поколения и улучшению их психофизического состояния за счет применения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Практические рекомендации по выполнению комплекса занятий станут подспорьем в профилактике многих заболеваний, обусловленных возрастными особенностями, и помогут обеспечить психофизический потенциал для людей пожилого возраста.

Спасибо за внимание!

**Выставка подготовлена по материалам
фонда абонемента естественнонаучной и
технической литературы.**

305000 г. КУРСК, ул. РАДИЩЕВА, д. 33

НБ КГУ

Тел. +7 (4712) 70 - 14 - 50

E- mail: lib@kursksu.ru

**Составитель: главный библиотекарь НЧЗ НБ КГУ
Павлова Н.В.**