



МЫ ЗА Здоровый ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровые города
районы и поселки



Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.



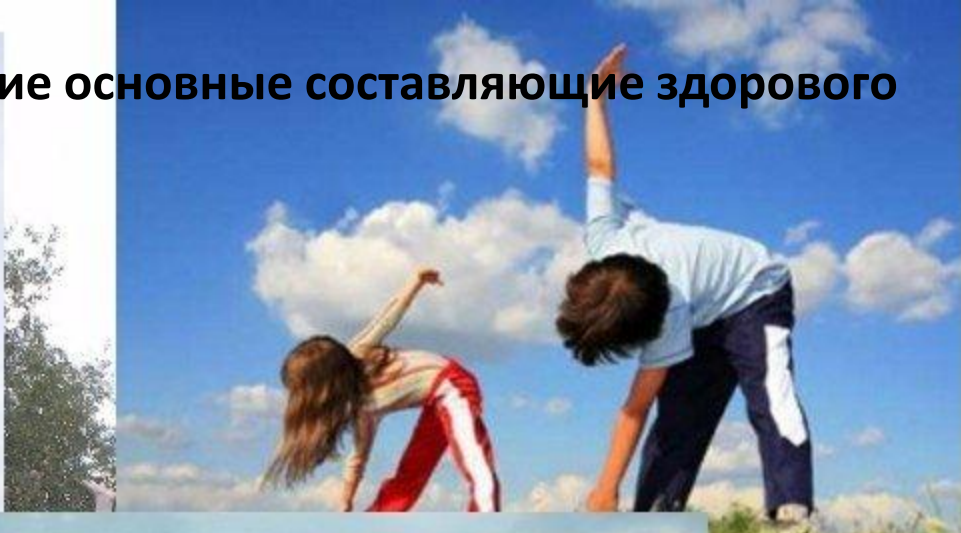


Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:



- Занятия спортом

- сбалансированное питание



- Полноценный отдых



- Эмоционально-психическое состояние



- Укрепление иммунитета





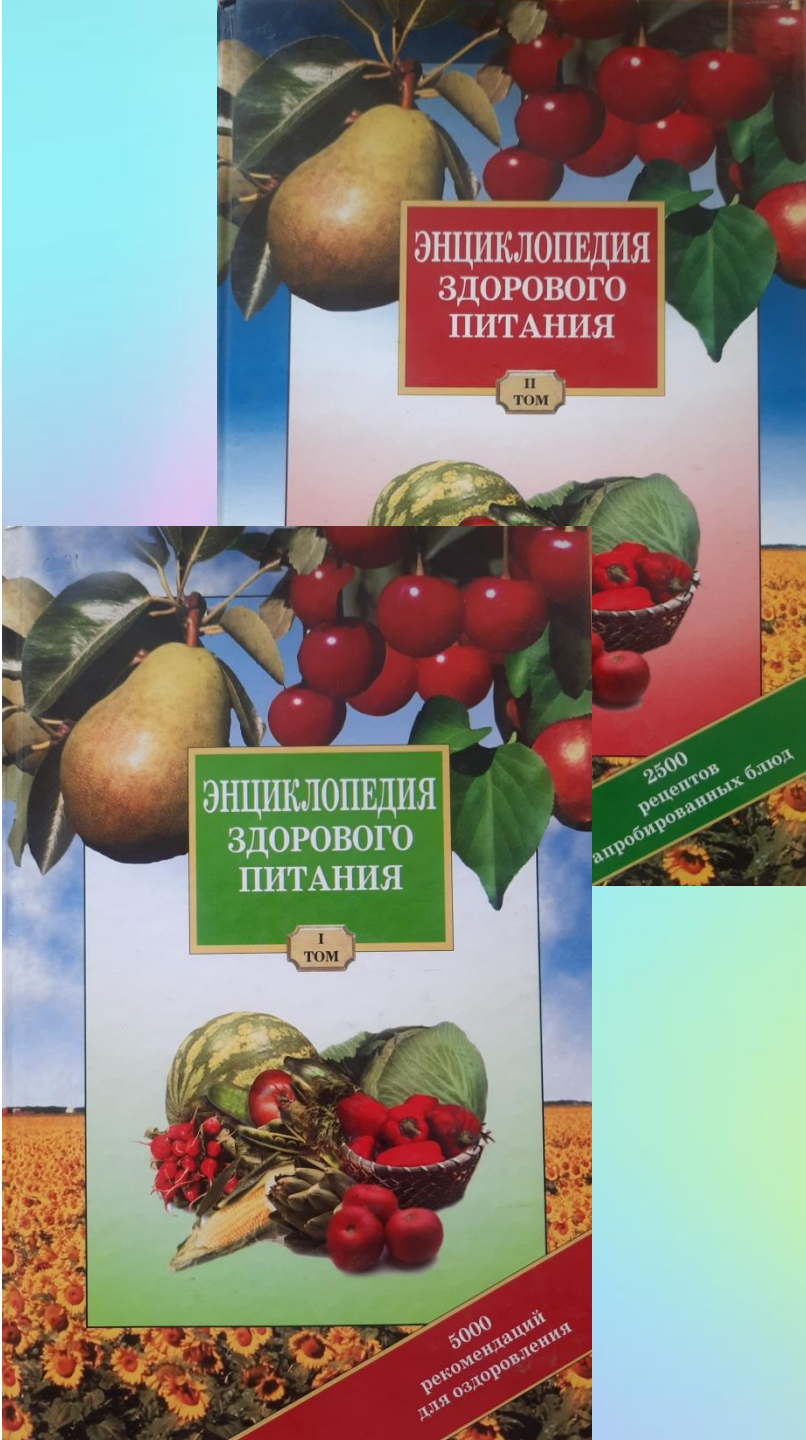
Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Сушанский А. Г., Лифляндский В. Г. -
Энциклопедия здорового питания. В 2 томах /СПб:
Издательский Дом «Нева», Олма-Пресс, 1999

В книге представлен широкий спектр основных сведений по здоровому питанию. Наряду с анализом современной литературы по вопросам питания, предлагается свежий взгляд на различные аспекты питания и множество новых разработок высокого уровня, не традиционных для данной области медицины

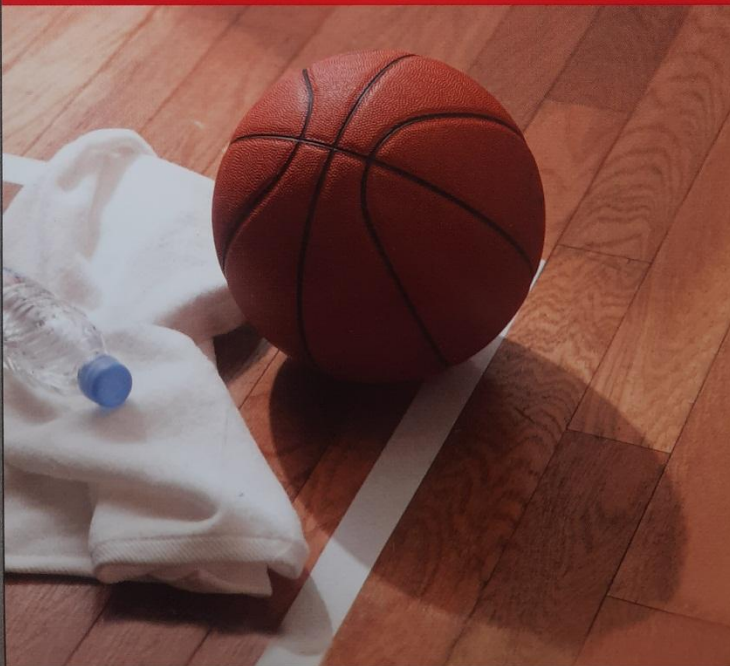
Книга может быть интересна и полезна всем интересующимся здоровьем и нуждающимся в исцелении, врачам различных специальностей, специалистам по естественным методам оздоровления, руководителям органов здравоохранения, коммерсантам, занимающимся производством и реализацией продуктов питания, специалистам по прогнозированию потребительского спроса, профессионалам и любителям кулинарного искусства.



М.Я. ВИЛЕНСКИЙ, А.Г. ГОРШКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240с.

Соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» и раскрывает содержание ее важнейшей дидактической единицы — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни — значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его лично ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал. Для студентов вузов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура».

Высшее образование

Учебник

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Под общей редакцией
Г. В. Грецова и А. Б. Янковского

2-е издание

БАКАЛАВРИАТ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

АКАДЕМЬА

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «Бакалавр»). В учебнике изложена история развития легкой атлетики, представлены техники легкоатлетических видов спорта, методики обучения, развития двигательных способностей с использованием легкоатлетических упражнений, организации судейства соревнований по легкой атлетике, проведения школьных уроков по разделу «Легкая атлетика», методики занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Для студентов учреждений высшего профессионального образования. Может быть полезен преподавателям высших и средних учебных заведений, учителям общеобразовательных школ.

Высшее профессиональное образование

ГИМНАСТИКА

4-е издание

Учебник



Педагогические
специальности

АКАДЕМ'А

Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 448 с.

В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований, научной работе по гимнастике.

Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

Высшее образование

Учебник

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

3-е издание



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



БАКАЛАВРИАТ

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с.

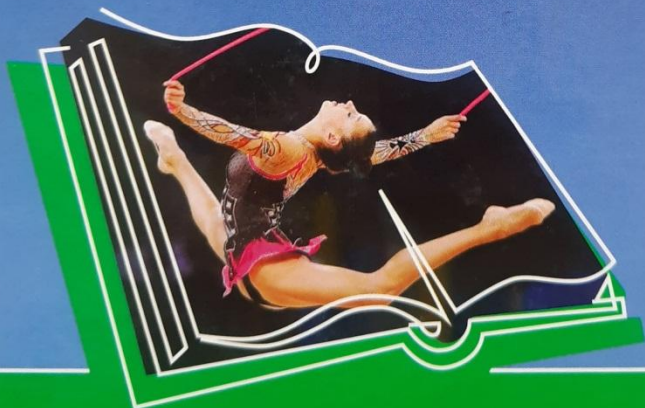
Учебник предназначен для подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура». В соответствии с классификацией спортивного плавания и водных видов спорта изложена история возникновения и развития плавания, охарактеризовано современное его состояние. Особое внимание уделено основам техники плавания, представлена методика обучения спортивным и прикладным способам плавания. Подробно освещены вопросы организации и проведения занятий по плаванию, обеспечения техники безопасности на занятиях, организации и проведения соревнований, а также особенности обучения плаванию детей. Раскрыты физкультурно-оздоровительные технологии с использованием плавания. Для студентов учреждений высшего профессионального образования.

Высшее образование

Учебник

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ГИМНАСТИКА

3-е издание



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ACADEMIA

БАКАЛАВРИАТ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люлк и др. ; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной . – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»). Приведены история возникновения и развития гимнастики как специфичной формы физического воспитания и классификация видов занятий гимнастикой. Рассмотрены средства и особенности проведения разных форм занятий гимнастикой. Раскрыты положения теории и методики гимнастики в свете требований к специалистам физической культуры согласно федеральному государственному образовательному стандарту. Для студентов учреждений высшего профессионального образования, изучающих курс базовых видов спорта.

Высшее образование

Учебник

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

3-е издание



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



БАКАЛАВРИАТ

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272с.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»). В нем излагаются современные научно-теоретические и методологические направления развития подвижных игр, рассматриваются основные дидактические положения, необходимые педагогу при организации учебной и внеклассной работы в объеме действующих программ по физической культуре в дошкольных, школьных учреждениях, а также в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования. Представленный материал структурирован таким образом, что контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется как в процессе отдельно взятого занятия, так и на протяжении всего курса обучения и является частью балльно-рейтинговой системы. Для студентов учреждений высшего профессионального образования

ОТДЫХ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

Л.П.Ремизов

РАДОСТЬ ВИХРЕВЫХ СПУСКОВ
РАЙОНЫ ЗИМНЕГО ОТДЫХА
СНАРЯЖЕНИЕ ГОРНОЛЫЖНИКА
ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ
ЛЫЖАМИ
ТУРИСТСКИЕ ГОРНОЛЫЖНЫЕ
МАРШРУТЫ



Ремизов Л. П. Отдых на горных лыжах / Л. П. Ремизов. - М. : Профиздат, 1989. - 296с. : ил.

В книге даются сведения об основных районах и местах горно-лыжного катания, выборе лыжного инвентаря и снаряжения, методика обучения туристов-горнолыжников, их физической подготовке, о мерах безопасности в горах.

Рассматриваются вопросы организации и деятельности горнолыжных клубов, оборудования горнолыжных трасс и подъемников. Главы `Материальная база зимнего отдыха` и `Горнолыжные районы` написаны совместно с А. В. Вишняковым. Для организаторов туризма, туристского актива, инструкторов и тренеров, любителей горнолыжного катания и спорта.



Г.И. КУЦЕНКО,
Ю.В. НОВИКОВ

О КНИГА ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

РУД, ОТДЫХ, ЗДОРОВЬЕ

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕХ

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ГИГИЕНА БЫТА

ТАБАК, АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Дело первостепенной важности — укрепление здоровья советских людей, увеличение продолжительности их активной жизни.
...Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Книга: Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков Книга
о здоровом образе жизни - М.:
Профиздат 1987 - 256 стр.

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. Для профсоюзных активистов и широкого читателя.

613

178

*Д.Н. Лоранский
В.С. Лукьянов*

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

- ТРУД — ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ
- КАК НАДО ОТДЫХАТЬ
- ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
- ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ —
КУЛЬТУРА МЫШЦ И УМА,
ВОЛИ И ЧУВСТВ
- ГИГИЕНА И КУЛЬТУРА БЫТА
- БРАК И СЕМЬЯ
- БОРЬБА ПРОТИВ ПЬЯНСТВА
И АЛКОГОЛИЗМА, КУРЕНИЯ
И НАРКОМАНИИ
- ОСНОВЫ АКТИВНОГО
ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ПРОФИЗДАТ

Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С.
Азбука здоровья. Книга для молодежи
- Москва : Профиздат, 1990. – 176с.

В популярной форме освещаются в книге гигиена труда, отдыха, питания, значение физкультуры и спорта, культура быта и гигиена брака, семейных отношений, борьба с пьянством и алкоголизмом, курением, наркоманией и другие проблемы, связанные с воспитанием физически крепкого молодого поколения, культивированием здорового образа жизни. Большое внимание уделяется самовоспитанию, даются конкретные советы по профилактике заболеваемости.

Для воспитателей и педагогов,
массового читателя.