

МБУ «ЦБС Верхнеуслонского муниципального района РТ
Русско-Маколовская библиотека



«По дороге к добруму здоровью»
электронный обзор книг к Всемирному дню здоровья.
2021г.



«Здоровье есть величайшее богатство человека». Это высказывание древнегреческого врача и философа Гиппократа как нельзя точно выражает основную концепцию выставки.

- **Цель обзора:**
- **пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.**
- **В обзоре представлена литература, раскрывающая основные компоненты здорового образа жизни, законы правильного питания, способы восстановления организма при стрессах и депрессиях, схемы формирования привычек здорового образа жизни и, конечно же, о коварных разрушителях здоровья.**
- **Адресована всем категориям читателей**





Мысли великих о здоровье

1

«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, – тем здоровее и тем всегда, везде доступнее».

Лев Толстой

2

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

3

«Люди, от природы немощные телесно, благодаря упражнениям становятся крепче силачей».

Сократ

4

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Виктор Гюго



«Спорт энциклопедиясе. Энциклопедия спорта: мальчикам и девочкам»

6+



Энциклопедия будет интересна для тех, кто ещё не знаком со спортом или делает в спорте свои первые шаги. А для мальчиков и девочек, уже занимающихся спортом, она станет источником вдохновения для новых побед. Добро пожаловать в интересный и увлекательный мир спорта.

Книга написана двух языках – татарском и русском.



«Если хочешь быть здоров»

12+



Книга серии «Библиотека молодой семьи» посвящена физкультурно-оздоровительной теме. Из нее вы узнаете, как оборудовать домашний стадион и построить простейшие спортивные сооружения, с чего начать занятия и что тут важно не упустить из виду, как организовать рациональный режим дня, закаливания и питания. Главная цель книги – помочь вам внедрить физическую культуру в быт семьи.



«Будь сильным, здоровым!»

12+



В книге научно-популярного содержания рассказывается о различных типах гимнастических снарядов и спортивных тренажеров, даются советы и рекомендации по их самостоятельному изготовлению в школе и дома, приводятся правила пользования ими.



«Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья»

12+

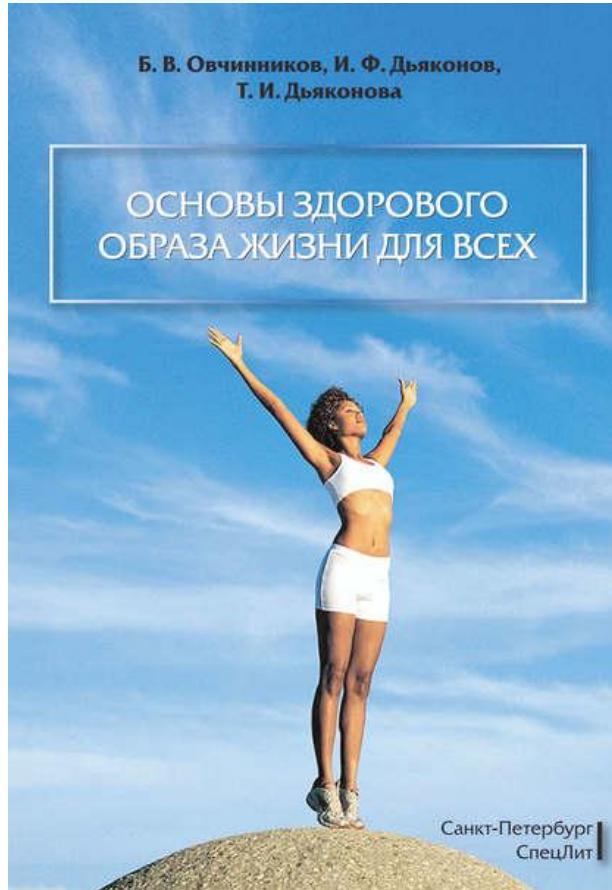


Книга предлагает вам простую систему, которой вы сможете легко воспользоваться независимо от того, на каком этапе в своем пути к здоровью вы сейчас находитесь. Вы узнаете много нового об эффективных практиках и стратегиях, которые помогут вам обрести крепкое здоровье и привлекательную внешность. Занимаясь по методикам, описанным в этой книге, вы сразу почувствуете, как ваше тело наливается энергией, настроение улучшается, а ваш вес естественным образом принимает идеальные для вас значения. Никаких заумных рецептов, никакого подсчета калорий или изнуряющих часов в спортивном зале - только простые привычки, последовательно создающие ваш новый образ жизни и меняющие вас целиком и полностью.



«Основы здорового образа жизни для всех»

18+



В брошюре в популярной форме изложены сведения и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Обоснована необходимость рационального сочетания труда и отдыха, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил гигиены в быту, правильного питания. Авторы напоминают о вреде алкоголя, наркотиков и табакокурения, дают рекомендации по гигиене сна, поддержанию активного долголетия и улучшению самочувствия, профилактике переутомления.

В Приложениях представлены данные о нормальной массе тела женщин и мужчин, советы по скандинавской ходьбе, описаны конкретные приемы нормализации сна и избавления от курения.



«Искусство не стареть»

40+

Томас Ханна

ИСКУССТВО НЕ СТАРЕТЬ

Система развития
подвижности и гибкости
в любом возрасте



5 минут в день —
это доступно каждому

«Питер»

Эта книга рассказывает об уникальной методике избавления от так называемых возрастных болезней. Оказывается, совершенно напрасно многие недуги с годами мы воспринимаем как неизбежность: боли в спине, в ногах, в суставах, хроническая утомляемость и даже гипертония — вовсе не удел пожилых. Это с успехом доказал известный американский врач Т. Ханна. Секрет невероятной популярности его методики за рубежом — в высокой эффективности и доступности каждому. Теперь вы сможете убедиться в этом сами, освоив гибкую и несложную программу физических и психологических упражнений. Уделяя им совсем немного времени, вы сможете не только избавиться от целого ряда болезней, но и наслаждаться прекрасным самочувствием и гибкостью тела и в 40, и в 60, и даже в 80 лет.



Источники

- Афоризмы о ЗОЖ - <https://aforisimo.ru/pro-zdoroviy-obraz-jizni/> ;
- Томас Ханна. Искусство не стареть. – СПб. Питер – 2014 .-224с., ил. ;
- Если хочешь быть здоров сборник/ составитель А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт.-1988.- 352с. , ил.;
- Спорт энциклопедияс.= Энциклопедия спорта: Мальчикам . Девочкам . – Казан: Татар. кит. Нэшр., - 2015.- 140 б.;
- Крапивин В.А., Усвицкий И.М. Будь сильным, здоровым!: Научно-популярная лит-ра.- М.: Дет. лит., 1991.- 158 с.;
- Шаблон презентации:
<https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates.html> .