




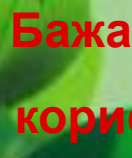
**АКАДЕМІЯ
ЗДОРОВ'Я**






Найдорожчий дар, даний нам природою - це наше здоров'я. Міцне здоров'я цінніше будь-яких багатств світу. Коли людина сповнена енергії і життєвих сил, їй під силу прожити своє життя так, як вона цього сама хоче: займатися цікавою справою, подорожувати світом, тренуватися улюбленим видом спорту, знайти своє кохання, любити і бути коханою, збудувати міцну сім'ю. **Здорове життя - це щастя!**

Виставка **«Академія здоров'я»** містить у собі чотири рубрики: **«Краса і здоров'я»**, **«Ліки навколо нас»**, **«Здоров'я на вашому столі»** і **«Рух – це життя»**. На її сторінках, ви, дорогі наші читачі, знайдете багато корисної інформації, яка пов'язана зі здоров'ям людини: гімнастика і загартовування організму, дієти і правильне харчування, народна медицина. До вашої уваги статті про красу, натуральну косметику та догляд за собою. Адже краса і здоров'я нероздільні поняття. Ми працюємо для вас, наші дорогі читачі, щоб ви могли зміцнити своє здоров'я, вести повноцінний здоровий спосіб життя.



Бажаємо Вам знайти на сторінках нашої виставки корисну інформацію, яка допоможе Вам здобути найцінніший скарб у світі - міцне здоров'я!



Краса і здоров'я



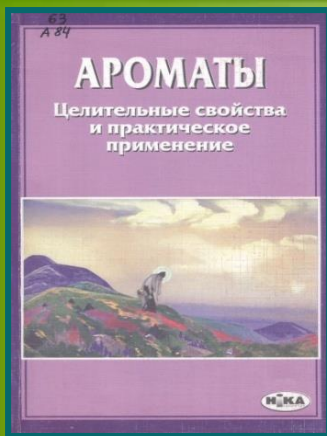
**«Здоров'я, як і життя – особистий скарб.
Як скористається ним людина
залежить від його знань, вмінь, навичок і волі»
М. Голуан**

Здоров'я і краса тісно пов'язані між собою, кажучи про здоров'я фізичне, варто пам'ятати про здоров'я духовне. Спокійна, врівноважена людина живе більш щасливим і гармонійним життям.

Краса і здоров'я залежать від таких факторів, як правильне харчування, дотримання режиму дня і повноцінного сну, прогулянки на свіжому повітрі, достатня кількість вітамінів і корисних речовин в їжі.

У рубриці «Краса і здоров'я» ви знайдете корисну літературу для збереження молодості, краси та здоров'я.

Ви дізнаєтеся, як правильно доглядати за шкірою обличчя і тілом, за волоссям і нігтями; як правильно робити лікувальний масаж та надавати першу медичну допомогу. Навчіться правильно користуватися косметичними засобами, макіяжем і кремами – все для Вашої привабливості і чарівної зовнішності.



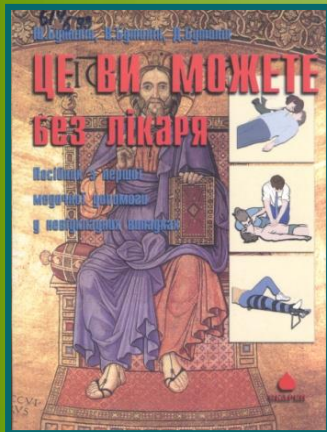
Ароматы. Целительные свойства и практическое применение / состав.: В. И. Удалова, И. Г. Чудо. - К. : Ника-Центр, 2001. – 73 с.

Цель данного издания - научить людей осознанному применению ароматов, получаемых из растений, которые культивируют в странах Европы и СНГ.



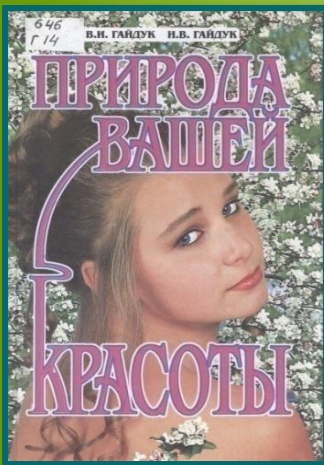
Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учебник для студентов высших учебных заведений / А. А. Бирюков. - М. : Советский спорт, 2000. – 296 с. : ил.

Учебник написан ведущим специалистом в области массажа. Он иллюстрирован большим числом фотографий, рисунков, что будет способствовать более осознанному освоению как техники приемов массажа, так и частных методик.



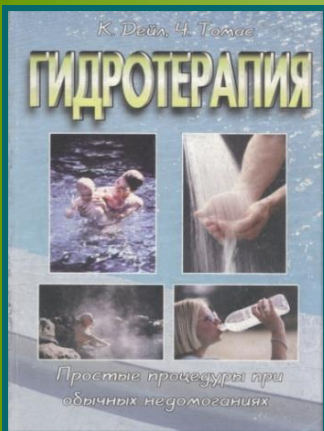
Бутилін, Ю. П. Це ви можете без лікаря : посібник з першої медичної допомоги у невідкладних випадках / Ю. П. Бутилін, В. Ю. Бутилін, Д. Ю. Бутилін. - К. : Скарби, 2002. - 168 с.

Автори книги описують основні методи оживлення потерпілих; викладають принципи надання першої допомоги при дорожньо-транспортних аваріях, потопленнях, опіках, ураженнях електричним струмом, тепловому ударі і т. д.



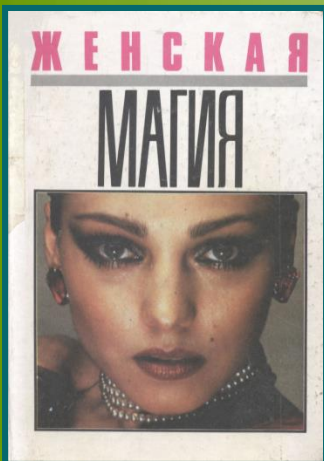
Гайдук, В. И. Природа вашей красоты. Натуральная косметика / В. И. Гайдук, И. В. Гайдук. - К. : Знання, 2002. - 432 с.

Бажаєте бути чарівною? Прочитайте цю книгу і скористайтеся порадами, наведеними в ній. Автори дають рекомендації щодо догляду за шкірою, пропонують рецепти і способи приготування відварів, лосьйонів, мазей, кремів із лікарських рослин і т. д.



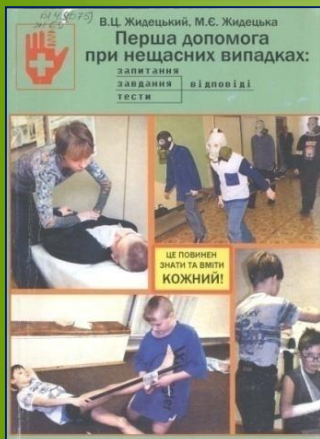
Дейл К. Гидротерапия : пер. с англ. / К. Дейл, Ч. Томас. – 3-е изд. – Заокский : «Источник Жизни», 2001. – 160 с.

Зачем идти к врачу при каждом недомогании? Гидротерапия поможет вашему организму побороть многие заболевания с помощью простых процедур, без побочных отрицательных эффектов.



Женская магия : сборник. – М. : Мол. гвардия, 1990. – 239 с.

Сборник посвящен молодым женщинам. Советы и рекомендации специалистов помогут разобраться во многих жизненных ситуациях.



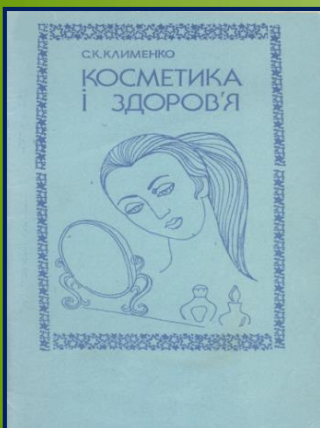
Жидецький, В. Ц. Перша допомога при нещасних випадках : запитання, завдання, тести та відповіді : навчальний посібник / В. Ц. Жидецький, М. Є. Жидецька. - К. : Основа, 2003. - 128 с.

Навчальний посібник містить основні відомості стосовно подання першої допомоги при різних нещасних випадках, а також основні правила щодо запобігання таким випадкам.



Как быть здоровым : из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / пер. с англ. Е. А. Кретьова. – М. : Медицина, 1990. – 240 с.

В книге представлена программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой.



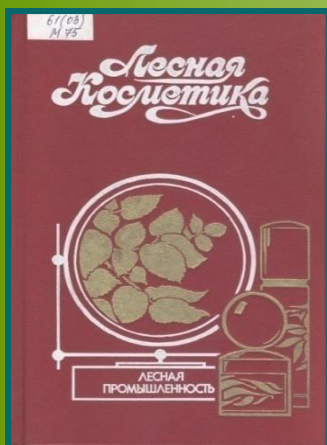
Клименко, С. К. Косметика і здоров'я / С. К. Клименко. – К. : Знання, 1991. – 48 с. – (Природа – людина – здоров'я ; серія 12; № 8).

Приведені поради як зберегти красу, свою індивідуальність на основі застосування різних косметичних засобів, раціонального режиму харчування й фізичних вправ.



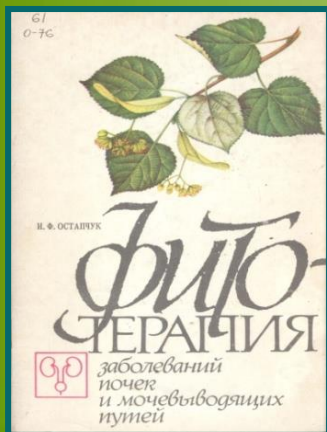
Литвиненко, Т. С. Всегда в прекрасном возрасте / Т. С. Литвиненко. – К. : Здоров'я, 1990. – Книга. – 136 с.

В книге освещены вопросы поддержания и укрепления здоровья женщин, приводятся практические рекомендации по использованию физических упражнений, косметических средств, самомассажа.



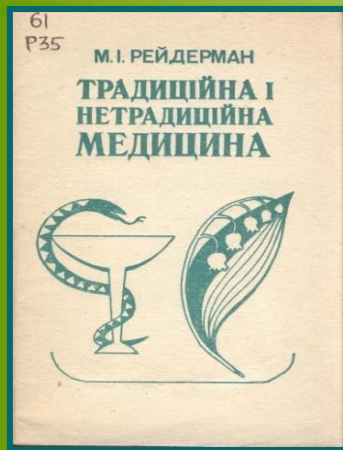
Молодожникова, Л. М. Лесная косметика : справ. пособие / Л. М. Молодожникова, О. С. Рождественская, В. Ф. Сотник. – М. : Экология, 1991. - Книга. – 336 с. : ил. – (Библиотечн. серия).

Вы хотите стать красивой? В книге рассказывается о том, как лесные целебные растения используются в косметике, как их найти, собрать, высушить и сохранить. Предлагают рецепты и их приготовление.



Остапчук, И. Ф. Фитотерапия заболеваний почек и мочевыводящих путей / И. Ф. Остапчук. - К. : Украинская Советская Энциклопедия им. М. П. Бажана, 1991. - Книга. – 32 с. : ил.

Брошюра содержит сведения о растениях, наиболее широко применяемых в фитотерапии заболеваний почек и мочевыводящих путей. Особую ценность представляют собой сборы, рекомендуемые автором для больных.



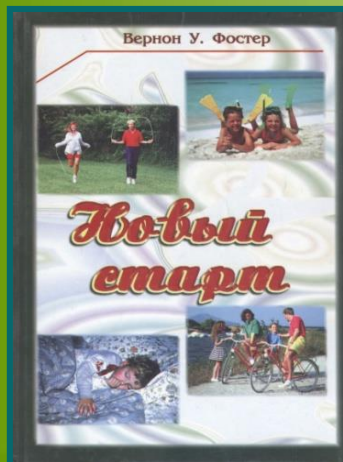
Рейдерман, М. І. Традиційна і нетрадиційна медицина / М. І. Рейдерман. - К. : Вид-во т-ва "Знання" України, 1991. - Книга. – 32 с.

Нетрадиційне лікування точно науково не контролюється. Автор на прикладах демонструє реальні чудеса сучасної наукової медицини при лікуванні різних захворювань.



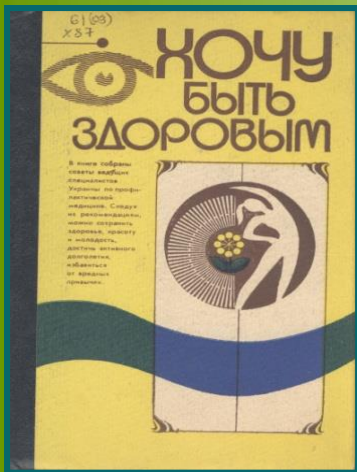
Свиридонов, Г. М. Здоров'я кладезь - природа / Г. М. Свиридонов. - М. : Мол. гвардия, 1990. - Книга. – 271 с. : ил.

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



Фостер, В. Новый старт : пер. с англ. / В. Фостер. – 2-е изд. – Заокский : Источник жизни, 2001. – 320 с.

Если вы хотите сохранить здоровье или задумываетесь над тем, как его восстановить, - эта книга для вас. Она показывает, как можно начать жить по-новому уже сегодня. Вы можете начать все сначала и вновь обрести радость здоровой жизни.



Хочу быть здоровым : справ. изд. / П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк, И. И. Никберг и др. – К. : Лыбидь, 1991. – 336 с.

Хотите быть здоровым? В этом случае наша книга, несомненно, заинтересует Вас, та как в ней собраны советы ведущих специалистов по профилактической медицине.



Шалупенко, В. Н. Каждый может быть красивым / В. Н. Шалупенко. – Изд. 2-е. – К. : Реклама, 1987. – Книга. – 112 с.

Опытный дерматолог-косметолог рассказывает об общедоступных гигиенических процедурах, о средствах, предназначенных для ухода за внешностью, в том числе и о тех, которые можно приготовить в домашних условиях.

Статті з періодичних видань:

1. Богданович, Л., Усик, С. 10 способів захистити вашу імунну систему / Л. Богданович, С. Усик // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 4. – С. 4.
Дотримання кількох простих порад в цій статті допоможе вам підтримувати імунну систему в належному стані.

2. Вовченко, Н. О. Ароматерапія: за і проти / Н. О. Вовченко // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 9. – С. 6-9.

В статті йдеться про те, як дотримання всіх правил зробить ароматерапію ефективним методом допомоги при різних недугах; як ефект від лікування гармонійно впливатиме на весь організм людини. А ще, на відміну від багатьох медичних засобів, ароматерапевтичне лікування дуже приємне в застосуванні.

3. Єфремова, Н. Л. Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості / Н. Л. Єфремова, Т. Д. Трушина // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 6. – С. 10-12.

В статті показується, що формування культури здоров'я – це надійний і доступний шлях до самореалізації, розвитку свого потенціалу, шлях керування своїм здоров'ям. Глибокі знання й звички щодо культури здоров'я спонукають підростаюче покоління цінувати життя як власне, так і людей, які їх оточують.

4. Кірпічніков, В. Ю. Культура роботи за комп'ютером та здоров'я людини // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 4. – С. 3.

В статті представлені рекомендації, як досягти оптимального положення при роботі за комп'ютером, де розмістити монітор тощо.

5. Поваляєва, В. Організм людини потребує загартовування / В. Поваляєва // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 2. – С. 15.

В статті розповідається про один із способів загартовування – моржування. Як правильно це робити, всі за та проти.

6. Скачко, Б. Имунитет: домашня работа / Б. Скачко // Женский журнал здоровье. 2013. – № 10. – С. 47.

Если знаете, как эффективно помогать своей защитной системе, - вы в безопасности. Вот несколько рецептов по укреплению барьера против «парящих» во влажном воздухе инфекций.

7. Сливінська, І. Весна: час укріплювати імунітет / І. Сливінська // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 3. – С. 3.

Автор надає поради, як укріпити імунітет навесні.

8. Собецький С. П. Лазня виганяє біль і смуток / С. П. Собецький // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 6. – С. 5.

Про те, що гаряча вода та пара позитивно впливають на організм, люди дізнались приблизно тоді, коли навчилися добувати вогонь. Лазня, звичайно, не панацея, проте її унікальний, позитивний вплив на організм робить її незамінною для кожного, хто цінує своє здоров'я.

9. Сопронюк, М. Врятуймося від гіповітамінозу! / Марія Сопронюк // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 4. – С. 5-6.

Навесні природа оживає, а в той же час багатьох людей охоплює нездужання, апатія, погіршення самопочуття, в'ялість, сонливість, швидка втомлюваність. Причиною такого нездужання є, як правило, **гіповітаміноз**, тобто **недостача вітамінів**. В цій статті рекомендації як попередити гіповітаміноз.



Ліки навколо нас

«Лікує хвороби лікар, але виліковує природа»

Гіппократ

Лікарські рослини і їх корисні властивості, як багато може дати нашому організму матінка-природа.

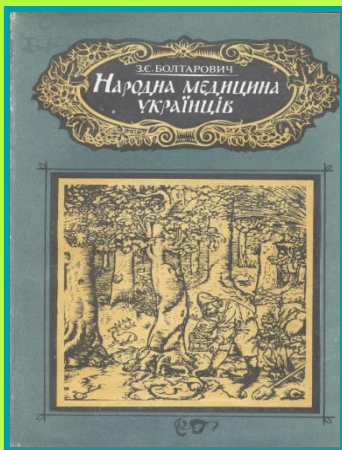
Багатий життєвий досвід нащадків давніх травників, які розкривають вам секрети багатьох лікарських рослин, поділяться своїми рецептами і допоможуть без зайвої хімії та пігулок відновити життєві сили організму, позбавлять від хвороб, подарують красу і молодість.

Рубрика «Ліки навколо нас» - це секрети фітотерапії, лікування захворювань травами.

Усе про лікарські рослини: історія, рекомендації, практика збору, сушіння та зберігання, мінімальний набір трав в вашому домі.

Потомствени цілителі дають вам свої кращі народні рецепти: трав'яних лікарських зборів, трав'яних мазей, настоянок і відварів для Вашого здоров'я.





Болтарович, З. Є. Народна медицина українців / З. Є. Болтарович. – К. : Наукова думка, 1990. – Книга. – 231 с.

На основі літературних джерел, архівних даних, матеріалів польових досліджень автора зроблено спробу реконструкції народної медицини українців XIX – початку XX ст.



Гаммерман, А. Ф. Лекарственные растения: растения – целители : справочное пособие / А. Ф. Гаммерман, Г. Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевский. – 4-е изд., испр. и доп.. – М. : Высш. шк., 1990. – 543 с.

Книга дает представление о лекарственных ресурсах отдельных районов. Описано около 200 видов растений.



Губергриц, А. Я. Лекарственные растения Донбасса / А. Я. Губергриц, Н. И. Соломченко ; под ред. А. Я. Кобзарь. - 5-е изд., испр. и доп. - Донецк : Донбас, 1990. - Книга. – 280 с. : ил.

Авторы систематизировали сведения о применении лекарственных растений с лечебной целью и в быту. Описано 214 растений, используемых в научной и народной медицине.



Зубицька, Н. П. Усе знадобиться, що в землі кориниться. Секрети зеленої планети / Н. П. Зубицька. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Книга. – 176 с.
В книзі описано цілющі властивості рослин та способи приготування лікарських препаратів, подано рецепти та покажчик застосування рослин при певних захворюваннях.



Ильина, С. Дванадцять місяців здоров'я: январь - июнь / С. Ильина. - 2-е изд., испр. - К. : Медицина, 2005. - Книга. - 304 с. - (Энциклопедия народной медицины).
Книга – путеводитель по лабиринту целебных растений и лекарственных трав, которые помогут человеку сохранить здоровье, предупредить и излечить болезни и приблизиться к гармонии души и тела.



Кузнецова, М. А. Сказания о лекарственных растениях / М. А. Кузнецова, А. С. Резникова. - М. : Высш. шк., 1992. - Книга. – 272 с. : ил.
Книга знакомит с интересными древними и современными мифами разных народов о лекарственных растениях. Показано, как ученые, используя сказания, легенды и многовековой опыт, раскрывают сокровенные тайны их полезных и целебных свойств.



Куренков, П. М. Сто болезней – сто рецептов / П. М. Куренков. – К. : Київська правда, 1991. – Книга. – 46 с.

В книге представлены рецепты из трав, составленные Куренковым. Хотя эти рецепты кажутся наивными и упрощенными – за каждым из них стоит вековая мудрость народа и целительная сила природы.



Лікарські рослини і їх застосування / М. С. Харченко, А. М. Карамішев, В. І. Сила, Л. Й. Володарський. - 3-е вид. - К. : Здоров'я, 1982. - Книга. – 232 с. : іл.

У довідковому посібнику вміщено основні відомості про найпоширеніші в медичній практиці лікарські рослини.



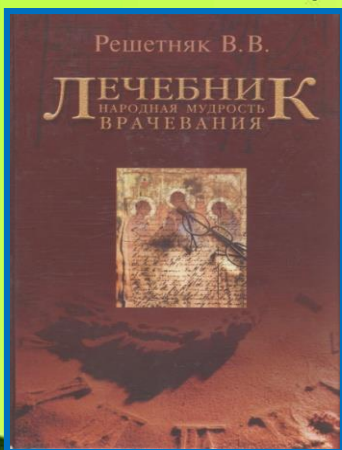
Носаль, І. М. Від рослини-до людини. Розповіді про лікувальні та лікарські рослини / І. М. Носаль ; худож. І. О. Ком'яхова. - К. Веселка, 1992. – Книга.

Ця книжка – справжня енциклопедія рослинного світу України, скарбниця народної мудрості, яку по крихітці автор збирав усе своє життя. Тут подано точні назви рослин, детально описано способи використання: зовнішньо і внутрішньо.



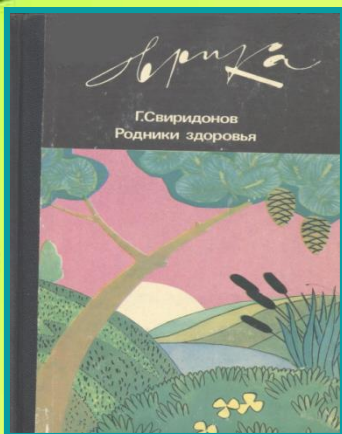
Перевозченко, И. И. Лекарственные растения / И. И. Перевозченко, Б. В. Заверуха, Т. Л. Андриенко. – К. : Урожай, 1991. – Книга. – 200 с. : ил.

Приведены данные о медицинском использовании лекарственных растений, их экологии, распространении, заготавливаемых частях, правилах сбора, сушки и хранения.



Решетняк, В. В. Лечебник "Народная мудрость врачевания" / В. В. Решетняк. - Харьков : Крук, 2003. - Книга. - 544 с.

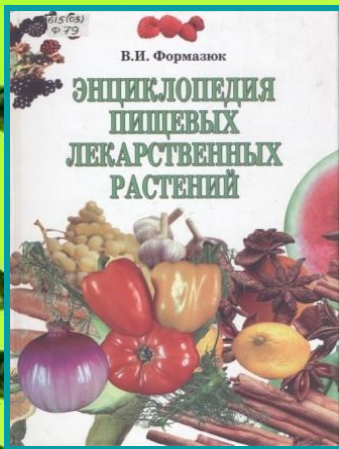
Эта книга об искусстве понимать причины собственных недугов, побеждать болезни, укреплять здоровье тела и духа.



Свиридов, Г. М. Родники здоровья / Г. М. Свиридов. – М. : Молодая гвардия, 1986. – Книга. – 223 с. : ил. – (Эврика).

Рассказывается о рациональном и эффективном использовании природных богатств на благо человека, об их охране и воспроизводстве.





Формазюк, В. И. Энциклопедия пищевых лекарственных растений : культурные и дикорастущие растения в практической медицине / В. И. Формазюк. – К. : А.С.К., 2003. – 792 с.

В книге описаны и систематизированы 204 вида пищевых дикорастущих и культурных лекарственных растений и более 2000 рецептов препаратов из растительного природного сырья для сохранения здоровья человека.



Шевчук, В. Й. Зелений дивосвіт Поділля : розповіді травозная / В. Й. Шевчук. - Одесса : Маяк, 1989. - Книга. - 224 с.


Автор - винницький знаток трав, увлечено розповідає про багатом зеленому світі Поділля. В книзі ви знайдете описання біологічних особливостей рослин, правила збору і зберігання трав і квіток.



Шпилень, С. Е. Азбука природи. Лекарственные растения / С. Е. Шпилень, С. И. Иванов ; предисл. Г. А. Баирова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Знание, 1989. – Книга. – 224 с. : ил.

Автори в науково-популярній формі розповідають про лікарських рослинах, займаючих видне місце в арсеналі лікувальних засобів сучасної медицини.

Статті з періодичних видань:



1. Больно жжет, да славно лечит // Твое здоровье. – 2010. – № 4. – С. 54-55.
Эта задира не раз заставляла нас вскрикнуть “ой” и с досадой отмахнуться от растения. А вот в старину говаривали: “Одна крапива заменяет семь врачей”.

2. Дадыкин, В. Звезда американских прерий /Венедикт Дадыкин // Наука и жизнь. – 2013. – № 4. – С. 102-105.

В статье автор повествует о разных видах эхинацеи. Приводит примеры декоративных и лекарственных сортов. Рассказывает чем полезна индейская «ромашка».

3. Ефанова, А. Г. Травы против вирусов и бактерий // Физкультура и спорт. – 2011. – № 5. – С. 21-22.


Автор приводит небольшой фрагмент, посвященный таволге, и предлагает читателям разработанный Институтом натуропатии рецепт настойки.

4. Литвина, И. Три пользы лука и чеснока / И. Литвина // Физкультура и спорт. – 2009. – № 2. – С. 24-25.

Луку и чесноку во всех книгах о лекарственных растениях посвящено немало страниц благодаря их исключительной пользе. В статье рассказывается о пользе и противопоказаниях для этих овощей.

5. Любарский, С. Зелень для жизни // Физкультура и спорт. – 2011. – № 6. – С. 20-21.

Автор статьи считает, что не нужно читать нотации о необходимости употреблять больше живой растительной пищи, нужно просто сделать этот процесс легким и приятным.



6. Сокольский, И. Настой, отвар, настойка / Игорь Сокольский // Наука и жизнь. – 2013. – № 4. – С. 105.

Автор рассказывает о том, как приготовить лекарственное средство из выращенной в своем саду эхинацеи.

7. Ромашка – доктор и косметолог // Твое здоровье. – 2010. – № 3. – С. 20-21.
Этот солнечный цветок известен не только красотой, но и своими целебными и косметическими свойствами.

8. Усик, С. Березовий сік – еліксир молодості і здоров'я / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 3. – С. 7.

Автори розповідають про березовий сік, який здавна був улюбленим напоєм українців. Високо цінували вони не лише смакові якості соку, але і його лікарські властивості.

9. Усик, С. Таємниці красуні горобини / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 11. – С. 3.

Здавна це дерево шанували й українці. Плоди горобини вживали у варення, компоти, а квіти та ягоди використовували як цілющу сировину.

10. Усик, С. “Царський жолудь” – волоський горіх / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 9. – С. 4.

За корисними властивостями волоський горіх схожий на кедрові горішки, але значно більший за розмірами. Його дуже широко застосовують не тільки в кулінарії, але й в народній медицині. І не лише ядра, але і листя, і перегородки.



**Здоров'я
на вашому столі**



«Харчуйся так, як корисно для твого тіла!!!»

Взаємозв'язок харчування і здоров'я людини дуже великий. Те, як ми харчуємося, що вживаємо в їжу, які продукти їмо, - все це прямим чином відбивається на нашому з вами здоров'ї. Саме тому вкрай важлива і потрібна вичерпна інформація про корисні продукти харчування, про лікувальне харчування та про те, як правильно будувати свій щоденний раціон.

Здорове харчування - це ваша запорука здоров'я

Рубрика «**Здоров'я на вашому столі**» - це корисна інформація про натуральні продукти здорового харчування: злаки, свіжі овочі, фрукти.

Для всіх, хто стежить за своїм здоров'ям - рецепти страв здорового харчування .

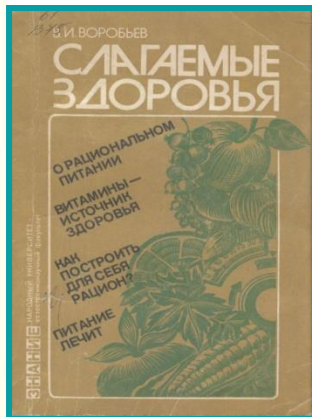
Також ви зможете скласти власне меню, скориставшись представленою літературою.





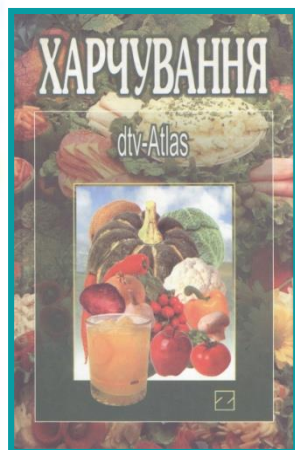
Воробьев, Р. И. Питание и здоровье / Р. И. Воробьев. - М. : Медицина, 1990. - Книга. – 160 с. : ил. - (Науч.-попул. мед. литература).

В книге рассказывается о значении питания для жизнедеятельности организма. Читатели узнают, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье, о пользе и вреде витаминов, мясной, жирной и сладкой пищи при нерациональном их потреблении.



Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья: о рациональном питании / В. И. Воробьев. - М. : Знание, 1987. - Книга. – 192 с.

В книге размещены рекомендации по рациональному и лечебному питанию в зависимости от индивидуальных особенностей человека, пола, возраста, массы тела, адаптивных и других особенностей.



Гаубер-Швенк, Г. Харчування : dtv-Atlas: перекл. з нім / Г. Гаубер-Швенк, М. Швенк ; наук. перекл.:

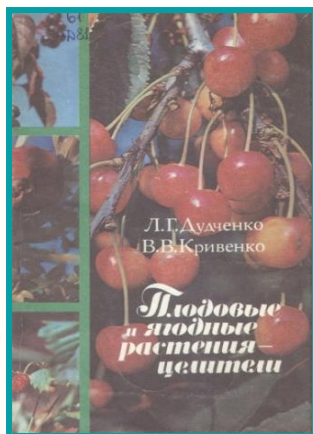
В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров. - К. : Знання-Прес, 2004. - Книга. - 183 с.

«Харчування: dtv-Atlas» – це унікальний довідник, де авторам вдалось у стислій формі подати максимум корисної інформації: з питань властивості поживних речовин, дієти та багато іншого.



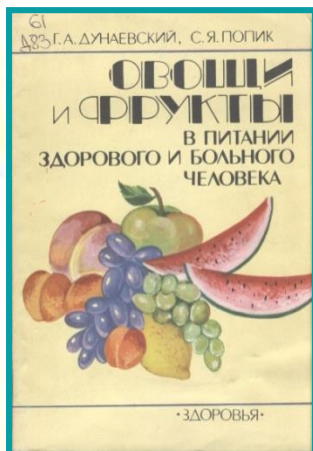
Гурвич, М. М. Диетология для всех / М. М. Гурвич. - М. : Медицина, 1992. - Книга. – 160 с : ил.

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека. Показана роль режима питания как важного фактора профилактики заболеваний. Даны рекомендации по рациональному и лечебному питанию при ожирении, сахарном диабете, хроническом гастрите, панкреатите и т. д.



Дудченко, Л. Г. Плодовые и ягодные растения-целители / Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко. - К. : Наук. думка, 1987. - Книга. – 112 с. - (Науч.-попул. литература).

В книге охарактеризован биохимический состав, определяющий целебную силу и применение в рациональном питании. Приведены более 130 видов плодово-ягодных растений, используемых в косметике и диетологии, для профилактики и лечения некоторых заболеваний.



Дунаевский, Г. А. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека / Г. А. Дунаевский, С. Я. Попик. - К. : Здоровья, 1990. - Книга. – 190 с : ил. Справочное пособие широко освещает значение фруктов и овощей для здорового и больного человека. Рассматривается лечебное действие различных овощей и фруктов при многих заболеваниях.





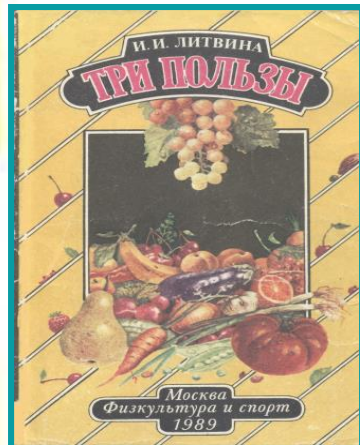
Кривоносов, М. В. Режим питания здорового человека / М. В. Кривоносов, М. И. Иващенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1987. – Книга. – 64 с. – (Рациональное питание).

В брошюре освещаются принципы рационального питания населения.



Кудашева, В. А. Чудесная диета, или как стать стройными / В. А. Кудашева. – М. : Просвещение, 1991. – Книга. – 64 с: ил.

Книга поможет вам стать красивыми, стройными, а значит здоровыми.



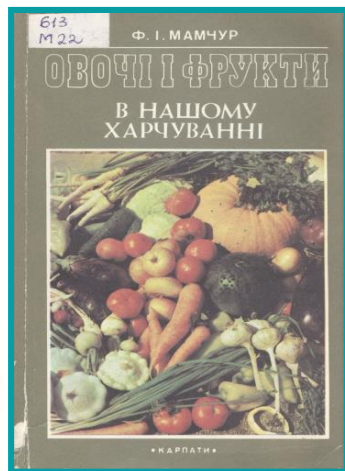
Литвина, И. И. Три пользы / И. И. Литвина. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – Книга. – 208 с.

Эта книга рассказывает о том, как превратить вредную привычку есть в привычку полезную. В ее основе лежит учение диетологов-натуропатов о естественном питании.



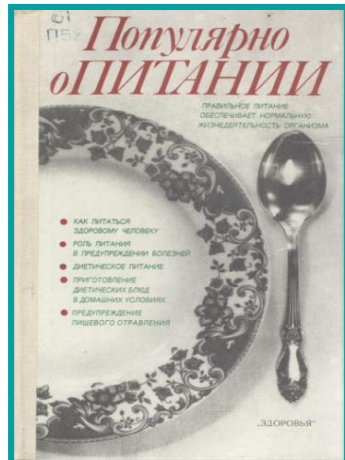
Малахов, Г. П. Питание и здоровье : все о питании в вопросах и ответах / Г. П. Малахов. - СПб : Генеша, 1999. - Книга. – 191 с. - (Основы здоровья).

В книге приводятся практические рекомендации, основанные на индивидуальном подходе к системе питания.



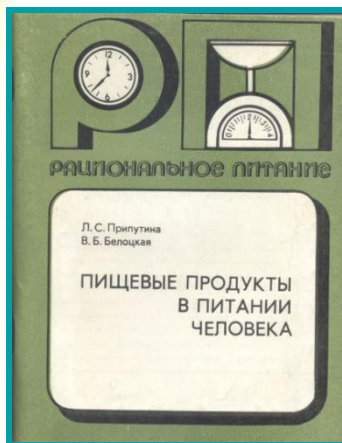
Мамчур, Ф. І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні / Ф. І. Мамчур. - Ужгород : Карпати, 1989. - Книга. – 201 с. : іл.

Автор – відомий лікар-фітотерапевт, професор - розповідає про вплив біологічно активних речовин овочів, городньої зелені, фруктів, ягід та грибів на організм людини, дає практичні поради по їх застосуванню у практиці та лікуванні хвороб.



Популярно о питании / под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. - К. : Здоровья, 1989. - Книга. – 272 с. : ил.

В справочном пособии изложены принципы рационального, профилактического и диетического питания в зависимости от характера труда и отдыха, климатических и географических условий жизни, возраста, пола, роста, массы тела, состояния здоровья.



Припутина, Л. С. Пищевые продукты в питании человека / Л. С. Припутина, В. Б. Белоцкая. – К. : Здоров'я, 1984. – Книга. – 96 с.

Характеризуются основные пищевые вещества продуктов питания, влияние на их биологическую ценность кулинарной обработки. Описывается роль рационального питания в сохранении и укреплении здоровья человека.



Рудиченко, В. Природні харчові сорбенти як чинник здоров'я сучасної людини / В. Рудиченко. - К. : Вища школа, 1997. - Книга. - 367 с.

Ця книга розпочинає серію "Здоров'я для всіх". Автор розповідає читачеві про ступінь забруднення радіонуклідами та іншими токсичними речовинами



Хмелевский, Ю. В. Витамины и возраст человека / Ю. В. Хмелевский, Н. Б. Поберезкина. – К. : Наукова думка, 1990. – Книга. – 168 с.

В книге описаны современные достижения витаминологии, дано научное обоснование использования витаминов для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, а также сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.



Статті з періодичних видань:

1. Гурвич, М. Соки? Хороши в меру / Михаил Гурвич // Наука и жизнь. – 2011. – № 10. – С. 115-117.

Соки полезны, но их избыточное потребление может иметь нежелательные последствия. В статье представлены результаты последних мировых исследований.

2. Кобренюк, Т. М. Дієти і дієтоманія / Т. М. Кобренюк // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 12. – С. 3-6.

В статті розкриваються проблеми дієтоманії, що охопили більшу частину жіночого населення земної кулі, як синдром хибної надії.

3. Мазуренко, М. Пицца богів / Майя Мазуренко // Наука и жизнь. – 2011. – № 10. – С. 118-121.

В статье рассказывается о разновидностях хурмы, о том, где она растет и в чем ее ценность.

4. Треніна, А. С. Мандарини: смачно і корисно / А. С. Треніна // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 2. – С. 5.

Мандарин – яскравий представник сімейства цитрусових. Про користь цього фрукту ведеться у статті.

5. Усик, С. Смакуйте з користю / С. Усик // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 8. – С. 6.

Методисти Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності хочуть відкрити читачам таємницю покращення пам'яті. В статті наведені продукти харчування, які ефективно впливають на роботу мозку.



6. Усик, С. Зелений чай та його властивості / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 1. – С. 4.

Стаття присвячена зеленому чаю, який містить багато вітамінів і мікроелементів. Розповідається про його лікувальні властивості й протипоказання.

7. Усик, С. Корисні дарунки осені / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 9. – С. 8.

Представлені осінні дари природи, які допоможуть не тільки зміцнити здоров'я, але й з легкістю скинути кілька зайвих кілограмів. Про корисні властивості овочів і фруктів розповідається в цій статті.

8. Усик, С. Сокотерапія / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 12. – С. 2.

Сокотерапія – це приємний метод самовідновлення здоров'я. Всі ми знаємо, що свіжі фрукти й овочі насичують організм людини вітамінами й мікроелементами, тому вони дуже корисні. Але чи всі соки однаково корисні? Спробуємо розібратись.

9. Усик, С. Цар-ягода чорниця / Світлана Усик, Лілія Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 8. – С. 4.

В статті розповідається про цілющі властивості чорниці. Вона по праву може вважатися не просто ягодою, а лікарським засобом.

10. Яковець, Н. Контролюйте свій апетит / Наталія Яковець // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 6. – С. 3.

Ви прийняли рішення зменшити власну вагу, але щоб позбутися зайвих кілограмів, зовсім необов'язково “сидіти” на дієті або виснажливо голодувати. Необхідно правильно харчуватись.



За допомогою фізичних вправ і стриманості більша частина людей може обійтися без медицини.
Аддісон Д.

Сучасне життя диктує нам жорсткі ритми і темпи. Наш день спресований максимально, ми постійно поспішаємо, але все ж багато чого не встигаємо. Робота забирає велику кількість часу, сил і здоров'я. Ми багато годин просиджуємо за комп'ютерами, нудьгуємо в дорожніх пробках.

Ми день за днем, тиждень за тижнем, місяць за місяцем відкладаємо похід до тренажерної зали або в парк на ранкову пробіжку. А тим часом наші м'язи слабшають, стають в'ялими і перестають виконувати свої функції. Де ж взяти час на регулярні та повноцінні заняття спортом?

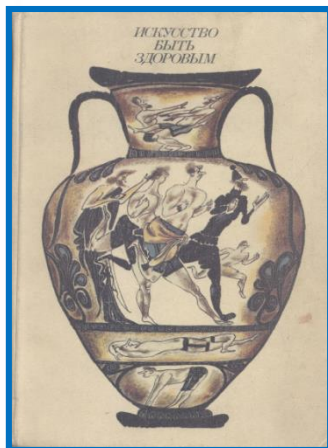
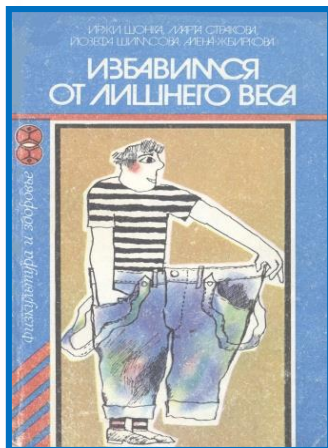
Спорт допомагає людині бути в тонусі та у формі, перебувати в гармонії зі своїм тілом.

Заняття фізкультурою – один з кращих способів поліпшення здоров'я, корегування фігури і оздоровлення всього організму.

В цьому розділі ви знайдете корисні рекомендації та поради щодо занять спортом, фітнесом, фізичними вправами.

Кращі статті з методикою та вправами для вашого здорового способу життя.





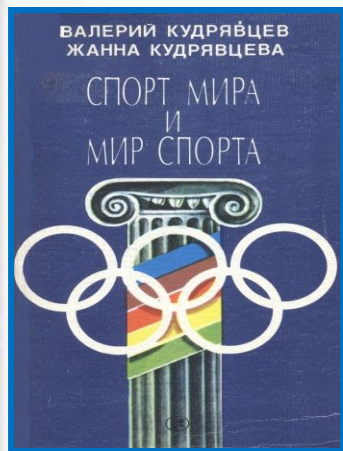
Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник / О. О. Єжова ; МОН України, АПН України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми : Університетська книга, 2011. - Книга. - 127 с. Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя.

Избавимся от лишнего веса / И. Шонка, М. Стракова, Й. Шимсова и др. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – Книга. – 208 с.

В книге приведены комплексы упражнений для тучных людей – детей и подростков, взрослых, родителей с детьми.

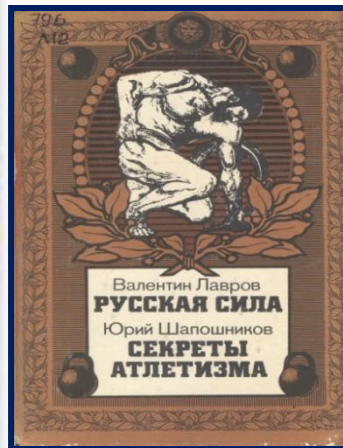
Искусство быть здоровым / авт.-сост. Чайковский А. М., Шенкман С. Б. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – Книга. – 375 с.

В книге на основе современных научных данных в популярной форме раскрываются проблемы, связанные с физической культурой и здоровьем людей разного возраста.



Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – М. : Молодая гвардия, 1987. – Книга. – 331 с.

Книга раскрывает перед читателем прекрасный и увлекательный мир спорта, демонстрирует неисчерпаемые возможности, которые спорт предоставляет для совершенствования личности.



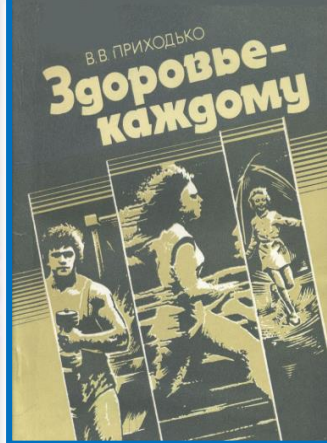
Лавров, В. В. Русская сила. Шапошников Ю. В. Секреты атлетизма / В. В. Лавров. - М. : Мол. гвардия, 1990. - Книга. - 334 с.

Книга рассказывает об известных во всем мире атлетах прошлого. Также даются комплексы упражнений, благодаря которым можно стать сильным, хорошо сложенным, здоровым человеком.



Лисицкая, Т. С. Ритм+пластика / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - Книга. – 160 с.

В книге сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической гимнастикой.



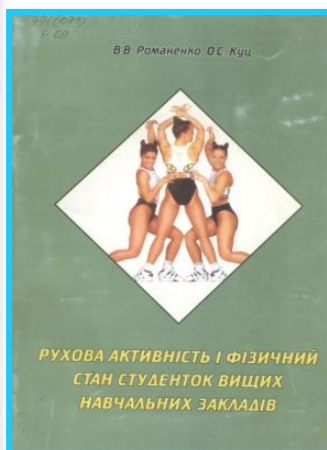
Приходько, В. В. Здоровье – каждому / В. В. Приходько. – К. : Здоров'я, 1987. - Книга. – 104 с.

В книге раскрыто содержание комплексных физкультурно-оздоровительных занятий.



Розенцвейг, С. Красота – в здоровье / С. Розенцвейг. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – Книга. – 224 с. – (Физкультура и здоровье).

Книга рассказывает о том, как развить выносливость, силу и гибкость, сохранить правильную осанку и хорошую фигуру.



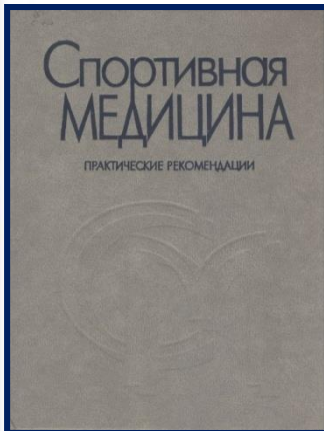
Романенко, В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навчальний посібник / В. В. Романенко, О. С. Куц ; МОН України. - Вінниця : ВДПУ, 2003. - Книга. – 132 с.

Навчальний посібник містить експериментально-апробовані дані про різні види рухової активності та їх вплив на фізичний стан студенток.



Сосина, В. Ю. Ритмическая гимнастика : альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. - К. : Рад. школа, 1990. - Книга. - 225 с.

В альбоме раскрывается значение ритмической гимнастики в укреплении здоровья, даются практические рекомендации по проведению занятий, приводятся различные комплексы упражнений.



Спортивная медицина : практические рекомендации / под ред. Р.Джексона. - К. : Олимпийская литература, 2003. - Книга. - 383 с.

В книге представлена качественно новая информация по спортивной медицине и медико-санитарной помощи спортсменам, получившим травмы в различных видах спорта.



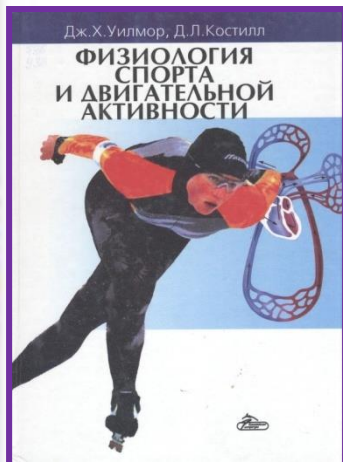
Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / Ю. В. Суббота. - К. : Кондор, 2011. - Книга. - 164 с.

Посібник призначений для людей, що самостійно займаються фізичною культурою і спортом.



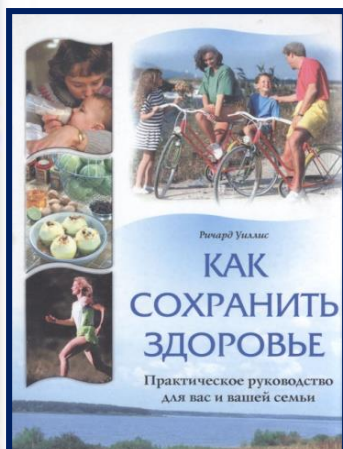
Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни : пер. с чешского / С. Трча. – М. : Медицина, 1984. – Книга. – 232 с.

Книга расскажет о правильном режиме дня, проведении закаливающих процедур, занятиях физкультурой и спортом.



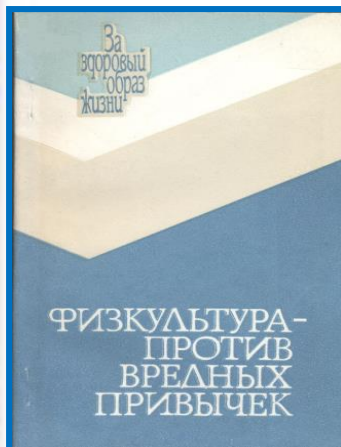
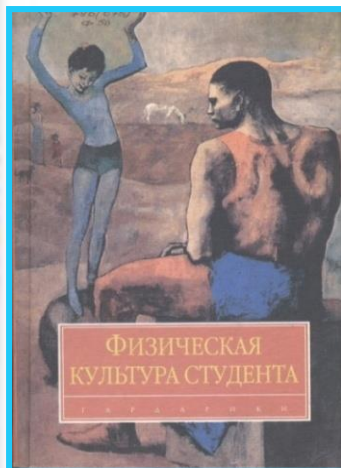
Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности : Учебное пособие / Дж.Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. - К. : Олимпийская литература, 1997. - Книга. – 502 с.

Рассмотрено влияние факторов окружающей среды на двигательную активность, изложены пути оптимизации мышечной деятельности спортсменов.



Уиллис, Р. Как сохранить здоровье : пер. с англ. / Заокский : Источник жизни, 2002. – 128 с.

Это практическое руководство для вас и вашей семьи, если вы заботитесь о сохранении своего здоровья. Автор в краткой и увлекательной форме излагает причины, симптомы и способы излечения самых разных заболеваний.



Фигура вашей мечты : тонкая талия, стройные ноги, упругая грудь. - Х. : Изд-во "Клуб семейного досуга", 2009. - Книга. - 256 с. - (Новая женская энциклопедия).

Формирование красивой фигуры требует особого подхода и точных, целенаправленных действий. В книге предложены комплексные упражнения, которые влияют как на отдельные участки женского тела, так и на внешность в целом.

Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. - М. : Гардарики, 2001. - Книга. - 448с.

Учебник поможет освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни.

Физкультура – против вредных привычек / Под ред. В. М. Баранова. – К. : Здоровья, 1988. – 128 с. – (За здоровый образ жизни).

В книге раскрыт огромный потенциал физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычками.

Статті з періодичних видань:

1. Авдулина, А. Жизнь без лекарств: неутомимые и стройные ноги / А Авдулина // Физкультура и спорт. – 2010. – № 10. – С. 20-21.

Гимнастика и массаж укрепляют связки, сухожилия и мышцы стопы. Вот некоторые упражнения для красивых и здоровых ножек.

2. Блатов, И. Алгоритм счастья: зимнее купание, контрастный душ и ложка подсолнечного масла / И. Блатов // Физкультура и спорт. – 2010. – № 10. – С. 24-26.

Водные процедуры одно из наиболее эффективных средств закаливания.

3. Гаркави Л. Активационная терапия для всех / Л. Гаркави // Физкультура и спорт. – 2009. – № 2. – С. 10-11.

Широко известно, что движение полезно. Нужно отметить, что полезно движение ритмичное, но до какой степени надо увеличивать тренировки организма? В этой статье вы найдете ответы на интересующие вопросы.

4. Кочетков, В. Хорошая сила / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2011. – № 6. – С. 14-15.

Автор продолжает вести разговор о силовой тренировке. Очень нелегко определить в силовых упражнениях золотую середину, но он все же пробует это сделать.

5. Кочетков, В. Извращенная физкультура, или Господин Бицепс // Физкультура и спорт. – 2011. – № 5. – С. 12-13.

Автор рассказывает, как сделать свою фигуру красивой, а человека уверенным в себе. Но только тогда, когда в основу положен труд, упорный и серьезный.





6. Кочетков, В. Стальное рукопожатие / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2014. – № 10. – С. 18-20.

Автор ведет разговор о перекладине и о том как научиться подтягиваться.



7. Мастеркова, С. Олимпийская дистанция красоты: плечи – красивые и выносливые / С. Мастеркова // Физкультура и спорт. – 2014. – № 10. – С. 24-25.

Эталон красоты XIX века – покатые плечи. Но в наше время на женских плечах держится весь дом. Как помочь себе, любимой, выполняя не такие уж сложные упражнения.



8. Мастеркова, С. Олимпийская дистанция красоты: упражнения для рук / С. Мастеркова // Физкультура и спорт. – 2014. – № 11. – С. 26-27. Сегодня обнаженные руки должны выглядеть безупречно. Чтобы добиться этого, полезно выполнять специальные упражнения. Вот они.

9. Скакун, В. Академия здоровья / В. Скакун // Физкультура и спорт. – 2014. – № 10. – С. 22-23.

В статье предлагается основной комплекс упражнений по новой методике оздоровления.



10. Толкачев, Б. Свободное дыхание: физкультура против недуга / Б. Толкачев // Физкультура и спорт. – 2011. – № 2. – С. 18-19.

В статье представлены чудодейственные средства, которые пригодятся вам для профилактики и лечения ОРВИ, пневмонии, бронхиальной астмы и других заболеваний. С пользой для себя их могут использовать и взрослые и дети.

Не можна не відзначити зростаючий останнім часом інтерес до
здорового способу життя.

Найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність
за своє здоров'я.

Але, якими б ми зайнятими не були, пам'ятаймо,
що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя,
і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас.

Здоровими зробити себе можемо тільки **ми**.

Нагородою буде **щасливе довголіття**.

Формувати у читачів уявлення про те,
що здоров'я значною мірою залежить від нас самих,
популяризувати здоровий спосіб життя, викликати
прагнення зберігати та зміцнювати здоров'я – є важливим
напрямком діяльності нашої бібліотеки.

**Ознайомитися з літературою,
представленою на віртуальній виставці,
можна в фондах нашої бібліотеки**



Будьте здорові!

Виставку підготувала
завідуюча відділу обслуговування
науковою літературою НТБ ВНТУ
Наталія Тарануха