
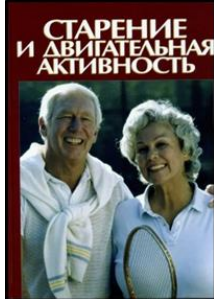




Искусство жить правильно

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Некоторые наши привычки, такие как переедание, малоподвижный образ жизни, увлечение различными гаджетами, мешают человеку успешно реализовать себя как личность. Большинство таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей. В любом случае нужно постараться как можно быстрее и эффективнее справиться с этой проблемой, чтобы она больше никогда не мешала ни вам, ни окружающим.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о вредных привычках и зависимостях. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сб. материалов регион. науч.-практ. конф., посвященной 80-летию Новосибирского гос. пед. ун-та (г. Новосибирск, 4 декабря 2015 г.) / [редкол.: О. В. Головин, К. М. Жомин]. – Новосибирск : ФГБОУ ВПО "НГПУ", 2015. – 148 с.</p> <p>В сборнике представлены результаты научно-исследовательской и методической работы преподавателей, магистрантов, специалистов физической культуры и спорта – участников региональной научно-практической конференции «Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта».</p> <p>Сборник предназначен для преподавателей вузов, аспирантов, магистрантов, студентов высших учебных заведений физической культуры, специалистов физической культуры и спорта с целью обобщения теоретико-методического и практического опыта по формированию здоровьесберегающей среды на региональном уровне.</p> <p>Полный текст доступен на сайте: https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=10A3M7%2FYU2Z3jYK2UWd0uJ8xLNV7InVybCI6Imh0dHA6Ly9mZmMubnNwdS5ydS9maWxlLnBocC8xL1NCT1JOSUthRkZLLnBkZiIsInRpdGxIjoiU0JPUk5JS19GRksucGRmliwidWlkIjoiMCIslIn1IjoiMzU4MzIwMjExMTUxMzMyMDk4OSIsIm5vaWZyYW11IjoiMzU4MzIwMjExMTUxMzMyNDMxOTQ0OX0%3D&page=1&lang=ru</p>
	<p>Джоунс, Д. Старение и двигательная активность / Д. Джоунс, Д. Дж. Роуз – 2012. – Киев: Олимпийская литература. – 440 с.</p> <p>Книга дает общую характеристику процесса старения; содержит описание и рекомендации для проведения предварительного тестирования и оценки, организации обратной связи с клиентами, а также постановки целей.</p>

	<p>Посвящена базовым навыкам и компонентам физической подготовки, составляющим основу комплексной программы двигательной активности для пожилых людей. Представляет специальные программы и методы тренировки. Для студентов старших курсов, инструкторов физической культуры, работающих с пожилыми людьми, специалистов по физической подготовке, персональных тренеров, а также директоров программ.</p> <p>Книгу можно скачать на сайте: https://apusbook.info/books/starenie-i-dvigatel'naya-aktivnost</p>
	<p>Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с.</p> <p>Автор с разных точек зрения рассматривает построение свободного движения, не ограниченного какими-либо внешними обстоятельствами и внутренними рамками условностей. Приводятся примеры базовых комплексов лечебной гимнастики, используемого на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата. Издание рассчитано на специалистов в области физической культуры и самый широкий круг читателей, интересующихся вопросами здорового образа жизни.</p> <p>Полный текст доступен в библиотеке ЛитРес: https://www.litres.ru/m-a-eremushkin/dvigatel'naya-aktivnost-i-zdorove-ot-lechebnoy-gimnastiki-do-parkura/</p>
	<p>Керделлан, К. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделлан, Г. Грезийон / пер. с фр. А. Луцанова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2015. – 272 с.</p> <p>Авторы книги, опираясь на опыт самых передовых стран в «демократизации» мультимедиа, на современные научные исследования и мнения лучших французских и иностранных специалистов, рисуют очень живой портрет человека, становление которого в немалой степени определяют цифровые технологии. Авторы тщательно определяют стереотипные взгляды и чистый вымысел от реальных опасностей Интернета и видеоигр.</p> <p>Ознакомительный фрагмент: https://drive.google.com/file/d/0BwLMf8N5Rfa3OWNjZ04zeWt4YVU/view</p>



Ларионова, С.О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова, А.С. Дегтерев // Педагогическое образование в России. – 2013. - № 2. – С. 232-239.

Рассматривается актуальная проблема профилактики интернет-зависимости у студенческой молодежи. Охарактеризованы психолого-педагогические особенности студенческой молодежи, рассмотрена специфика интернет-зависимости у студентов, проанализированы основные аспекты профилактики в контексте изучаемого вопроса. Представлены результаты диагностического исследования интернет-зависимости у студентов 1-3 курсов, обучающихся по специальности «Социальная работа» в вузах Уральского региона. Особое внимание уделено разработке проекта школы «Все в твоих руках».

Полный текст статьи:

http://journals.uspu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=380:skachat-nomer-odnim-fajlom&catid=166&Itemid=176



Манн, Т. Секреты лаборатории питания : наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Трейси Манн; пер. с англ.: [А. Самарина]. – Москва : Альпина Паблицер, 2017. – 276 с.

Опираясь на современные научные данные и огромный личный опыт, Трейси Манн объясняет, почему популярные диеты не работают. И утверждает: худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным, — вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.

Ознакомительный фрагмент доступен по адресу:

<https://coollib.com/b/358393>



Мельников, И. Сбалансированное питание школьников: домашнее меню / И. Мельников. – [Б. и.]: «Мельников И.В.», 2012. – 70 с.

«Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно».

Скачать книгу: https://bookz.ru/authors/il_a-mel_nikov/sbalansi_513/1-sbalansi_513.html



Мирахмедов, Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирахмедов, О.Г. Абдураимова // Молодой ученый. - 2017. – №2. – С. 266-269.

Потребность в движениях по мере развития организма имеет тенденцию к снижению. У человека с годами естественная потребность в движениях снижается и параллельно наблюдается нарастание признаков старения организма. Поэтому стимулирование двигательной активности, привитие навыков, потребности в занятиях физическими упражнениями выработок «нормы» физической нагрузки адекватной каждому возрастному этапу, регулирование объема движений в настоящее время является не только актуальной социальной задачей, но и фундаментальной общебиологической проблемой, направленной на утверждение здорового образа жизни.

Полный текст доступен по адресу:
<https://moluch.ru/archive/136/36341/>



Мустафьева, Г.Н. Социальные аспекты интернет-зависимости // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 95-99.



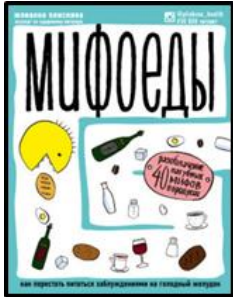
В работе изложены социальные проблемы интернет-зависимости. Одной из первоначальных причин возникновения интернет-зависимости указывается стремительное увеличение пользования современными информационными технологиями. Автор анализировал выраженные изменения в психологических качествах лиц долгое время связанных с компьютером и превратил их в объект психологических исследований. С одной стороны, Интернет, как одна из основных проблем человека, с другой стороны, Интернет способствует решению многих проблем современного человека.



Полный текст доступен по адресу:
<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-aspekty-internet-zavisimosti>



Мякотных, В. В. Двигательная активность и возрастная инволюция функциональных возможностей человека / В.В. Мякотных; Соч. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. рекреации и спорт.-оздоров. туризма. – Сочи : СГУ, 2013. – 176 с.

Регламентация нагрузок в современной оздоровительной тренировке взрослого населения основана на необходимости поддержания функционального состояния индивида, гарантирующего «безопасный уровень здоровья», что предполагает регулярное применение достаточно больших по объему и интенсивности физических упражнений. Предложены перспективные в теории оздоровительной физической тренировки, открывающие возможности продления активного долголетия человека на основе

	<p>рационально построенного режима двигательной активности.</p> <p>Скачать книгу можно по ссылке: https://rublevka-book.ru/32979-dvigatel'naya-aktivnost-i-voznrastnaya-involyutsiya-funktsionalnyih-sistem/</p>
	<p>Мясников, А. Л. Пищеводитель / Александр Мясников. - Москва : Э, 2016. - 304 с.</p> <p>Правильное, рациональное питание может предотвратить: более 20 % онкологических и 40 % сердечно-сосудистых заболеваний; на 70 % снизить распространение ожирения и диабета; на 30 % снизить общую смертность. Никаких супероткровений, никаких новых и легких рецептов снижения веса в этой книге не будет. Она для тех, кто понял, что здоровый образ жизни – тяжелый труд. Кто трезво взвесил свои исходные данные, кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без горстей лекарств, без одышки при подъеме на третий этаж!</p> <p>Ознакомительный фрагмент книги доступен по ссылке: https://www.litres.ru/aleksandr-myasnikov/pishevoditel/chitat-onlayn/</p>
	<p>Пан, А.С.-К. Укрощение цифровой обезьяны : как избавиться от интернет-зависимости / Алекс Сучжон-Ким Пан; [пер. с англ. Ю. Жизненко, О. Кутуева]. – Москва : АСТ, 2014. – 319 с.</p> <p>Книга известного американского психолога, специалиста в области искусственного интеллекта, посвящена проблемам, с которыми сталкивается любой современный человек: интернет-зависимость, перегруженность ненужной информацией, пристрастие к различным гаджетам, которое у многих превращается почти в болезнь. Результат – вечная нехватка времени, резкое падение эффективности, беспорядок в делах, снижение самооценки, а отсюда недалеко до неврозов и депрессий. Как с этим бороться? Автор предлагает множество практических решений, уделяя особое внимание техникам аутотренинга (медитация, контроль дыхания) и специальным программам, на определенное время блокирующим доступ в Интернет.</p> <p>Полный текст доступен на сайте: https://www.litmir.me/bd/?b=215594</p>
	<p>Плискина, Ю. Мифоеды : как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок : разоблачение 40 пагубных мифов о продуктах / Юлианна Плискина. - Москва : Эксмо, 2016. – 437с.</p> <p>В этой книге собраны и опровергнуты мифы о самых популярных продуктах, которые мы ежедневно употребляем: яйца, хлеб, соль, сахар, молоко, кисломолочные продукты, сыр, кофе, вино. Вы узнаете, как в джунглях супермаркета</p>

	<p>отыскать качественные продукты, не попавшись на крючок маркетологов и недобросовестных производителей!</p> <p>Полный текст доступен на сайте ЛитРес: https://www.litres.ru/ulianna-pliskina/mifoedy-kak-perestat-pitatsya-zabluzhdeniyami-na-golodnyy-zheludok-18767972/</p>
	<p>Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат. – Москва : Альпина паблицер, 2014. – 202 с.</p> <p>Мы привыкли к тому, что переход к здоровому образу жизни требует каких-то кардинальных перемен. Во многом поэтому мы не уделяем должного внимания «мелочам» — ежедневным решениям по поводу того, что съесть на завтрак: овсянку или бутерброд? Позвонить коллеге или пройтись до его кабинета? Лечь поспать пораньше или позволить себе немного расслабиться и посмотреть допоздна любимый сериал? А ведь именно эти «мелочи», как утверждает Том Рат, оказывают существенное влияние на продолжительность и качество нашей жизни. Не важно, какой образ жизни вы ведете сегодня, всегда можно измениться, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64548/chitat_knigu.shtml</p>
	<p>Рэйти, Д. Зажги себя! : жизнь в движении : революционное знание о влиянии физической активности на мозг / Джон Рэйти и Эрик Хагерман; пер. с англ. М. Попова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 330 с.</p> <p>В своей книге Джон Рэйти убедительно доказывает: что хорошо для тела, хорошо и для мозга. Аэробные тренировки, направленные на формирование хорошей фигуры, сжигание жира и повышение выносливости, развивают и мозг, «зажигая» в нем позитивные процессы. Они укрепляют нейронную сеть, развивают интеллект, помогают победить стресс, депрессию и вредные привычки. И чтобы достичь позитивного эффекта, достаточно просто регулярно разгонять свой пульс. Книга будет интересна всем, кто хочет снизить уровень стресса и поддерживать память и мышление на высоком уровне.</p> <p>Фрагмент доступен: https://www.litlib.net/bk/80416/read</p>



Сибберг, Д. Цифровая диета : как победить зависимость от гаджетов и технологий / Дэниел Сибберг ; пер. с англ. [И. Окунькова]. – Москва : Альпина паблишер, 2015. – 207, [1] с.

В книге, ставшей мировым бестселлером, Дэниел Сибберг, известный телеведущий и журналист, излагает принципы собственной 4-шаговой стратегии, помогающей свести использование электронных устройств и технологий к разумным и комфортным для каждого пределам. Здесь все четко расписано по дням: и простые упражнения, и ожидаемый эффект от них, и ощущения «сидящих на диете». Прочитайте эту полезную книгу сами и познакомьте с ней своих друзей!

Фрагмент книги: <http://www.rulit.me/books/cifrovaya-dieta-kak-pobedit-zavisimost-ot-gadzhetov-i-tehnologij-read-406809-32.html>



Фадеева, Н.И. У ребенка лишний вес? : книга для сознательных родителей / Наталья Фадеева. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 160с.

Эта книга будет полезна и тем, у кого высок риск наследования заболеваний, связанных с питанием: ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, гипертонической и желчнокаменной болезней. Предупредить их развитие можно, формируя у детей правильные пищевые предпочтения, приучая к двигательной активности и вырабатывая у них бережное отношение к собственному здоровью в целом.

Полный текст: <https://www.litres.ru/natalya-fadeeva/u-rebenka-lishniy-ves-kniga-dlya-soznatelnyh-roditeley-i-ih-detey/chitat-onlayn/>



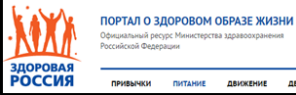

Худяков, А.В. Компьютерная, игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология / А.В. Худяков, А.В. Урсу, А.М. Старченкова // Медицинская психология в России. – 2015. - № 4. – С. 1-10.

В последние десятилетия, в связи с возрастающей компьютеризацией всех сфер жизни человека и развитием IT технологий, среди лиц молодого возраста все чаще встречается интернет-зависимость и ее частный вариант — компьютерная игровая зависимость. Однако до настоящего времени остается открытым вопрос, существует ли интернет-зависимость как отдельная нозологическая форма или же Интернет является средством реализации других форм аддикций.

Полный текст статьи на сайте:

<https://cyberleninka.ru/article/v/kompyuternaya-igrovaya-zavisimost-klinika-dinamika-i-epidemiologiya>

	<p>Шаталова, Г. С. Целебное питание / Галина Шаталова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2014. - 415 с.</p> <p>Галина Шаталова в своей новой книге продолжает разговор о духовном и физическом здоровье человека. Причину многих недугов она видит в неправильном питании. Основанная на последних научных данных теория целебного питания Шаталовой построена на принципе энергетической целесообразности. Автор считает, что современные нормы питания в пять раз превышают естественные потребности человека. Использование в пищу мяса и других энергоемких продуктов сокращает продолжительность жизни, дарованной человеку природой. Поэтому важную роль в укреплении здоровья играет целебное питание низкокалорийной, малобелковой пищей, сохраняющей свои биологические свойства.</p> <p>Возможность скачать полный текст: https://naturalworld.guru/kniga_celebnoe-pitanie.htm</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Нехватку мышечных напряжений нужно корректировать при помощи специальных оздоровительных мероприятий. Всю полезную информацию Вы найдете на одной из страниц сайта «Службная медицинская информация» (http://rosslynmedical.com/factors/dvigatel'naya-aktivnost-i-zdorove-cheloveka/)</p>
	<p>На сайте «Комсомольской правды» есть путеводитель «Здоровый образ жизни» (https://www.kp.ru/putevoditel/zdorovyj-obraz-zhizni/). Вместе с ведущими экспертами авторы сайта составили самые простые, но важные правила, которые помогут сохранить здоровье и прожить дольше. Представления о ЗОЖ очень разнообразны, но есть пять базовых составляющих здорового образа жизни, о которых должен иметь представление каждый человек. Это ответственный подход к своему здоровью (полюбите себя!), правильное питание, разумный подход к употреблению алкоголя, профилактика йододефицита и защита от детского травматизма.</p>
	<p>Цель сайта «Правильное питание - источник здоровья» (http://properdiet.ru/o_sajite/) – прежде всего информационная, донести актуальный, подробный, научно-обоснованный материал по здоровому питанию, чтобы помочь разобраться читателю и принести пользу. Сайт для тех, кто действительно хочет найти свои ориентиры и выбрать наиболее подходящий тип питания, свой идеальный рацион. Авторы сайта не</p>

	<p>претендуют на фундаментальность, стремление объять необъятное, но по мере своих сил освящают различные аспекты проблем питания.</p>
	<p>Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации – портал о здоровом образе жизни Здоровая Россия. В разделе «Питание» (http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/cbalansirovannoe-pitanie/) представлены 10 правил сбалансированного питания, следуя которым можно организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие.</p>
	<p>Одним из самых главных и базовых условий сохранения (и укрепления) здоровья считается сбалансированное питание, о котором мы забываем в ритме активной стрессовой жизни. На сайте «О питании: питайтесь вкусно и правильно» (http://opitanii.net/story/cbalansirovannoe-pitanie) описаны принципы и формула сбалансированного питания. Вся информация разбита по разделам: Здоровое питание; Вегетарианство; Витамины; Диеты; Обмен веществ.</p>