






## ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В здоровом теле – здоровый дух. Это непреложная истина. К сожалению, о здоровье, и о том, что о нем нужно заботиться, многие вспоминают лишь в тот момент, когда «наваливается» какая-нибудь болезнь. А ведь для того, чтобы держать свой организм в тонусе потребуется уделить ему совсем немного времени каждый день, например, вместо двадцати-тридцати минут за компьютером, сделать гимнастический комплекс, или покрутить педали на велотренажере. Подборка источников о здоровом образе жизни позволит выбрать читателю ту систему или метод, которая подходит ему больше всего, и свести к минимуму риск заболеваний. Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

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

	<p><b>Блюменталь, Б. Год, прожитый правильно : 52 шага к здоровому образу жизни : перевод с английского / Бретт Блюменталь. - Москва : Альпина паблишер, 2015. - 445, [3] с. : ил.</b></p> <p>Секрет успешных перемен – это признание и принятие того, что на них требуется время и терпение. Это подтверждает 20-летний опыт автора этой книги, Бретт Блюменталь. Она предлагает программу 52 маленьких перемен (от питания до физических нагрузок и отношения к окружающему миру), рассчитанную на целый год, которая в конечном итоге приведет вас к здоровому (и счастливому) образу жизни. Одна небольшая перемена в неделю – не так уж и много, подумаете вы. И будете правы. Но в конце они все сложатся в новую картину вашей жизни, которая не рассыплется на кусочки с началом следующего года.</p> <p>Полный текст книги доступен по адресу: <a href="http://www.rulit.me/books/god-prozhityj-pravilno-52-shaga-k-zdorovomu-obrazu-zhizn-read-413525-1.html">http://www.rulit.me/books/god-prozhityj-pravilno-52-shaga-k-zdorovomu-obrazu-zhizn-read-413525-1.html</a></p>
	<p><b>Бубновский, С.М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия : [5 необходимых условий здорового долголетия, эффективные упражнения и правильное питание для продления молодости, авторский метод борьбы со старением] / С. Бубновский. - Москва : Эксмо, 2016. - 186, [2] с. : ил.</b></p> <p>Из книги Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости. Познакомитесь с комплексами корректирующих здоровье упражнений при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов. Вы научитесь растить детей здоровыми и не загубите собственное здоровье при уходе за тяжело больными близкими людьми. Примеры последователей доктора Бубновского, приведенные в книге, не могут не восхищать!</p>

	<p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="https://www.litmir.co/br/?b=542448">https://www.litmir.co/br/?b=542448</a></p>
	<p><b>Власова, Ж.Н. Формирование здорового образа жизни студентов / Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова // Вестник Бурятского государственного университета. - 2013. - № 13. - С. 19-21.</b></p> <p>В статье рассмотрен ряд предпосылок для развития культуры здоровья студентов. Дано описание одной из методологических основ для развития культуры здоровья, формирования мотивации студентов на здоровый образ жизни, отношение к занятиям физической культурой.</p> <p>Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:  <a href="http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-1">http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-1</a></p>
	<p><b>Гимнастика для сосудов / [сост. О.В. Захаренко]. - Москва : РИПОЛ классик, 2015. - 62, [1] с. : ил.</b></p> <p>Чтобы повысить защитные функции организма, следует вести активный образ жизни с дозированными физическими нагрузками и своевременным отдыхом, рационально питаться, проводить массаж и самомассаж.</p> <p>Однако, применяя упражнения, следует учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: вид заболевания, течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент и пр. Также имеет смысл проконсультироваться с лечащим врачом, который на основе всех этих факторов разрешит или запретит использовать те или иные упражнения.</p> <p>Полный текст книги доступен по адресу:  <a href="http://www.litmir.co/br/?b=198639">http://www.litmir.co/br/?b=198639</a></p>
	<p><b>Гуменюк, В.Т. О совершенствовании гигиенического воспитания, пропаганды здорового образа жизни // Здоровье населения и среда обитания / В.Т. Гуменюк, Г.К. Фетисова. - 2013. - № 7. - С. 37-40.</b></p> <p>Определена высокая роль гигиенического воспитания и обучения в повышении уровня знаний и информированности различных групп населения о профилактике заболеваний и стимулировании здорового поведения населения. Используемые методические подходы к организации работы по гигиеническому воспитанию и обучению населения способствуют повышению санитарной культуры, формированию здорового образа жизни и обеспечению санэпидблагополучия населения.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1139213">http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1139213</a></p>



**Дубровская, С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. - Москва : РИПОЛ классик, 2015. - 59, [4] с.**

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, оказывает не только биологическое, но и психотерапевтическое воздействие на организм. Если человек уверен в том, что выполняемые им упражнения улучшат его здоровье, через некоторое время самочувствие действительно улучшится. Чтобы увеличить эффективность дыхательной гимнастики, нужно выполнять упражнения в строгом соответствии с рекомендациями, приведенными в данной книге.

Полный текст доступен по адресу:  
<http://detectivebooks.ru/book/13074193/?page=1>



**Зелионко, А.В. Анализ медицинской информированности населения как критерий эффективности профилактических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни // Профилактическая и клиническая медицина. - 2013. - № 1. - С. 13-16.**

Исследование проводилось по специально разработанной программе медико-социологического исследования уровня медицинской информированности, профилактической деятельности, здоровья и качества жизни населения. Лица с высоким уровнем медицинской информированности обладали более благоприятными характеристиками социально-гигиенического функционирования. Обнаружены более высокие показатели заболеваемости в группе городских жителей с низким уровнем медицинской информированности. Выявлена взаимосвязь между уровнем медицинской информированности и уровнем медико-социальной активности и заболеваемости городского населения.

Полный текст доступен по адресу:  
[http://elibrary.ru/query\\_results.asp?](http://elibrary.ru/query_results.asp?)



**Златоуст, В. Система активного долголетия / В. Златоуст. - Санкт-Петербург : РенOME, 2015. - 215, [1] с.**

Задавшись целью восстановить здоровье, автор, с учетом ошибок своей молодости, разработал четкую программу самооздоровления. Суть программы заключается в восстановлении и поддержании в активном состоянии естественных механизмов саморегулирования и самоисцеления организма, что достигается путем выхода из состояния хронического стресса - психоэмоционального и физиологического, а также с помощью создания системы личной безопасности, самопрограммирования на здоровье и ряда других методик. Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.



**Кроули, К. Следующие 50 лет : как обмануть старость / К. Кроули, Г. Лодж ; пер. с англ. [Мария Кульнева]. - 5-е изд. - Москва : АНФ, 2014. - 414 с.**

Авторы предлагают строгие научные данные и занимательные описания биологических процессов, доказывающие два основных положения этой книги: семьдесят процентов признаков старения в возрасте старше пятидесяти обусловлены исключительно образом жизни; а половины болезней и серьезных несчастных случаев в этот период можно избежать, если научиться омоложению. Также можно узнать какой должна быть жизнь женщины после наступления менопаузы.

Полный текст доступен по адресу:

<http://www.rulit.me/books/sleduyushchie-50-let-kak-obmanut-starost-read-362247-2.html>



**Локсин, Д. Стратегия здорового образа жизни : простые решения для вашего здоровья / Д. Локсин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 109 с.**

«Стратегия здорового образа жизни» 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.



**Муликова, С.А. Продвижение здорового образа жизни в молодежной среде / С.А. Муликова, С.К. Кенжебаева, М.К. Абдакимова // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 3. - С. 97-102.**

Содержанием статьи стали результаты социологического исследования, проведенного методом фокус-группы в молодежной аудитории на предмет понимания необходимости формирования здорового образа жизни. В результате социологического исследования авторами статьи были предприняты попытки выявить у молодых людей понимание содержания здорового образа жизни, условий, факторов и принципов его формирования. По мнению респондентов, существует необходимость изменения взглядов общества на здоровый образ жизни, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для каждого человека, осознанной необходимостью, без которого не может идти развитие общества вперед.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-zdorovogo-obraza-zhizni-v-molodezhnoy-srede>



**Николаева, А.В. Совместные проекты с родителями по пропаганде здорового образа жизни // Здоровая семья - здоровые дети : сб. матер. респ. семинара для родителей.- Якутск, 2014. - С. 81-83.**

В сборнике опубликованы тезисы докладов и лучшие выступления участников республиканского семинара для родителей «Здоровая семья - здоровое поколение» по антинаркотическому воспитанию подрастающего поколения. Материалы сборника предназначены для научных сотрудников, специалистов в области образования, здравоохранения, представителей органов власти, общественных организаций.



**Равич, Р. Копилка семейного здоровья : как укрепить здоровье семьи без лекарств : настольная книга натуропата / Р. Равич. - 2-е изд. - [Б. м.] : Издательские решения, 2016. - 485, [8] с. : ил.**

В книге известного натуропата Ренаты Равич «Копилка семейного здоровья» собраны ЗНАНИЯ, которые помогут сохранить и укрепить здоровье всех членов семьи без лекарств. Вы узнаете о том, как улучшить эмоциональный климат в семье, как правильно организовать здоровое питание, как укрепить иммунитет и справиться с простудой и кашлем без лекарств, как выносить здорового ребенка и выкормить его грудным молоком, как помогать и облегчать жизнь больным членам семьи. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Полный текст доступен по адресу:  
<https://www.litmir.co/br/?b=431016>



**Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие : перевод с английского / Т. Рат. - Москва : Альпина паблишер, 2014. - 202 с.**

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 пройти 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.

Полный текст доступен по адресу:  
[http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64548/chitat\\_knigu.shtml](http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64548/chitat_knigu.shtml)



**Смирнова, М.А. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном иммунитете / М.А. Смирнова. - Москва : Рипол классик, 2013. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).**

Если у вас понижен иммунитет, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот — какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

Полный текст доступен по адресу:  
<https://unotices.com/book.php?id=129315&page=2>



**Филатова, С.В. Целебные настойки от 100 болезней / Филатова С.В. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие)**

Лечение любых заболеваний требует от человека большой выдержки, силы воли и продолжается длительное время. Для этого мы пытаемся сочетать методы традиционной и нетрадиционной медицины. Действие настоек лекарственных трав подтверждено многолетним опытом их использования. В этой книге содержится необходимая информация о способах приготовления и применения данных целебных средств для лечения самых разных болезней.

Полный текст доступен по адресу:  
<http://fanread.ru/book/download/10211511/>



**Царик, А.В. Культура тела и духа : мистерия здоровья, успешности и активного долголетия / А.В. Царик. - Москва : Советский спорт, 2015. - 166 с.**

В книге доходчиво показаны несостоятельность и пагубность широко распространенного понимания физической культуры лишь как двигательной активности, как набора физических упражнений, как "голового" тренажа. Понятие "физическая культура" раскрывается в этой работе в ее исконном широком смысле - не только как культура движения, но и как культура закаливания, питания, дыхания, аутотренинга, массажа и самомассажа. разного рода заболеваний.



**Черникова, А.А. Социально-психологический проект «Выбирай...» как средство пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве высшего учебного заведения // Инновационная наука. - 2016. - № 5. - С. 212-215.**

В статье представлен социально-психологический проект «Выбирай ...» как первичный опыт интеграции усилий нескольких заинтересованных организаций по пропаганде ЗОЖ и профилактике рискованного поведения в студенческой среде. Особое внимание уделено профилактике рискованного поведения, осуществляемой по принципу «равный - равному»,

	<p>то есть с использованием волонтеров как ретрансляторов информации и позитивного опыта на уровне, соответствующем аудитории.</p> <p>Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:  <a href="http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-proekt-vybiray-kak-sredstvo-propagandy-zozh-i-profilaktiki-riskovannogo-povedeniya-v-obrazovatelnom">http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-proekt-vybiray-kak-sredstvo-propagandy-zozh-i-profilaktiki-riskovannogo-povedeniya-v-obrazovatelnom</a></p>
<b>Интернет-ресурсы</b>	
	<p>На сайте Международного общественного движения «Здоровая планета» (<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/</a>) публикуются материалы о здоровом образе жизни, о восстановлении трезвости и здоровья в личной, семейной и общественной жизни; построении общества, свободного от легальных наркотиков (алкояда и табакояда) и нелегальных наркотиков.</p>
	<p>Здоровый образ жизни состоит из: правильного питания; спорта; личной гигиены; разных видов закаливания; отказа или сведения к минимуму вредных привычек</p> <p>В блоге о здоровом образе жизни «Школа здоровья» (<a href="http://shkolazdorovja.ru/">http://shkolazdorovja.ru/</a>) рассматриваются такие темы, как правильное питание, спорт, красота.</p>
	<p>Сайт «ЗаЗОЖ» (<a href="http://zazozh.com/zdorove/zdorovyj-obraz-zhizni.html">http://zazozh.com/zdorove/zdorovyj-obraz-zhizni.html</a>) – это интересная и полезная информация о здоровом образе жизни. Главная цель – помочь улучшить здоровье и качество жизни. На сайте можно найти ответы на такие вопросы как – «Что такое здоровый образ жизни?», «Три кита» здорового образа жизни», «Как вести здоровый образ жизни?», «О роли спорта в ЗОЖ», и др.</p>
	<p>«ВитаПортал» (<a href="http://vitaportal.ru/">http://vitaportal.ru/</a>) – портал о медицине и здоровье. На нем помещены статьи о болезнях и методах их лечения, правильном питании, здоровом образе жизни, интервью с врачами. Один из разделов портала посвящен здоровому образу жизни. На нем можно получить информацию о здоровом питании, ЗОЖ для школьников, адекватных физических нагрузках, режиме труда и отдыха, распорядке дня здорового человека.</p>
	<p>Сайт о здоровье и здоровом образе жизни: <b>Академия здоровья</b> (<a href="http://ibeauty-health.com/">http://ibeauty-health.com/</a>). Можно найти много полезной информации, которая связана со здоровьем человека (закаливание организма, диеты, правильное питание, позитивная психология, народная медицина и многое другое). Сайт Академия здоровья, это информационный источник по здоровому образу жизни, полноценной, качественной информации составляющих сферы нашего здоровья - психического, физического, духовного и социального.</p>