

**Здоровый образ жизни и правила его ведения
(пропаганда ЗОЖ)**

	<p>Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова: алгоритм здоровья; человек и общество / Н.М. Амосов. - М.; Донецк : АСТ : Сталкер, 2003. - 464 с.</p> <p>Книга видного ученого, хирурга, теоретика в области проблем здоровья и медицины, кибернетики и социального прогнозирования. Широта обсуждаемых в книге проблем вполне оправдывает наименование книги энциклопедией, хотя сам автор из чувства скромности считает такой титул некоторым преувеличением и соглашается на ее наименование научно-популярной энциклопедией. Книга, несомненно, будет интересна и специалистам, и широким кругам читателей, желающим узнать Что такое болезнь и как ей противостоять.</p>
	<p>Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. - М. : АСТ, Сталкер, 2004. - 590 с.: ил.</p> <p>Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества, вы узнаете из книги видного ученого, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова.</p>
	<p>Байер, К. Здоровый образ жизни: пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнберг. - М. : Мир, 1997. - 368 с. : ил.</p> <p>Универсальное руководство, посвященное здоровому образу жизни. Авторы рассматривают основные человеческие проблемы (болезни, психическое здоровье, правильное питание и др.) и показывают пути их рационального решения. Особое внимание уделено вредным привычкам. Изложение подчинено идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого - в его собственных руках. Для школьников старших классов, студентов, педагогов и медицинских работников.</p>
	<p>Белов, В.И. Энциклопедия здоровья: молодость до ста лет / В.И. Белов. - М.: Химия, 1993. - 399 с. : ил.</p> <p>Как оценить уровень своего здоровья и что надо делать, чтобы его повысить? Какие оздоровительные тренировки подобрать для себя и своих детей? Как с помощью комплекса упражнений исправить физические недостатки? Какие народные и нетрадиционные современные средства, а также восточные системы оздоровления следует использовать для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний?</p> <p>В книге представлены советы сохранения здоровья и долголетия, рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения наиболее распространенных заболеваний. Для широкого круга читателей.</p>
	<p>Бирюков, А.А. Эта волшебница баня / А.А. Бирюков. - М. : Сов. спорт, 1991. - 110 с. : ил.</p> <p>Баня не только моет, она благотворно влияет на организм человека. Каковы особенности различных видов бань? Как правильно подготовить парную и сделать массаж? Как заготовить веник и как его запарить, как правильно париться веником? Какие настои трав применять и в каких случаях? Можно ли париться детям? Когда баня противопоказана? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге. Для массового читателя.</p>



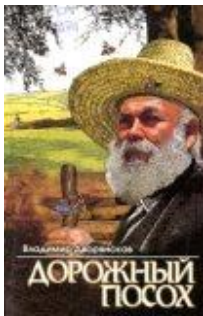
Блюменштейн, Е.Г. Учебная программа по дисциплине: "основы здорового образа жизни": для 5-7 кл. / Е.Г. Блюменштейн, С.П. Левушкин; ИПК ПРО. – Ульяновск : ИПК ПРО, 2000. - 32 с.

Работа направлена на формирование у школьников ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, на усвоение знаний о его основах и приобретении навыков использования полученных знаний в практике повседневной жизни. Программа предназначена для учителей, преподающих дисциплину «Основы здорового образа жизни» и может быть полезна для учителей средних общеобразовательных школ, ведущих оздоровительную работу с молодежью.



Бойко, А.Ф. Прямая долгожительства / А.Ф. Бойко. - М. : Рос. газета, 2002. - 204 с. : ил.

Эта книга поможет трезво оценить свой организм и мобилизовать внутренние ресурсы, сделать правильный выбор на пути к долголетию тем, кому не хватает жизненной энергии, кто хотел бы избавиться от лишнего веса, преодолеть хандру, бросить вызов надвигающейся старости, пугающим наследственным недугам и хроническим болезням, кому надоело без конца глотать дорогие лекарства. Автор в прошлом тренер сборной команды СССР по бегу, создал оригинальную систему оздоровления, в том числе для школьников. Он предлагает доступные методики оздоровительного бега. Книга поможет каждому трезво оценить свой организм, мобилизовать его ресурсы и сделать правильный выбор пути к долголетию.



Дворянсков, В.Н. Дорожный посох / В.Н. Дворянсков. - Ульяновск: Печатный двор, 2003. - 320 с. - Содерж. : Поклонение родникам ; Крылатые целители ; Дорожный посох ; Живые отметины.

В книгу известного ульяновского писателя вошли произведения о святых целебных источниках края, о целительной силе пчеловодства, о ходьбе и закаливании, составив своеобразную трилогию о природном оздоровлении и здоровом образе жизни. Гармония тела напрямую связана с гармонией души, а потому последнее произведение в сборнике посвящено размышлениям и наблюдениям автора за окружающим миром и людьми.





Залманов, А.С. Тайная мудрость человеческого организма : лечение без лекарств / А.С. Залманов. - М. : Мол. гвардия, Дидакт, 1991. - 224 с.

Эта книга для тех, кто хотел-бы избавить себя от малоприятного лечения и от приема далеко не всегда безобидных лекарств. Она рассказывает о естественных защитных силах организма и способах их стимуляции, помогает лучше узнать свой организм и научиться им управлять. Автор, Абрам Соломонович Залманов (1875-1965) , создатель знаменитых скипидарных ванн и учения о капилляротерапии, натуропат изложил результаты своего многолетнего врачебного опыта. Теоретической основой его методов являлось представление о важнейшей роли капиллярной системы в развитии патологических состояний и в выздоровлении.



Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы / АН ССР Молдова, Отд-ние фил. и права, Науч.-исслед. социально-оздоровит. центр "Вита - академия". – Кишинев : Штиинца, 1991. - 182 с.

В сборнике статей предпринята попытка объединить практический и теоретический подходы к проблематике здорового образа жизни, обозначить и развить некоторые направления деятельности по его утверждению и распространению в обществе. Отдельные статьи носят проблемный характер, обобщают практический опыт приверженцев и пропагандистов здорового образа жизни, в других даны советы и

	<p>рекомендации. Сборник рассчитан как на специалистов, так и на широкие слои читателей.</p>
	<p>Кино на страже здоровья: аннот. каталог хроникально-докум., науч.-попул. и мультипликац. фильмов по пропаганде здорового образа жизни / Ульян. обл. контора по прокату кинофильмов; [сост. В.С. Васильев, И.А. Земченко]. - Ульяновск, 1984. - 15 с.</p> <p>В общем комплексе проводимых мероприятий в борьбе за здоровый образ жизни далеко не последнее место принадлежит пропаганде вреда алкоголя и табакокурения с помощью медицинских санитарно-просветительных кинофильмов.</p>
	<p>Кобяков, Ю.П. Физическая культура: основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 253 с. : ил.</p> <p>Автор, опираясь на литературные данные и материалы собственных исследований, предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, "с привязкой" их к режиму учебного дня студента. Это позволяет надеяться, что данное учебное пособие отчасти поможет ликвидировать существующий в литературе пробел в представлениях о путях формирования здорового образа жизни современного студента.</p>
	<p>Колесникова, М.Г. Практикум : учеб.-метод. пособие / М.Г. Колесникова; СПб. акад. постдипломного пед. образования. - СПб. : СПбАПО, 2006. - 106 с. - (Приоритетные национальные проекты).</p> <p>Представлены разработки практических заданий по самоконтролю за состоянием здоровья в разном возрасте с целью самоанализа, прогнозирования собственного здоровья и коррекции образа жизни. Широкий возрастной диапазон заданий позволяет использовать их для методического обеспечения практических занятий при работе с учащимися разного возраста и педагогами. Материалы могут быть использованы работниками образовательных и медицинских учреждений, а также всеми, кто интересуется проблемами формирования собственного здоровья и образа жизни.</p>
	<p>Кольгуненко, И.И. Искусство оставаться молодым / И.И. Кольгуненко. - М. : Сов. спорт, 1995. - 219 с.: ил.</p> <p>Автор – известный в нашей стране и за рубежом врач-косметолог, пропагандирует принципиально новый подход к проблемам омоложения и оздоровления организма с новых позиций биоэнергетической медицины. Рекомендации о необходимости проводить внутреннее и наружное очищение, о том, как правильно организовать свою жизнь для продления молодости, как рационально питаться, побеждать болезни, как ухаживать за своим лицом и телом, найдет любознательный читатель на страницах книги.</p>
	<p>Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение : учеб. пособие для студ. сред. проф. образования, обуч. по мед. спец. / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; [под ред. Б.В. Кабарухина]. - Изд. 14-е, доп. и перераб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 474 с.: ил.</p> <p>Цель издания - обучить правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения. Приведены алгоритмы действий при выполнении основных практических умений и навыков, предусмотренных Государственным образовательным стандартом по данной дисциплине, а также ряд других необходимых сведений.</p>



Малахов, Г.П. Большая книга здоровья / Г. П. Малахов. – Донецк : Генеша: Сталкер, 2007. - 511 с.: ил., табл.

Стать творцом своего здоровья, восстановить и сохранить его, создать собственную программу оздоровления учит книга известного автора Геннадия Малахова. Он приводит сведения об уникальных дыхательных методиках, золотых правилах питания, о том, как восстановить иммунитет и энергетический баланс в организме, знакомит с профилактикой болезней позвоночника и многими другими системами оздоровления.



Марченко, А.М. Болезнь? Ну и хрен с ней! : оздоровительный курс / А. Марченко ; послесл. М.С. Норбекова. - М. : АСТ: Астрель, 2005. - 246 с. : ил. - (Уроки Норбекова).

Система самовосстановления "по Норбкову" известна во всем мире. Множество людей с ее помощью избавились от недугов. Сами! Алексей Марченко - один из его учеников, с помощью системы обретший себя, поверивший в свои силы, изменивший свою жизнь. Огромная практика автора делает книгу настоящим руководством к немедленному действию.



Мурыванова, Н.Н. Основные пути формирования здорового образа жизни. Вредные привычки - разрушители здоровья : учеб.-метод. пособие по общ. гигиене / Н.Н. Мурыванова, М.Б. Ниезмухамедова, И.Э. Халиуллов ; М-во образования и науки РФ, Ульян. гос. ун-т, Ин-т медицины, экологии и физ. культуры. – Ульяновск : Изд-во УлГУ, 2012. - 60 с.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, а применение индивидуального, тщательно подобранного плана, который должен учитывать физические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Его принципы рассчитаны на использование обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.



Мясников, А.Л. Русская рулетка : как выжить в борьбе за собственное здоровье / А.Л. Мясников. - М. : ЭКСМО, 2015. - 256 с.

Доктор Мясников сумел впервые стать переводчиком с медицинского языка на человеческий для многих россиян. Он не запугивает человека, как это зачастую принято в отечественной медицине, а дает объективную, проверенную медицинскую информацию. При этом он ободряет и вселяет уверенность, что все у нас будет хорошо. Книга помогает научиться сознательно выбирать лекарства, не играть в "русскую рулетку" с системой здравоохранения и справляться с самыми частыми неполадками в организме, которые мешают жить.



Новиков, Ю.В. Азбука здоровья / Ю.В. Новиков. – Тула : Приок. кн. изд-во, 1991. - 208 с.

Автор в популярной форме дает рекомендации по укреплению и сохранению здоровья. В книге рассмотрены такие темы, как здоровый отдых, рациональное питание, избыточный вес, польза плавания и активного отдыха, приемы снятия стресса и др.



Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие / сост. Л.А. Рыжкина; М-во образования и науки РФ, Ульян. гос. техн. ун-т. – Ульяновск : УлГТУ, 2012. - 103 с.

В пособии даны рекомендации при применении оздоровительных технологий, содержатся сведения о контроле и самоконтроле на занятиях физическим воспитанием, широко представлен материал о гигиене физического воспитания, о здоровом питании, о положительном влиянии занятий оздоровительной направленности на организм. Даны рекомендации для самостоятельных занятий.



Пирогов, И. Путеводитель по оздоровительным методикам / Илья Пирогов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 316, [3] с.: ил. - (Будь здоров!).

Книга является своеобразным путеводителем по самым разным оздоровительным методикам, существующим на сегодняшний день. Описаны широко применяемые во всем мире методики, разработанные в древности, и в наши дни; изложены рекомендации китайских, японских, российских, западноевропейских и американских специалистов, ученых - по здоровому образу жизни, профилактике и лечению различных заболеваний; приведены комплексы процедур, физических и психофизических упражнений. Для широкого круга читателей.



Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации: проект полит. партии "Единая Россия", "Россия: мы должны жить долго" / под ред. Т.В. Яковлевой, В.Ю. Альбицкого. - М. : М-Студио, 2011. - 213 с.: ил. - (Социальная педиатрия; вып. 14).

Издание посвящено проблеме формирования здорового образа жизни населения РФ, рассматриваются ее законодательные, межсекторальные и медико-организационные аспекты. В центре внимания – изучение и обобщение опыта регионов России по данному направлению деятельности в рамках социального проекта политической партии «Единая Россия» - «Россия: мы должны жить долго. Для широкого круга читателей.



Розенфельд, А. Другое мнение / А. Розенфельд; пер. с англ. В.М. Вербицкого, Т.И. Шхвацабая. - М. : Медицина, 1993. - 400 с.

Автор, известный американский врач, высказывает свое мнение о возможности выбора больным альтернативных способов лечения. Приведены рекомендации относительно поиска оптимальных путей лечения и профилактики, показаны пути выяснения первопричины различных заболеваний (диабета, катаракты, гипертонии, инфаркта миокарда, геморроя, гепатита, язвенной болезни и др.). Для широкого круга читателей



Теория и опыт психолого-педагогического просвещения родителей. Вып. 3 / отв. ред. В.Н. Вершинин. – Ульяновск : УИПК ПРО, 2002. - 40 с. - (Заочная школа руководителей образовательных учреждений и лекторского актива).

В третьем выпуске сборника публикуются некоторые учебные планы и программы занятий с различными группами родителей, а также методические рекомендации к ним. Они подготовлены на основе материалов поисковой работы коллектива средней школы №7 г. Ульяновска. Тема сборника «Здоровый образ жизни». Для руководителей школ и дошкольных учреждений, школьных психологов, социологов, лекторского актива, слушателей курсов института повышения квалификации.



Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).

Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования. Особое внимание уделено диагностике, профилактике и лечению основных заболеваний, подстерегающих человека после сорока лет.



Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков, Э.А. Макаревич, Т.Г. Минчукова и др; под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1991. – 173, [1] с. : ил.

Физическая активность, гимнастические упражнения, бег, лыжные тренировки, туристические походы, закаливание (воздухом, водой, снегом, ледяной купелью, русской парной и финской сауной) - все это помогает питомцам Минской школы закаливания жить не болея, сохранять активную жизненную позицию. Авторы пропагандируют в книге оздоровительную программу школы, позаимствовать которую может каждый желающий. Для широкого круга читателей.



Федосеев, Г.Б. "Мелочи" жизни?: аутопатогения и здоровье / Г.Б. Федосеев, В.В. Дунаевский; Рос. Акад. Наук. - СПб. : Наука, 1992. - 250 с. : ил. - (От молекулы до организма).

Приведены научно обоснованные данные об отрицательном влиянии на здоровье человека таких вредных привычек, как наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение, чрезмерный нервно-психический стресс, гиподинамия и избыточное употребление пищи. Особое внимание обращено на то, как формируются эти вредные привычки, к каким болезням они приводят, в какой степени ухудшают качество жизни и укорачивают ее. Даны рекомендации о методах искоренения этих привычек и средствах профилактики их отрицательного воздействия.



Филиппов, И.Н. Здоровье. Правда и обман! Или о том, где и как купить здоровье / И.Н. Филиппов ; ред.сост. Ю.И. Филиппов. - Ульяновск, 2012. - 393 с.

Почему те лекарства, которые выписывают нам врачи, нас не вылечивают? Препараты, применяемые при основных дистрофических заболеваниях, приводящих к инвалидности (остеохондроз, атеросклероз со всем спектром сердечно-сосудистых заболеваний и др.) не устраняют причины этих заболеваний. Человек – часть природы. Именно она, и только она, способна сохранить и вернуть здоровье. Автор книги - практикующий врач-офтальмолог, нутрициолог, лицензированный апитерапевт, пчеловод. Он освещает важные аспекты сохранения здоровья человека и раскрывает основные вопросы стратегии и тактики в апитерапии.



Фотина, Л.А. Дорога в молодость и здоровье: практ. рук-во для мужчин и женщин / Л.А. Фотина, М.С. Норбеков. – Екатеринбург : АРД ЛТД, 1998. - 316 с. : ил.

Предлагаемая уникальная система Л. Фотиной и М. Норбекова по оздоровлению и омоложению, подтвержденная патентом РФ на 18 изобретений, помогла вернуть многим людям легкость в теле, уверенность в собственных силах, успех и радость жизни. Описанные упражнения и приемы помогут каждому достигнуть нужных именно ему результатов.



Фролов, Ю.М. "Помоги себе сам, человек" / Ю. М. Фролов. – Мариуполь : Лугань, 1994. - 410 с.

Уринотерапия и сокотерапия, целительная сила воды, секреты лечебного голодания, вопросы питания и лечения болезней с его помощью, эффект целебных трав, различные системы оздоровления, оздоровительный бег и атлетизм - вот темы, которые затрагивает эта книга. Рецепты очищения и лечения организма при аллергии на пищу, лекарства, пыль и пыльцу растений, укусы насекомых очищение и голодание.



Хата, З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З.И. Хата. - М. : Фаир-Пресс, 2001. - 208 с. : ил. - (Популярная медицина).

Автор отвечает на вопросы, связанные со здоровьем человека, ежедневно сталкивающегося с агрессивной окружающей средой дома, на улице, на работе, освещает способы медико-биологической защиты человека, семьи и коллективов в неблагоприятной экологической обстановке. Он рассказывает, как бороться с информационными невротами, улучшать качество питьевой воды, выявлять нитраты в продуктах, защищаться от канцерогенных и техногенных зон и др. Пользуясь его советами и рекомендациями, вы сможете укрепить свое здоровье и сохранить молодость и творческий потенциал на многие годы. Для широкого круга читателей.



Шаталова, Г.С. Формула здоровья и долголетия / Г. С. Шаталова ; лит. запись А. М. Давыдова. - М. : Культура и традиции: интеграция, 1992. - 112 с. : ил.

Книга дает представление о принципах системы естественного оздоровления, разработанной доктором Шаталовой, о видовых (то есть запрограммированных для человека природой) особенностях его питания, движения, дыхания, терморегуляции и закаливания. Автор показывает несостоятельность стереотипов и предрассудков, определяющих нынешний, во многом неправильный образ нашей жизни и приводит системы упражнений, рецепты здорового питания. Для широкого круга читателей.