

**Библиотечно-информационный центр
ГБПОУ Колледж связи №54
им Вострухина**



«Наше здоровье - в наших руках!»

**Выставка в читальном зале БИЦ ОП №1
Подготовила: библиотекарь Майорова Н.П.**

World Health Day



Всемирный день здоровья (на других официальных языках ООН:: англ. *world health day*, исп. *Día Mundial de la Salud*, кит. 世界卫生日, фр. *Journée mondiale de la santé*) — отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года. Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни.



День здоровья в нынешнем 2016 году пройдет под лозунгом «Устойчивость к противомикробным препаратам» Дело в том, что организм людей способен вырабатывать устойчивость к противомикробным и противовирусным препаратам. Это затрудняет лечение, а порой делает его невозможным. Даже лечение гриппа, считающегося одним из самых опасных вирусных заболеваний из-за легкости и скорости распространения и появляющихся после перенесенного заболевания осложнений, значительно осложняется из-за привыкания организма к существующим вакцинам.



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

СПОРТ

Спорт - это важная часть жизни, которая развивает наше тело и мозг. Спорт дарит нам здоровье и хорошее настроение, ограждая от таких опасностей, как алкоголь и наркотики. Существует множество видов спорта, они делятся на коллективные и индивидуальные. Некоторые виды спорта требуют больших усилий, и некоторые становятся прочными хобби.

АТЛЕТИКА

Этот вид спорта самый древний (с 776 года до н.э.). Он имеет множество подразделов, такие как марафон, ходьба или бег с препятствиями.



КАРАТЭ

Это триумф самоборона, которые были разработаны на острове Окинава (Япония), в 1900 г. Каратэ как вид спорта требует упорной и постоянной тренировки.



ТЕННИС

Он имеет свои корни от французской игры с мячом (jeu de raquette). Теннис был популярен в 1874 году британским офицером У.К. Уинфилдом. Этот вид спорта требует выносливости и скорости.



БОКС

Бокс произошел от древней греческой борьбы. Он достиг своего расцвета в Великобритании XIX в. Боксеры делятся по весовым категориям.



БАСКЕТБОЛ

Он был изобретен в США Джеймсом Нейсмитом в 1891 году. Это очень популярный вид спорта. Из двух команд по 5 игроков выигрывает та, которая наберет большее количество очков.

ФУТБОЛ

Футбол достиг своего расцвета в Великобритании XIX века. На сегодняшний день это самый популярный в мире вид спорта.



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Этот вид спорта появился в 1880 году. Он широко распространен в Европе, Северной Америке и Австралии.

ПЛАВАНИЕ

Та же как и атлетика, этот вид спорта имеет несколько разновидностей. Первый чемпионат мира по плаванию был проведен в 1873 году в Белграде (Югославия).



ВОЛЕЙБОЛ

Он появился в США в 1895 году. Основатель - Уильям Г. Морган. Этот вид спорта требует мастерства и упорства.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ ГОНКИ

Первые автомобильные гонки были организованы в 1887 году из Парижа в Версаль. В настоящее время этот вид спорта активно развивается благодаря техническим возможностям автомобилей.



Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни

злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и

красивы

Тогда года нам будут не беда!

ЗОЖ - здоровый образ жизни

- рациональное питание
- личная гигиена
- гигиена труда и отдыха
- подвижный образ жизни
- доброжелательные отношения между людьми
- закаливание организма
- охрана окружающей среды



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОСЛОВИЦАХ И ПОГОВОРКАХ»

Здоровьем дорожи — терять его не спеши.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь, всё добудешь.

Здоровья не купишь.

Здоровье всего дороже.

Здоровье - всему голова.

Здоровье дороже богатства.

Здоровью цены нет.

Здоровая душа в здоровом теле.

Здоровье есть богатство.

Ум да здоровье дороже всего.

Будь здоров на сто годов.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

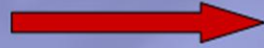


Вредные привычки

Вредные привычки 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.

К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании

Сквернословие



К низкому уровню культуры



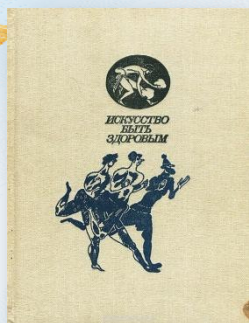
Спорт. Энциклопедия для юношества, М.: ОЛМА, 2007

Энциклопедия содержит более 650 статей, которые дают сведения по различным видам спорта, чемпионатам, соревнованиям, турнирам, а также освещают биографии знаменитых российских и зарубежных спортсменов, тренеров и крупнейших организаторов спорта.



Чайковский А.М. Искусство быть здоровым, М.: Физкультура и спорт, 1984

В книге на основе современных научных данных в популярной форме раскрываются проблемы, связанные с физической культурой и здоровьем людей разного возраста. В этой книге читатель найдет полезные рекомендации по закаливанию, гигиене, оздоровительному бегу, плаванию, гимнастике, аутотренингу, питанию и т.п.



Старинин Ю.Л. Твой спортивный уголок, М.: Физкультура и спорт, 1989

В книге подробно описываются различные тренажеры, гимнастические устройства, устройства для массажа; даны рекомендации по планировке спортуголков, по методике использования их оснащения, даны комплексы упражнений. В каждой главе изложены советы, как самим сделать некоторые устройства.





Михайлов В.С. Выбираем здоровье, М.: Молодая гвардия, 1985

Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов,



Лавров В.В. Истоки богатырства, М.: Молодая гвардия, 1989

Эту увлекательную книгу с интересом прочтут и любители русской истории, и спорта. Валентин Лавров ведет повествование о русских людях, обладавших феноменальной силой. Юрий Шапошников предлагает тщательно разработанную методику упражнений, которые помогут обрести атлетическую силу.



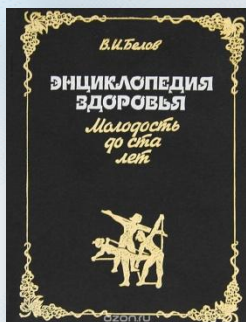
Иванов С.М. Ритмы нашей жизни, М.: Детская литература, 1987

Существуют ли особые дни везения или невезения? Можно ли увеличить сутки вдвое? Что общего между галактикой и сердечной мышцей? Как разгадали последнюю загадку дельфина? Пульсирует ли творческая мысль? Что такое биоритмология?



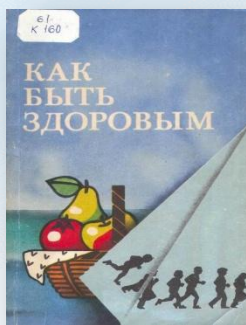
Махотин Ю. В. Книга о здоровье, М.: Медицина, 1988

В книге в популярной форме рассказано о строении и жизнедеятельности организма человека в различные возрастные периоды - от рождения до старости. Ведется разговор о разных сторонах здоровья, о мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, вредных привычках и их преодолении, об основах закаливания



Белов В.И. Энциклопедия здоровья, М.: Химия, 1993

Секреты сохранения прекрасного здоровья и достижения активного долголетия не могут оставить вас равнодушными. Тема здоровья волнует человечество с древнейших времен.



Кретьова Е.А. Как быть здоровым, М.: Медицина, 1990

В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.



Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости, М.: Знание, 1988

В книге изложена современная система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем стимуляции его резервов. Дано научное обоснование многочисленных методов борьбы с утомлением: оздоровительной физкультуры



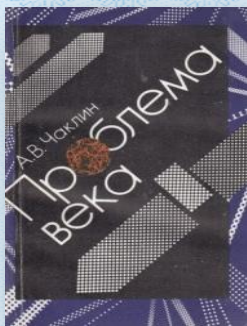
Никитин Б.П. Резервы здоровья наших детей, М.: Физкультура и спорт, 1990

Автор делится с читателями своим опытом воспитания — физического, умственного и нравственного. Он может восприниматься неоднозначно, вызвать споры, но, по мнению многих ученых, врачей, педагогов, оказывается очень эффективным.



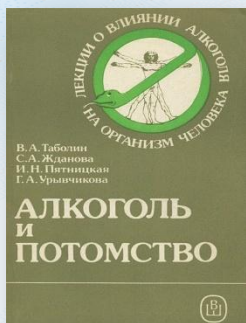
Коростелев Н.Б. От А до Я, М.: Медицина, 1987

Можно ли избежать простудных заболеваний, сделать свой организм крепким и устойчивым к различного рода нагрузкам, победить дурные привычки, раздвинуть "рамки" рабочего и свободного времени, примирить веяния моды и требования врачей?



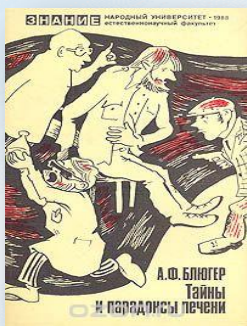
Чаклин А.В. Проблема века, М.: Знание, 1990

В книге широко раскрывается современное состояние проблемы, показаны поиски ученых СССР и зарубежных стран в этой важной области медицинской науки.



Таболин В.А. Алкоголь и потомство, М.: Высшая школа, 1988

В книге приведены данные о влиянии алкоголя на детей и подростков, о влиянии личности алкоголика на здоровье семьи, о развитии детей, родившихся с алкогольным синдромом, о влиянии употребляемых совместно алкоголя, наркотических и токсических средств на потомство.



Блюгер А.Ф. Тайны и парадоксы печени, М.: Знание, 1988

В книге рассказывается о печени — главной химической лаборатории человеческого организма: о ее строении и функции об удивительной способности этого органа к регенерации, восстановлению, причинах, вызывающих рост заболеваний печени, об основных ее болезнях вирусной, химической и наследственной природы, о способах их лечения.



Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи, М.: Академия, 2004

В книге дан всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления.



Менделевич В.Д. Психические болезни с курсом наркологии, М.: Академия, 2004

Отражены основные разделы психиатрии и наркологии. Подробно изложены основные принципы терапии, профилактики психических и наркологических заболеваний.



Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма, М.: Академия, 2003

В учебном пособии изложены теоретические основы возникновения и развития алкоголизма и наркомании, а также профилактики этих заболеваний; особое внимание при этом уделено практической работе, представлены специальные программы профилактики.



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

