

Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества», - считает автор книги «Валеология — наука о здоровье» И.И. Брехман. В ней рассматриваются проблемы зависимости здоровья от образа жизни, роль двигательной активности, рационального питания, взаимосвязи здоровья человека и экологической обстановки.

Здоровье — основа благополучия человека. Валеология — наука о здоровье, которая учит человека заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.



В пособии «Формирование здорового образа жизни российских подростков» даны методические рекомендации для классных руководителей, работающих в 5—9 классах. На основе опыта, накопленного авторами, приводятся психолого—

педагогические технологии, игры, методические материалы для повседневной работы с учащимися, родителями.



Ждем вас по адресу:
п. Морки,
ул. Советская, д. 7
Центральная библиотека
тел. 9-17-87

Адрес электронной почты:
Biblmorki@yandex.ru

Адрес сайта:
Biblmorki.ucoz.ru

МБУК «Моркинская ЦБС»
Моркинская Центральная библиотека»

Гармония
души и тела



п. Морки
2018



В современном мире на здоровье людей все больше и больше оказывают влияние множество разных факторов, связанных с урбанизацией жизни. Это плохо контролируемое экономическое развитие, загрязнение окружающей среды, разрушение озонового слоя, вырубка лесов и расширение земель, бедность населения ... Увеличение продажи продуктов питания приводит к распространению болезней, связанных с пищей. Изменение норм нравственности и распушенность поведения приводит к появлению таких опасных болезней как СПИД, а воздействие алкоголя и табака на здоровье людей можно сравнить с последствиями всемирной эпидемии. Решением всех вопросов и уменьшением их влияния на жизнь человека занимается Всемирная организация здоровья, по инициативе которой день 7 апреля в дату принятия устава ВОЗ отмечается во всем мире как Всемирный день здоровья.

Темой Всемирного дня здоровья 2018 года стала борьба с депрессией.



• *Стрессы, эмоциональные срывы, пессимизм. Депрессия стала сегодня глобальной социальной проблемой.*

Книга известного американского психотерапевта Дэвида Бернса поможет вам научиться эмоциональной саморегуляции, преодолеть депрессию, повысить самооценку и работоспособность. Она расскажет вам, что делать, если вы чувствуете, что «катитесь в пропасть» или вам не хочется жить.



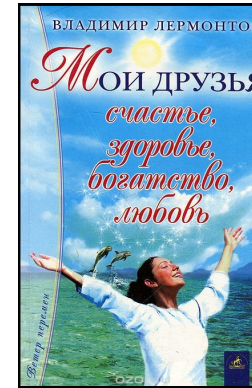
Книга И. Рейфа «Полчаса, побеждающие усталость» в популярной форме знакомит читателя с оригинальным методом ускоренного восстановления сил и снятия усталости после физического или нервно-психического переутомления с помощью серии статических поз, последовательно сменяемых на протяжении 30—40 минут.



В книге «Жить не старея» под одной обложкой объединены два произведения чешского врача Оты Грегора. Первая посвящена методам борьбы со стрессом; вторая - профилактике преждевременного старения.



Книга В.Ю. Володченко и В.Б. Юмашева «Выходи играть во двор» в занимательной форме рассказывает о забытых старинных народных и неизвестных широкому кругу современных играх—замечательному средству укрепления здоровья детей и взрослых, воспитанию характера, коллективизма.



Книга В.Ю. Лермонтова «Мои друзья : счастье, здоровье, богатство, любовь» знакомит с простыми упражнениями тренинга, которые дают мгновенный результат, позволяют обрести счастье, богатство, здоровье и любовь.



Книга «Душой исполненный полет...» А.А.



Юсина рассказывает о том, какое место занимала физическая культура в жизни А. Пушкина, Д. Байрона, М. Лермонтова, А. Куприна, Л. Толстого и Э. Хемингуэя. Надеемся, что пример героев книги позовет вас на стадионы, в походы по нашей прекрасной стране.