



Абетка здоров'я

Зав. сектора культурно-просвітницької
роботи наукової бібліотеки
Маріупольського державного
університету

Дунук Д.А.



Ви займаєтеся спортом?
Хочете бути сильними і
спритними?

Бажаєте зберегти здоров'я?
Спеціально для вас читальний зал
факультету філології та масових
комунікацій представляє віртуальну
книжкову виставку
«Абетка здоров'я».

Книги
про користь овочів, фруктів і ягід;
про культуру харчування,
про чудові дієти,
про шкоду куріння
чекають зустрічі з вами!
Варто лише відкрити книгу ...

Всіх любителів здорового способу
життя ми раді бачити в нашому
читальному залі

Здоров'я — розкіш для
людини,
Найбільша цінність у житті.
Як є здоров'я день при днині,
Можливість є йти до мети.
Тоді є радість, щастя, диво,
Краса у крапельці роси.
Тоді людина йде щасливо
Серед безмежної краси
Й чарівність світу відчуває.
Для неї в хмурість — дні ясні
Вона всі труднощі долає
Й співає радісні пісні.
Вона — здорова! Це чудово,
Бо їй нічого не болить.
Вона добро творить готова.
І це прекрасно! Можна жити!



Здрастуйте! При зустрічі люди зазвичай говорять це хороше, добре слово, бажаючи один одному здоров'я.



Здоровий спосіб життя передбачає правильну організацію харчування, рівномірні фізичні навантаження, регулярний відпочинок – загалом, все те, що підтримує і зміцнює організм.

Представляємо вашій увазі віртуальну виставку

«Абетка здоров'я».

Книги на книжковій виставці допоможуть вам вирішити проблеми, пов'язані з вашим здоров'ям і зовнішністю.



**Коростелёв Н.Б. От А до Я / Н.Б.Коростелёв.
– 2-е изд., перераб. и доп. – Москва:
Медицина, 1987. – 288 с. (читальный зал
факультета филологии та масових комунікацій)**

Чи можна уникнути простудних захворювань, зробити свій організм міцним і стійким до різного роду навантажень, перемогти погані звички, розсунути «рамки» робочого і вільного часу, примирити віяння моди і вимоги лікарів? Про ці та інші питання розповідається у другому виданні цієї книги.



Ковини Д. Гурманистика. Культура еды и еда как культура / Д. Ковини; пер. с англ. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2016. – 136 с. (читальный зал факультету філології та масових комунікацій)

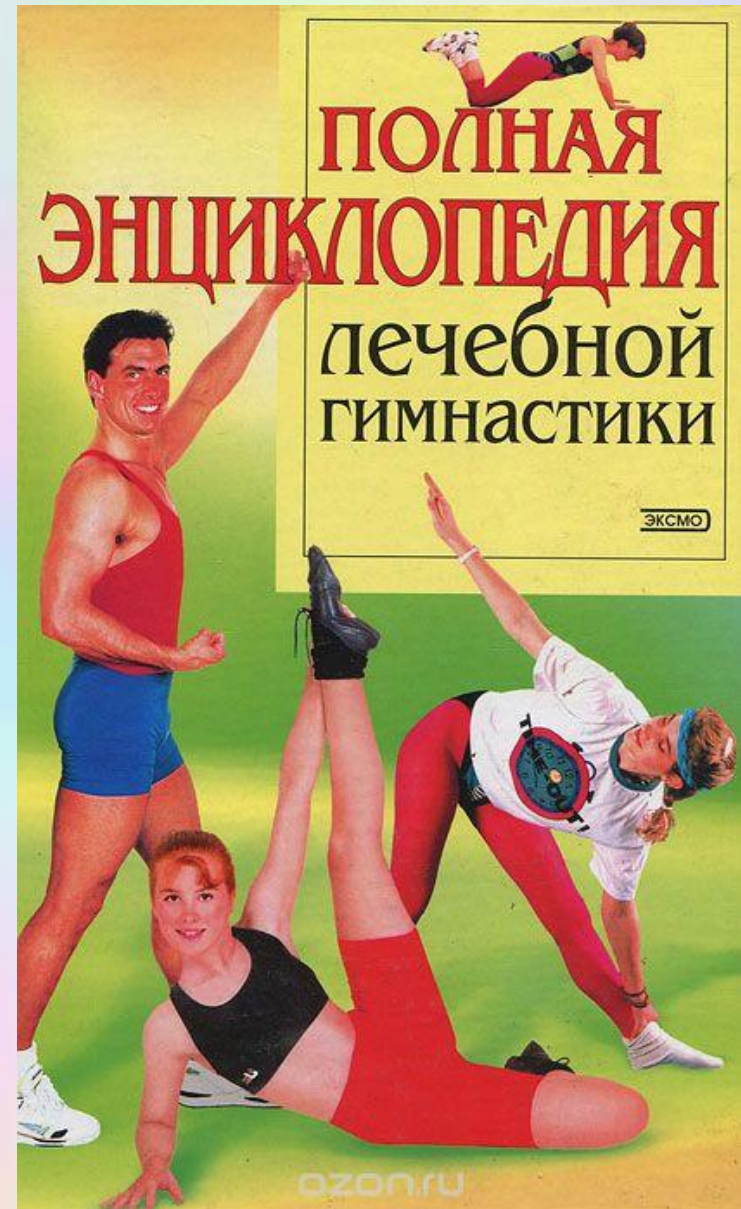


Джон Ковини исследует еду как то, что делает человека человеком, как идентичность, как политику, как индустрию, как регулирование, как окружающую среду и как справедливость. Он анализирует, как еда помогает нам понять, что же значит быть человеком. Посредством еды мы конструируем нашу социальную идентичность, наши семьи и сообщества. Но в этой лаконичной книге автор также акцентирует и напряжение между индустриализацией еды, окружающей средой и справедливым (или нет) распределением еды в мировом масштабе. Книга предназначена и для студентов, и для широкого круга читателей – для каждого, кто "захвачен" едой. Автор ставит под сомнение идею о том, что еда – это просто нечто инертное на тарелке. Он показывает, насколько влиятельной, символической и мощной стала еда, и с каким потенциалом трансформации.

Багато хвороб, особливо хронічні, з роками ми сприймаємо як неминучість і заглушаємо болі в спині, ногах, суглобах, хронічну втому ліками. Лікувальна фізкультура – один із самих природних методів лікування і профілактики. З цієї книги ви дізнаєтеся, як підібрати потрібні комплекси вправ, щоб відчутно допомогти собі і позбутися безлічі хвороб: остеохондрозу, хвороб серця, захворювань органів дихання, травної системи. У ній розповідається про лікувальні вправи, лікувальні пози, лікувальне дихання та інші прийоми лікувальної фізкультури. Комплекси вправ підібрані таким чином, що їх можна було виконувати самостійно, а до їх опису додається більше 300 малюнків. Тут ви знайдете також рекомендації щодо косметичної гімнастики, спеціальні вправи для дітей, дізнаєтеся, як робити масаж новонародженим, як навчити дитину плавати. Про все це і не тільки в книзі.

В енциклопедії використані науково-методичні розробки зав. кафедрою фізичних методів лікування та спортивної медицини Санкт-Петербурзького державного медичного університету ім. акад. І.П.Павлова проф., д-ра мед. наук Т.А.Евдокимовой і проф., д-ра мед. наук М.Д.Дідюра.

Милюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. – Санкт-Петербург; Москва: Сова; Эксмо, 2003. – 512 с. (читальний зал факультету філології та масових комунікацій)



Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учебное пособие / А.Н.Мартинчик, А.А.Королёв, Л.С.Трофименко. – Москва: Мастерство; Высшая школа, 2000. – 192 с. (читальний зал факультету філології та масових комунікацій)



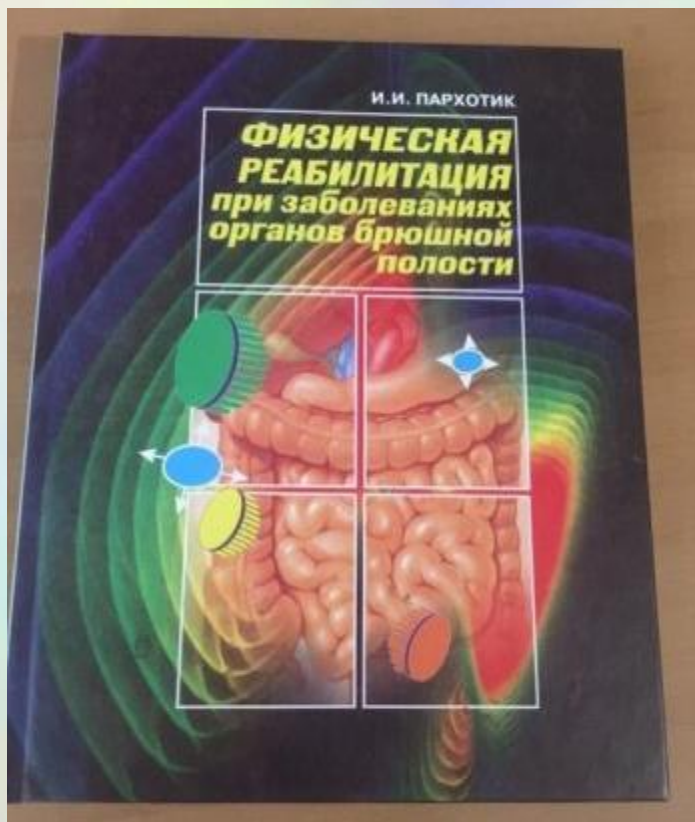
У книзі представлені наукові відомості про харчування людини з урахуванням світового досвіду, але тісно пов'язані з нашою дійсністю, з національними і культурними традиціями. Розглянуто основні положення в галузі хімії їжі і її засвоєння, обговорені властивості харчових речовин і харчова цінність основних груп продуктів харчування.

Долинская Б. Плацебо. Почему действует то, что не действует? / Б. Долинская; пер. с польск. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. – 148 с. (читальный зал факультету філології та масових комунікацій)

У своїй книзі Б.Долінська зби́рала найцікавіші і часом самі незрозумілі, з наукової точки зору, факти про плацебо: історія походження слова, плацебо як основа для оцінки ефективності лікарських препаратів, особистісні особливості, що сприяють виникненню ефекту плацебо, роль позитивних очікувань, навіювання і самонавіювання, вплив зовнішнього вигляду ліків на одужання і силу ефекту плацебо.



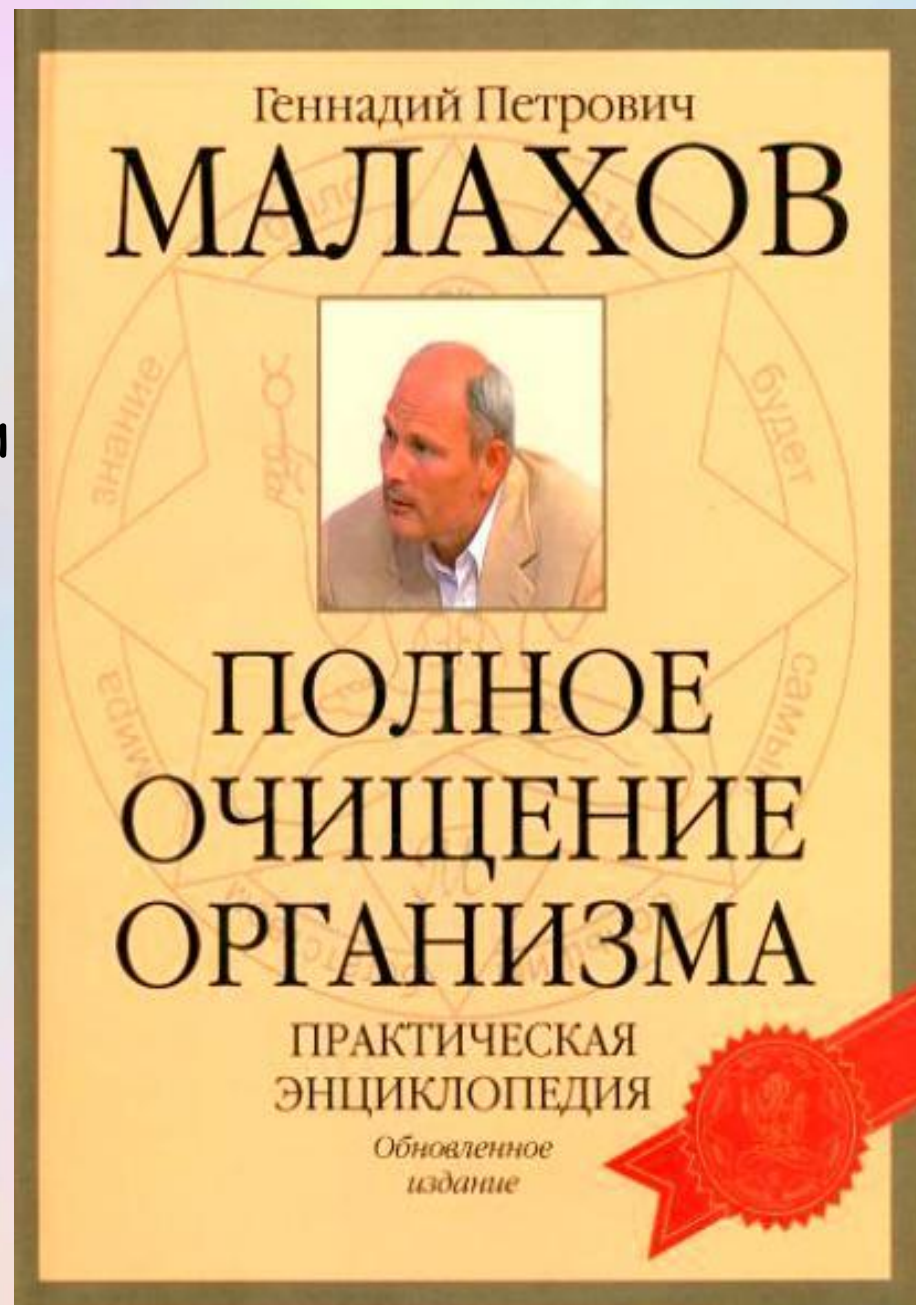
Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости / И.И.Пархотик. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 223 с. (читальний зал факультету філології та масових комунікацій)



У книзі викладені сучасні аспекти етіопатогенезу, клініки і діагностики найбільш поширених захворювань черевної порожнини. Визначено методичні підходи до використання різних засобів і методів фізіотерапії при консервативному і хірургічному їх лікуванні. Розроблена диференційована програма фізичної реабілітації з урахуванням характеру захворювання, його тяжкості, наявності ускладнень та етапу відновного лікування.

Малахов Г.П. Полное очищение организма: практическая энциклопедия / Г.П. Малахов. – Донецк: Сталкер, 2001. – 512 с. (читальный зал факультету філології та масових комунікацій)

Якщо вам не байдуже, скільки ви будете жити, приступайте до очищення свого організму за методиками відомого автора. Одне лише очищення нормалізує стан організму, замінить всі медичні процедури, налагодить роботу клітин, органів, відновить перебіг енергії, нормалізує психічний стан, продовжить вам життя й омолодить.



Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посіб. / О.К.Марченко. - Київ: Олімпійська література, 2006. - 196 с. (читальний зал факультету філології та масових комунікацій)



У навчальному посібнику наведено інформацію щодо реабілітації неврологічних хворих. Розглянуто питання нейрореабілітації, патологічні стани при захворюваннях і травмах нервової системи. Висвітлено види реабілітаційних заходів, принципи, механізми лікувальної дії фізичних вправ, а також спеціальні засоби відновлювальної терапії. Узагальнено дані реабілітації хворих із травмами й захворюваннями центральної нервової системи й ушкодженнями периферичних нервів. Рекомендації конкретизовано, наведено схеми, таблиці й рисунки, які полегшують засвоєння матеріалу. Для студентів, викладачів і фахівців у галузі лікувальної фізкультури.

Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу: навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко. - 2-ге вид., перероб. і доп. - Київ: Освіта України, 2006. - 260 с. (читальний зал факультету філології та масових комунікацій)

- Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи
- Тренінг "Формування здорового способу життя засобами освіти"
- Тренінг "Люди і ВІЛ/СНІД"
- Тренінг "Профілактика захворювань, пов'язаних з йодною недостатністю"
- Тренінг "Домашнє насильство як прояв гендерної дискримінації"



В нашому читальному залі ви можете також ознайомитися з книгами:

- **Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья: о рациональном питании / В.И.Воробьёв. – Москва: Знание, 1987. – 192 с.**
- **Панасенко Н.И. Народная медицина и увлекательный мир растений глазами филолога, или Диссертация на тему... / Н.И.Панасенко. – Киев: Генеза, 2005. – 232 с.**





Дякуємо за увагу.

**Будемо раді бачити вас
у нашому читальному залі**