

Библиотека Волгоградской государственной академии
физической культуры представляет
ВИРТУАЛЬНУЮ ВЫСТАВКУ

«Здоровье – это здорово»

(Ко Всемирному дню здоровья)

*Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам.*
И Брехман



7 апреля
Всемирный
день здоровья!



Ежегодно, 7 апреля, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения, отмечается **Всемирный день здоровья**. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.



В этом году девиз Всемирного дня здоровья звучит так:

«Наша планета, наше здоровье»

Этот девиз призывает к неотложным действиям для сохранения здоровья человека и окружающей среды, и активному движению по созданию «обществ благополучия».

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 13 миллионов смертей ежегодно связаны с состоянием окружающей среды, и могут быть предотвращены. Наибольшую угрозу для нашего здоровья представляет изменение климата. Климатический кризис это еще и кризис здравоохранения.

Развитие общества благополучия, при котором в центре будет стоять благополучие человека и окружающей среды, позволит остановить бесконечные

циклы истощения планеты и ухудшения нашего здоровья. Всеобщее благополучие потребует политических действий, экономических реформ и участия каждого из нас. Такое общество будет способно справиться не только с пандемией, но и с любыми будущими кризисами. Оно обеспечит нам счастливое, благополучное и здоровое будущее.

Всемирная организация здравоохранения уделяет особое внимание обеспечению всеобщего охвата услугами здравоохранения во Всемирный день здоровья.



В этот день Всемирная организация здравоохранения опубликует данные о состоянии здоровья, здравоохранения в мире. В доклад будет включена информация о тенденциях в области здравоохранения в конкретных областях, таких как здоровье новорожденных и детей, неинфекционные заболевания, риски психического здоровья и

окружающей среды, а также данные об универсальном охвате услугами здравоохранения и системах здравоохранения.



Ключевые сообщения (ВОЗ):

- **Здоровье - это право каждого человека.**

По уставу Всемирной организации здравоохранения

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

- **Всеобщее медицинское страхование возможно!**
- **Половина людей в мире не получают необходимые медицинские услуги.**
- **Здоровье - это право человека; каждый должен иметь информацию и получать услуги, необходимые для заботы о своем здоровье и здоровье своих семей.**
- **Качественная и доступная первичная медико-санитарная помощь является основой для всеобщего охвата услугами здравоохранения.**

Первичная медико-санитарная помощь заключается в регулярной вакцинации, информировании о том, как предотвратить заболевание, своевременном лечении острых и хронических заболеваний, реабилитации.

Работники здравоохранения играют решающую роль в обучении пациентов способам сохранения и укрепления здоровья.



Одной из важнейших задач в формировании здоровья населения в целом является сохранение и укрепление здоровья детей, пристальное внимание которому должно уделяться с ранних лет.

Основные принципы здорового образа жизни:

- рациональное питание
- полноценный сон
- физическая активность
- соблюдение режима дня
- устойчивость к стрессовым ситуациям
- соблюдение правил личной гигиены
- отказ от вредных привычек

ЗДОРОВЬЕ – ВЕЛИЧАЙШАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!

Участие ВГАФК в ЗОЖ



В целях популяризации здорового образа жизни, привлечения внимания к сохранению и укреплению своего здоровья в нашей академии введены новые и реконструированы прежние спортивные объекты.

Материальная база ВГАФК, по оценке специалистов по итогам проведения Всероссийских и международных стартов на различных объектах ВУЗа, отвечает всем требованиям сегодняшнего дня. Поклонники активного здорового образа жизни, и взрослые, и дети с удовольствием занимаются в предназначенных для различных видов спорта залах, бассейнах и на открытых плоскостных сооружениях ВГАФК.



Посетителей привлекает современное спортивное оборудование и тренажеры, комфортные условия для занятий, удобное расположение ВУЗа. Спортивная инфраструктура ВГАФК позволяет заниматься различными видами единоборств, акробатикой и гимнастикой, игровыми видами спорта.

В открытом и трех закрытых бассейнах нашего ВУЗа они укрепляют свое здоровье, учатся жизненно важному умению - держаться на воде.

В перечень услуг для волгоградцев всех возрастов в бассейнах ВГАФК входят:

- оздоровительное плавание;
- оздоровительное плавание после тренажерного зала или зала фитнеса;
- обучение детей плаванию;
- занятия в зале фитнеса;
- занятия аквааэробикой;
- оздоровительные занятия в зале ОФП (тренажерном зале) при бассейне.



В отделе обслуживания библиотеки оформляются книжные и виртуальные выставки приуроченные ко всемирному дню здоровья. Представленные на них книги полны полезных советов: начиная о правилах здорового образа жизни до физических упражнений разных уровней сложности, а также даны рекомендации, что надо делать, чтобы не болеть.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ НА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- Ученые пришли к выводу, что ерзание на стуле - привычка, которая часто раздражает окружающих, - на самом деле является полезной для здоровья, и возможно, даже продлевает жизнь. Постоянная смена позы обеспечивает более свободный кровоток в ногах и положительно сказывается на здоровье человека.
- COVID-19 может распространяться по почте. В Китае начали призывать граждан открывать посылки и письма в масках и перчатках, поскольку появилось предположение, что впервые омикрон прибыл в страну с посылкой из Канады.
- С начала пандемии, по мнению ученых, произошло снижение риска развития тяжелых осложнений на фоне потребления кимчи (корейская квашеная капуста). Именно благодаря ферментированию в кимчи содержатся полезные лактобактерии.
- Занятия спортом снижают риск развития глаукомы. К такому выводу пришли ученые после проведенных исследований.
- Люди, которые читают книги, живут в среднем на 2 года дольше, чем те, кто не читает вообще.
- *Если со всех клеток вашего тела распустить ДНК, то эта нить будет простираться на расстояние 10 миллиардов км. Это например расстояние от Земли к Плутону и обратно.*
- Утренние поцелуи повышают стрессоустойчивость на весь день.

Будьте здоровы!



Булич, Э. Г. Здоровье человека-биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич ; сост. И. В. Муравов. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

Книга посвящена проблемам здоровья: его сущности, диагностике, стимуляции. Авторы стремились не ограничиваться описанием только фактической стороны дела, но и показать логику, своего рода инструмент, с помощью которого получены наиболее важные для диагностики здоровья факты.



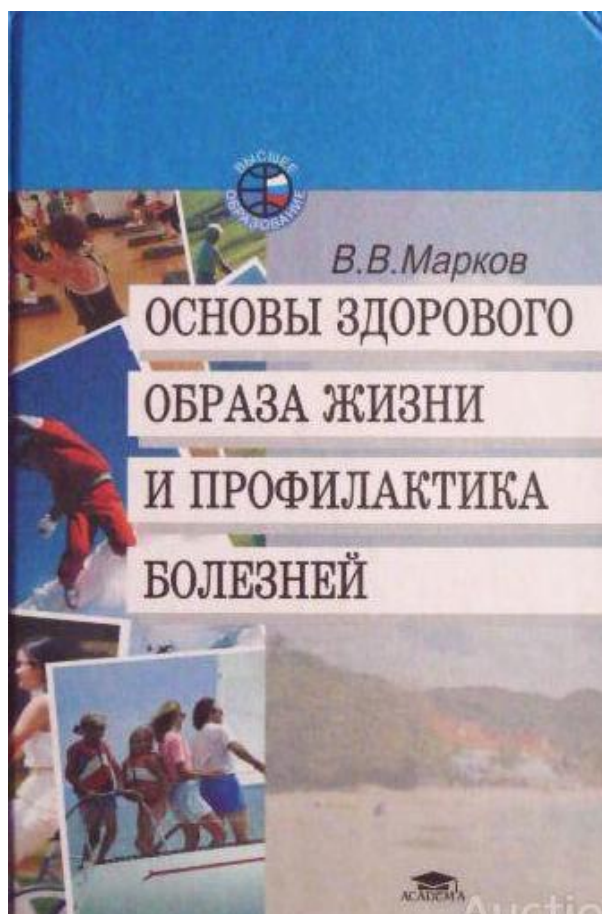
Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие / Э. М. Казин. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 192 с.

В учебном пособии обобщен опыт ряда научных школ, сформированных на базе отраслевых академий, высших учебных заведений и институтов повышения квалификации работников образования по методологическим аспектам общей и прикладной валеологии. Авторы излагают современные представления отечественных ученых, касающиеся характеристики здоровья как состояния и свойства организма, анализируют пути и средства развития нового междисциплинарного научного направления – валеологии.



Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для вузов / Г. П. Артюнина ; С. А. Игнатюкова. - М. : Академический Проект, 2005. - 559 с.

Авторы книги - преподаватели кафедры охраны здоровья детей Псковского педагогического института: доктор медицинских наук Артюнина Галина Петровна, доктор медицинских наук Игнатюкова Светлана Александровна. В книге рассматриваются теоретические вопросы определения здоровья, болезни, предболезни, здорового образа жизни. Особое внимание уделено ознакомлению будущих педагогов с правами пациентов в области здравоохранения на основе действующего законодательства. Книга содержит пропедевтический курс по инфекционным и неинфекционным болезням (болезням цивилизации), неотложной помощи и уходу за больными на дому.



Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. - М. : Изд. центр "Академия", 2001. - 320 с.

В учебном пособии рассматриваются основные проблемы здорового образа жизни в современной интерпретации. Большое внимание уделено таким вопросам, как психическое и социальное здоровье, репродуктивное здоровье, а также пагубное влияние вредных привычек. Это первое издание, в котором предпринята попытка комплексного изучения здорового образа жизни во всех его проявлениях



Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Педагогическое направление" (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова ; Ю. Д. Жилов. - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 192 с.

Учебник содержит информационный блок, касающийся знаний и навыков оказания первой медицинской помощи при травмах, острых состояниях и отравлениях. Особое внимание уделено здоровому образу жизни. Рассмотрена проблема формирования здоровья каждого человека и населения в целом. Для студентов учреждений высшего профессионального образования.



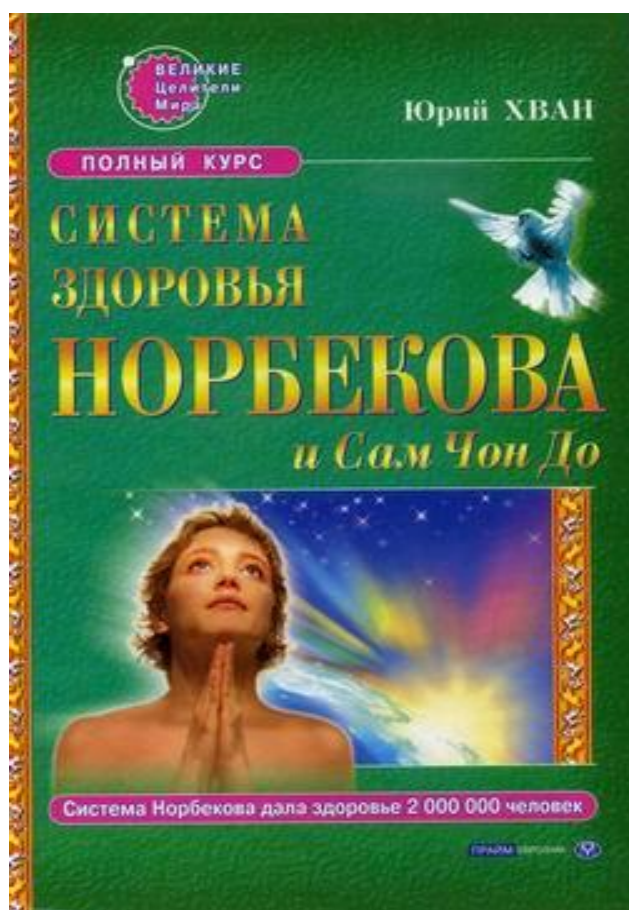
Михайлов, И. В. Новый путь к здоровью / И. В. Михайлов. - М. : Терра-спорт, 2000. - 208 с.

Практические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья на основе оригинальной оздоровительной программы Ритм здоровья, согласованной со всеми известными принципами научной медицины и включающей в себя накопленные в этой области знания и личный опыт автора.



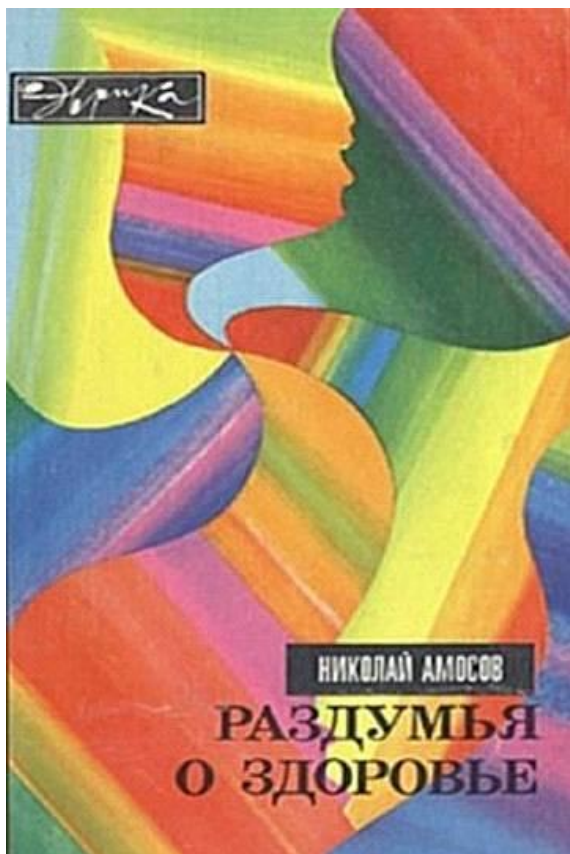
Бернштейн, Х. Ключ к твоему здоровью / Х. Бернштейн. - М. : Терра-спорт, 1998. - 304 с.

В книге рассматриваются проблемы естественного лечения. Автор уделяет особое внимание домашним средствам лечения, подробно рассматривает те натуропатические методы лечения, которые приемлемы в наш век.



Хван, Ю. Система здоровья, которая помогла более 2 000 000 человек / Ю. Хван. - СПб. : Изд-во "Прайм-ЕВРОЗНАК", 2002. - 384 с.

Книга ставит перед читателем цель: вернуть здоровье и молодость без лекарств, без операций, без колдовства - только за счет ресурсов организма. И теперь эта цель может быть достигнута быстрее за счет новой уникальной и простой структуры.



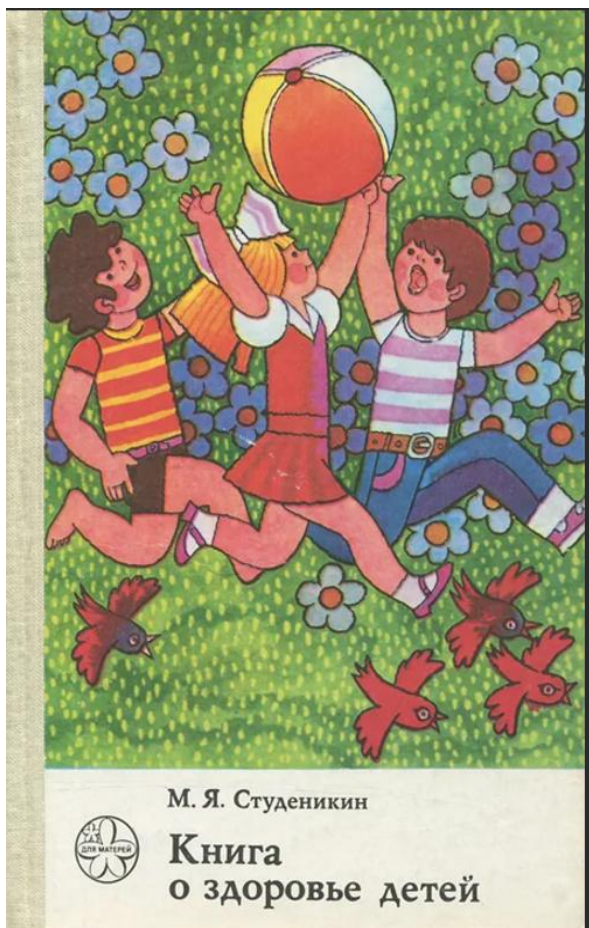
Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М. : Мол. гвардия, 1978. - 191 с. : ил

Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души. В краткой форме изложено мировоззрение здорового образа жизни. Знания необходимые человеку для понимания, что такое здоровье, как его сохранить и восстановить. Конкретные методики контроля и тренировки организма. Для широкого круга читателей.



Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. - М. : Медицина, 2004. - 383 с.

В учебнике даны современные представления о формировании здоровья детской и подростковой популяции, физиолого-гигиенические основы различных видов деятельности и рационального питания детей. Гигиена -- Гигиена детей и подростков. Школьная гигиена -- Учебник для высшей школы



Студеникин, М. Я. Книга о здоровье детей / М. Я. Студеникин. - М. : Медицина, 1986. - 238 с.

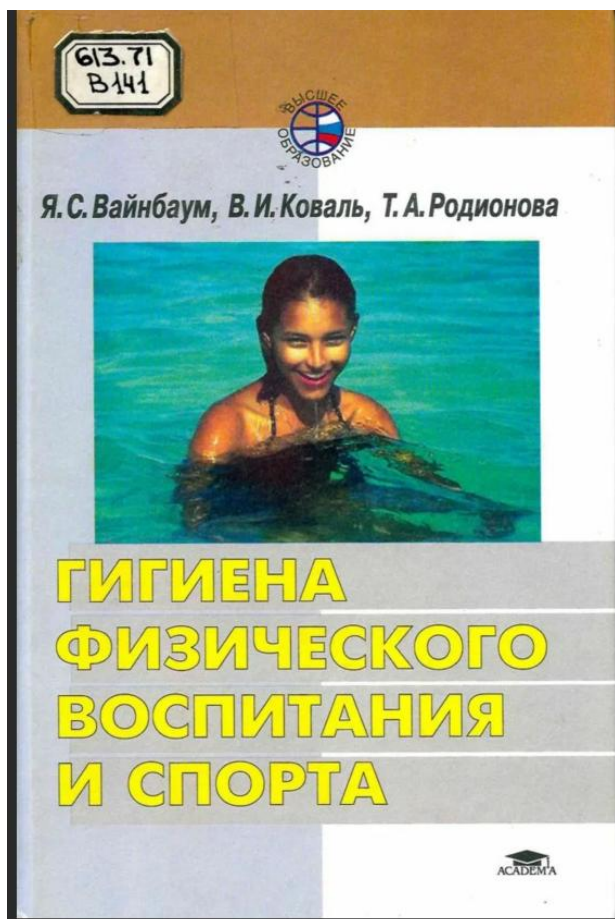
В третьем издании (второе вышло в 1973 г.) приводятся сведения о рождении и воспитании здорового ребенка. Описаны особенности растущего организма, основные показатели его развития, режим дня, питания и принципы воспитания - вот то необходимое, что должна знать каждая мать, каждый отец.

Вниманию родителей предлагаются советы по предупреждению болезней новорожденных и профилактике пороков развития. Книга поможет вырастить и воспитать здорового ребенка. Книга рассчитана на широкий круг читателей.



Никитин, Б. П. Резервы здоровья наших детей / Б. П. Никитин ; Л. А. Никитина. - М. : ФиС, 1990. - 221 с.

Эта книга объединила две работы супругов Никитиных - "Мы и наши дети" и "Резервы здоровья наших детей". Первая ее часть - "Мы и наши дети" - уже выдержала испытание временем. Сегодня интерес к этой части книги настолько велик, что поток читательской почты в издательствах, где она уже выходила, до сих пор не уменьшается. Мы решили дать ей жизнь в нашем издательстве.



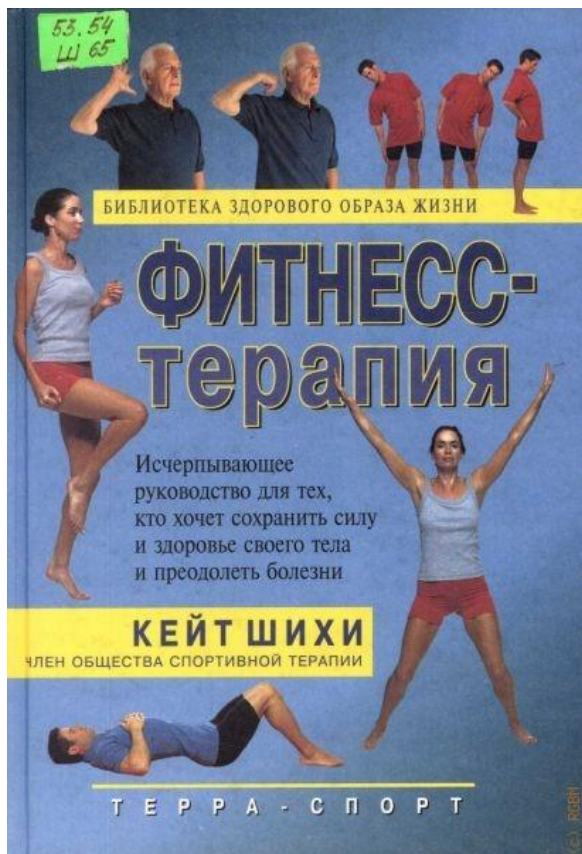
Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С. Вайнбаум ; В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2002. - 240 с.

В учебном пособии раскрывается понятие гигиены как науки и учебной дисциплины, рассматривается воздействие различных факторов, будь то внешняя среда или физические нагрузки, на здоровье людей, занимающихся физической культурой и спортом. Приводятся сведения о гигиеническом нормировании физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом, о гигиеническом обеспечении занятий физической культурой и спортивных тренировок. Книга может быть полезна также учителям физкультуры.



Тимушкин, А. В. ФК и здоровье : учебное пособие / А. В. Тимушкин ; Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. - М. : СпортАкадемПресс, 2003. - 139 с.

Учебное пособие "Физическая культура и здоровье" содержит материал, который раскрывает социально-биологические, психофизические, организационно-методические основы физической культуры, обозначает роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов педагогических вузов специальной направленности. В пособии изложены основы здорового образа жизни студентов, их учебной и интеллектуальной деятельности, а также перечислены основные средства физической культуры, регулирующие работоспособность. Приведены основы развития оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.



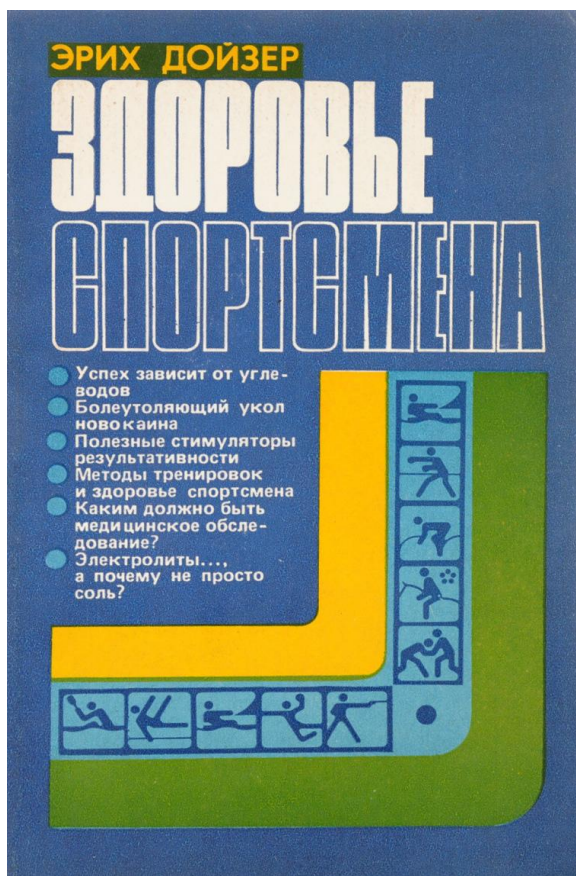
Шихи, К. Фитнесс-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / К. Шихи. - М. : Терра-спорт, 2001. - 216 с. : ил.

Первая книга-самоучитель, предлагающая полную программу оздоровительной тренировки тела в виде несложных, но эффективных упражнений для восстановления после травм и профилактики возможных повреждений.



Коннорс, Э. Бодибилдинг: баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс ; пер. с англ. К. Ткаченко. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 176 с. : ил.

Авторы книги, известные специалисты по бодибилдингу, представляют эффективное оружие в борьбе с физической заурядностью: действенные схемы изменения физического облика. Методы, проверенные многолетним опытом работы авторов в тренировочных залах, позволяют блестяще реализовать потенциал, данный человеку природой: нарастить упругие мышцы, увеличить или уменьшить вес, мастерски вылепить свой торс. Точное описание тренировочного процесса, мощный иллюстрированный ряд, с которым можно сверять свои достижения, помогут быстро добиться желаемого результата. Используя набор инструментов, предложенных в книге, -тренинг, питание, восстановление, психологическую подготовку, вы получите фантастические результаты: совершенную красоту здоровья тела!



Дойзер, Э. Здоровье спортсмена : пер. с нем. / Э. Дойзер. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 137 с.

В книге освещаются малоизученные вопросы сохранения здоровья спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта.



Орешкин, Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Медицина, 1990. - 171 с. : ил.

Как правильно организовать занятия физической культурой и спортом? Всем ли полезны физические упражнения? На эти и другие вопросы можно найти ответы в данной книге. Она знакомит читателей с физиологией тренировочного процесса, с наиболее популярными в настоящее время программами самостоятельных занятий физкультурой, рассказывает о вреде как малоподвижного образа жизни, так и излишних нагрузок, помогает каждому определить, какой вид спорта для него наиболее полезен, сообщает о противопоказаниях для занятий физкультурой, способах самоконтроля и др.

Книга рассчитана на широкий круг читателей

В работе использованы материалы из представленных книг, а также сайты:

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/vsemirnye-dni/3308>

<https://webplus.info/index.php?page=5&holiday=38&year=2022>

<http://ecoinfo.bas-net.by/calendar/world-health-day.html>

<http://ecoinfo.bas-net.by/calendar/world-health-day.html#:~:text=%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%207%20%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%202022%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0,%D0%BF%D0%BE%20D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20C2%AB%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F%C2%BB>

<https://2022year.ru/prazdniki/den-zdorovya-v-2022-godu>

https://www.vgafk.ru/info/news/news_detail.php?ELEMENT_ID=5360&sphrase_id=143705

<https://vstretim-prazdnik.com/kak-prohodit-mezhdunarodnyiy-den-zdorovya.html>

<https://gkb4.medgis.ru/materials/view/vsemirnyj-den-zdorovya-2021-istoriya-i-tradicii-prazdnika-5516>

https://yandex.ru/images/search?pos=19&img_url=https%3A%2F%2Fcloud.prezentacii.org%2F19%2F05%2F147490%2Fimages%2Fscreen2.jpg&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%8D%D1%82%D0%BE%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%8E%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%20%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%B0%D0%BC&lr=38&rpt=simage&source=serp

<https://scrb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/poleznye-sovety/1439-interesnye-fakty-o-zdorovom-obraze-zhizni>

<https://www.brsu.by/div/fakty-o-zdorove>

<http://www.ol-cbs.ru/index.php/for-you/teachers/81-help-to/teachers/zdorovyj-obraz-zhizni/2142-zdorovyj-obraz-zhizni-eto>

Что новенького? /сост. Л. Насонова // ФИС. -2021. -№5. – С. 4-5.

Что новенького? /сост. Л. Насонова // ФИС. -2022. -№3. – С. 4-5.