

**БИБЛИОТЕКА**  
**Волгоградской государственной академии физической культуры**  
**ПРЕДСТАВЛЯЕТ**  
**Виртуальную выставку**

**«Здравствуйте, если можете»**

**(Всемирный день здоровья)**

*Единственная красота, которую я  
знаю, — это здоровье.*



*Гейне Генрих*

Выставку подготовил читальный зал

Мы за здоровый образ жизни!

Строим спортплощадки, проводим спортивные соревнования!

## **Академия ВГАФК принимает активное участие**

во Всероссийском диктанте по общественному здоровью, проводимому под эгидой Министерства здравоохранения Российской Федерации, организует сдачу норм ГТО.

## **Когда отмечается Всемирный день здоровья**

Всемирный день здоровья 2021 отмечается **7 апреля**. Является важным праздником для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации.



## **История праздника**

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается, благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако

существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки.

Рассматривая данный вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

ВОЗ сотрудничает со многими странами и правительствами в осуществлении национальных стратегий и соблюдении коллективных обязательств. Они консультируют министерства здравоохранения разных государств, содействуют расширению возможностей по профилактике, лечению и помощи во всех сферах здравоохранения.

Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

## **Традиции праздника**

Всемирный день здоровья сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами.



В медучреждениях в этот день проводятся бесплатные консультации основных специалистов. Здесь можно измерить давление, проверить уровень сахара в крови, получить важную информацию о том, как не допустить появления и развития многих заболеваний, о необходимости ежегодного медобследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.



С каждым годом все больший отклик получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

## **Рекомендации ВОЗ**

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это

четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие:

- Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.
- Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
- Исключить из питания трансжирные кислоты.
- Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.



## Несколько рекомендаций по сохранению физического и психического здоровья:

1. Высыпайтесь! Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.
2. Здоровое питание. Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.
3. Питьевой режим. Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.
4. Избегайте зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой.
5. Соблюдайте режим дня.
6. Больше двигайтесь! Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное – регулярность!
7. Общайтесь! Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.
8. Интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие. Знакомьтесь, путешествуйте – даже если это путешествие в ближайший пригород. Узнавайте новое – учите иностранные языки, слушайте музыку, больше читайте и мечтайте.
9. Правильно реагируйте на стрессовые ситуации. Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий.
10. Регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика. Когда мы принимаем решение взять на себя ответственность за себя и свое здоровье, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя время, людей и обстоятельства.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Сегодня День здоровья, поэтому хочется каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!

## Интересные факты

- Кого бы вы назвали самой здоровой нацией в мире? Дайте угадаю, японцев? Нет? А вот официальные исследования всё-таки говорят, что японцы. Более того, эти исследования нашли ещё и самое здоровое место в мире. Это японский остров Окинава. Там в среднем люди живут 80 лет, а количество людей, проживших более века, уже перевалило за 500.
- В Россию термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман. Сделал он это в 1989 году.
- Наука о здоровье называется валеология.
- Помимо Всемирного дня здоровья есть ещё немало интересных медицинских праздников, например: Всемирный день психического здоровья (10 Ноября), Всемирный день борьбы против рака (4 Февраля), Всемирный день без Табака (31 мая) и многие другие.





**Граевская, Н. Д.** Бодрость и здоровье / Н. Д. Граевская. - М. : Медицина, 1979. - 76 с.

В брошюре рассказывается о значении регулярных занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте, разбираются основные физиологические и гигиенические особенности каждого норматива комплекса. Приводятся также необходимые для сдающих нормативы сведения о методике подготовки, рациональном режиме, питания, закаливании, основных средствах восстановления после физических нагрузок. Специальный раздел посвящен основам врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий. Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.



**Артюнина, Г. П.** Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для вузов / Г. П. Артюнина ; С. А. Игнатькова. - 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 Игнатькова 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.





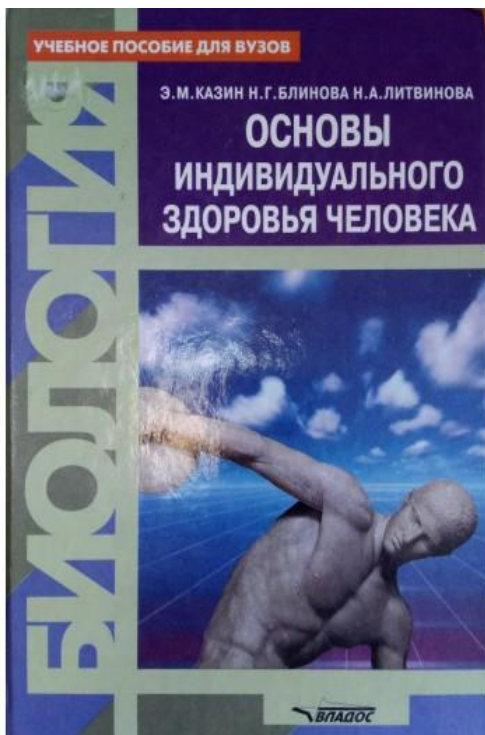
**Кучма, В. Р.** Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. - М. : Медицина, 2004. - 383 с.

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



**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. Полезные для себя сведения здесь могут найти и опытные специалисты в области валеологии и спортивной науки, преподаватели и студенты вузов спортивного профиля, а также каждый, кто озабочен состоянием своего здоровья и здоровья своих близких.



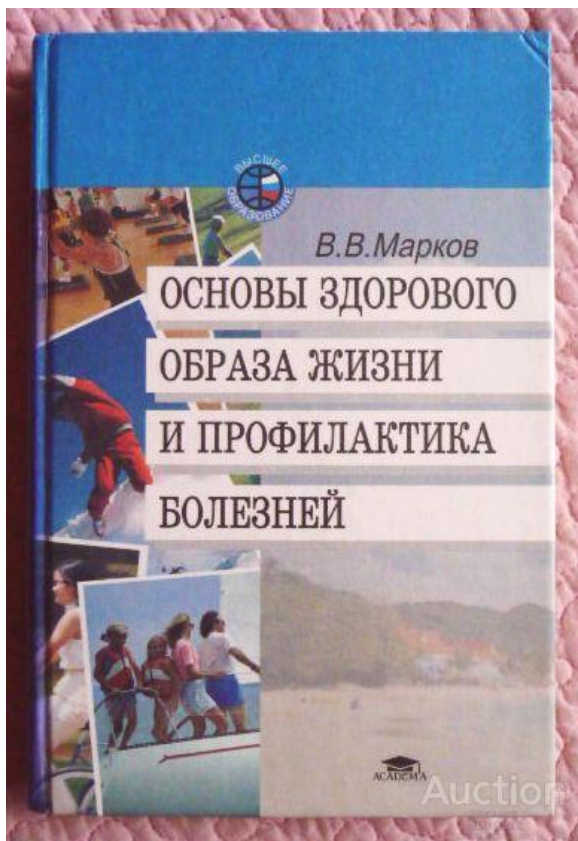
**Казин, Э. М.** Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие / Э. М. Казин. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 192 с.

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.



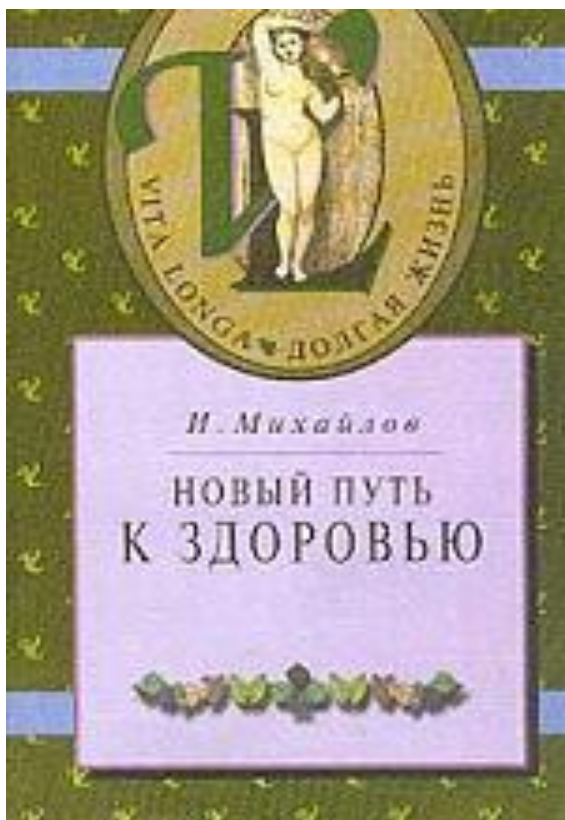
**Красавин, О. А.** Биолокация - спутник здоровья: в туризме, спорте и быту : практическое пособие / О. А. Красавин. - М. : Советский спорт, 2001. - 176 с.

В книге рассказывается о древнем искусстве лозоходцев - биолокации, которое является универсальным методом биодиагностики. На конкретных примерах показано использование биолокации в туризме, спорте и быту. Рассматриваются вопросы выбора маршрута и ориентирования в походе, диагностики состояния здоровья туристов, тестирование продуктов, лекарств, одежды. Авторы уделили большое место использованию народных средств при возникновении внезапных недомоганий и несчастных случаев; дали рекомендации по нейтрализации негативных излучений в быту; вредных энергетических влияний на людей. Для широкого круга читателей.



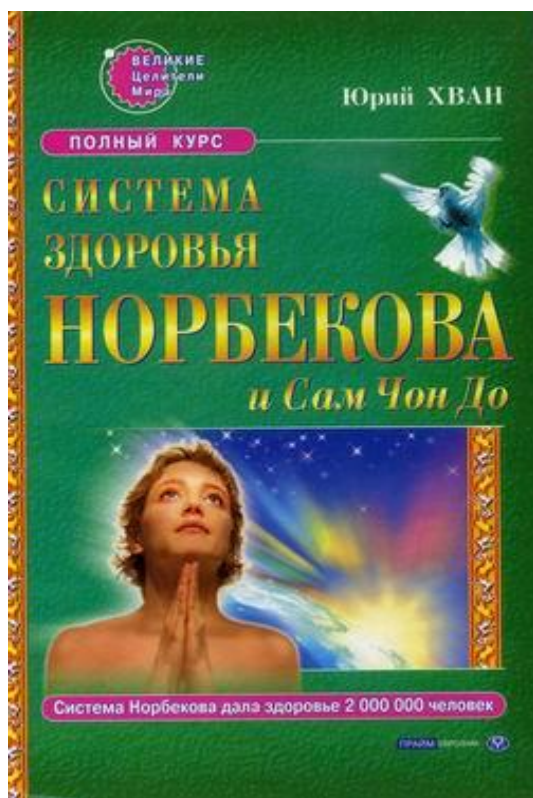
**Марков, В. В.** Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. - М. : Изд. центр "Академия", 2001. - 320 с.

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



**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.



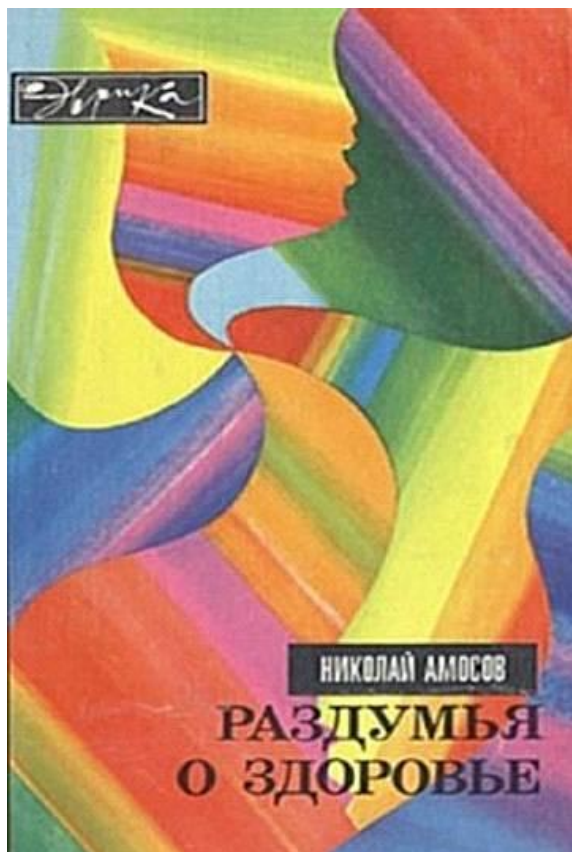
**Хван, Ю.** Система здоровья, которая помогла более 2 000 000 человек / Ю. Хван. - СПб. : Изд-во "Прайм-ЕВРОЗНАК", 2002. - 384 с.

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.



**Бернштейн, Х.** Ключ к твоему здоровью / Х. Бернштейн. - М. : Terra-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.



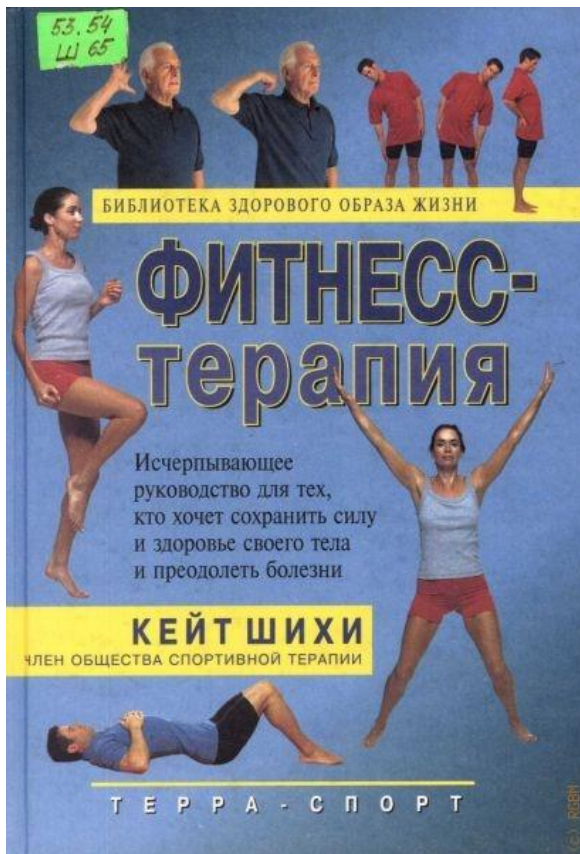
**Амосов, Н. М.** Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М. : Мол. гвардия, 1978. - 191 с. : ил

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.



**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. Учебное пособие предназначено для студентов факультетов и кафедр физической культуры высших учебных заведений.



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

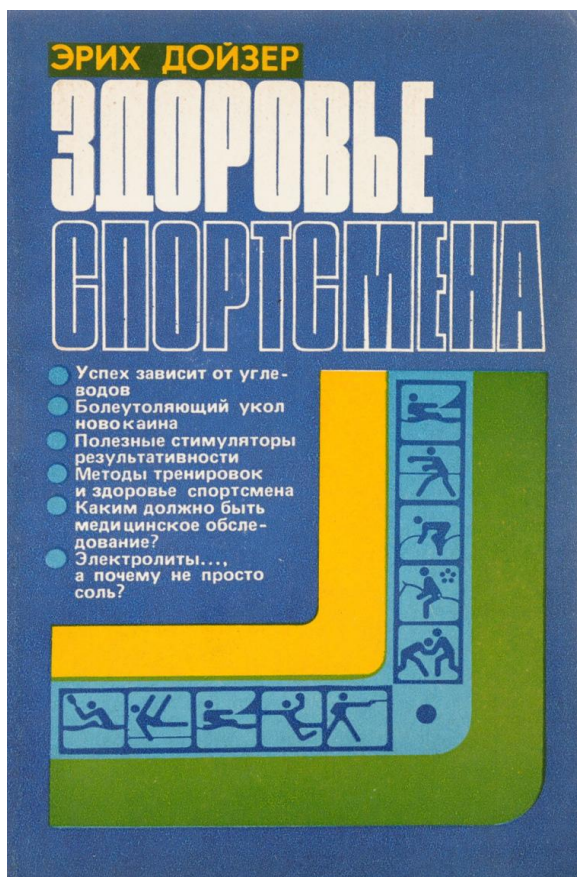
Первая книга-самоучитель, предлагающая полную программу оздоровительной тренировки тела в виде несложных, но эффективных упражнений для восстановления после травм и профилактики возможных повреждений.



**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!

Для широкого круга читателей.



**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:

<https://www.kp.ru/putevoditel/kalendar-prazdnikov/vsemirnyj-den-zdorovya/>

[http://15.rospotrebnadzor.ru/news//asset\\_publisher/w7Ci/content/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F](http://15.rospotrebnadzor.ru/news//asset_publisher/w7Ci/content/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F)

<https://yandex.ru/turbo/365calend.ru/s/holidays/vsemirnyj-den-zdorovya.html>