



БИБЛИОТЕКА  
ВолгГМУ

# Стиль жизни - здоровье

7 апреля – Всемирный  
день здоровья





БИБЛИОТЕКА  
ВолгГМУ

**«Здоровье есть величайшее  
богатство человека»**

**Гиппократ**





БИБЛИОТЕКА  
ВолГМУ

**Всемирный день здоровья призван формировать у людей правильное представление о здоровой жизни, о высочайшей ценности здоровья, о необходимости заниматься физическими упражнениями, участвовать в активных видах отдыха, употреблять здоровую пищу, ограничивать вредные привычки.**

**Этот праздник учрежден для привлечения внимания людей к проблеме здоровья и здравоохранения. Пожелание доброго здоровья уже давно стало традицией. Здоровье — бесценное богатство каждого человека.**

**Здоровье человека – это гармоничное единство биологических и социальных качеств - здоровый образ жизни, гигиена, питание**

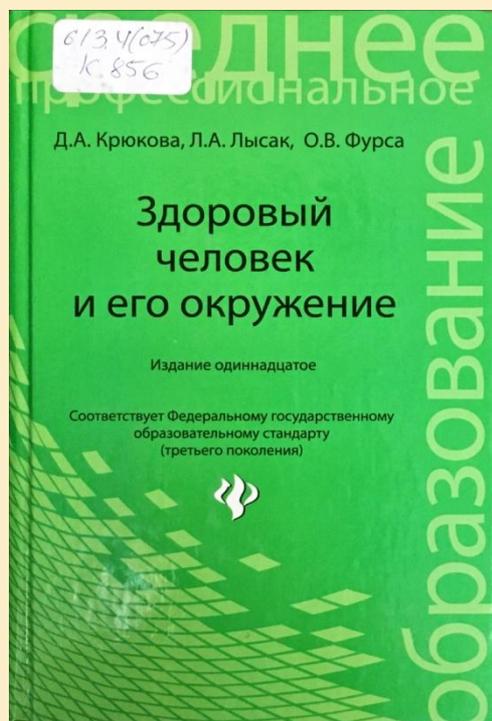
**Сабанов В. И. Образ жизни и проблемы общественного и индивидуального здоровья : [монография] - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2004. – 123 с.**



**Монография представляет экскурс в историю мировоззрений о здоровье и здоровом образе жизни, раскрывает индивидуальный потенциал здоровья и поведенческие факторы**

# Потребность в здоровье является важной предпосылкой к возможности познания окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека

Крюкова Д. А. Здоровый человек и его окружение : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. Образования. - Изд. 11-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 474 с. : ил.



Пособие ставит своей основной целью обучение студентов правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения

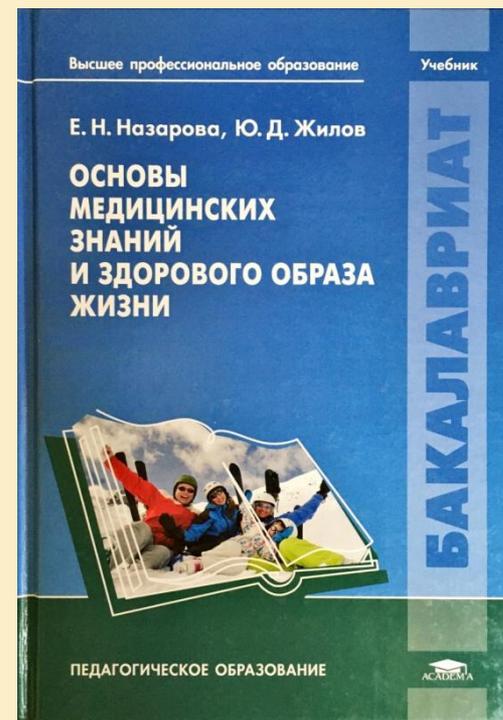
# Здоровый образ жизни – деятельность человека, направленная на сохранение его здоровья и работоспособности

Сабанов В. И. Образ Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012.

Назарова Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник. - М. : Академия, 2012. - 192 с. : ил.



Рассматриваются  
медико-гигиенические  
аспекты **ЗОЖ,**  
формирования  
мотиваций к здоровому  
образу жизни,  
профилактике вредных  
привычек



# Объектом изучения гигиены — основной профилактической дисциплины — является здоровый человек в тесном взаимодействии с окружающей средой

Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. Г. Крымская. - Изд. 3-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 342 с.



Учебное пособие обеспечивает теоретические знания по курсу гигиены и экология человека, отражает закономерности влияния факторов окружающей среды на его здоровье, показывает экологическое и гигиеническое значение питания человека в разные периоды жизни

# Основа здорового образа жизни – физическая культура. Студент-медик и сам обязан быть здоровым и делом всей его жизни должно стать укрепление здоровья пациентов

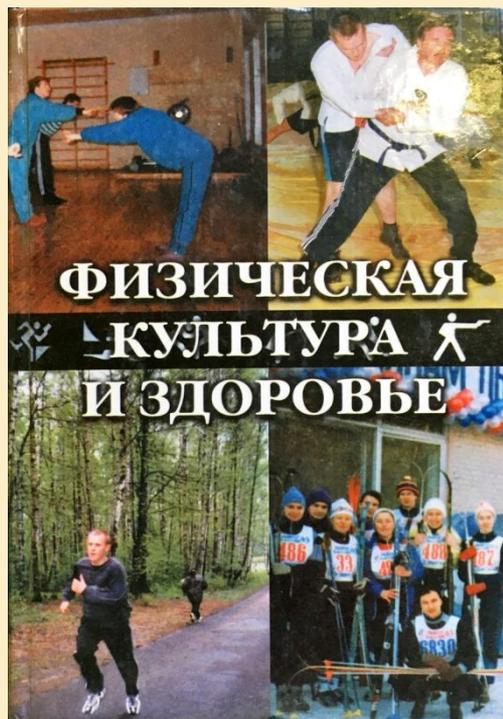
Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб.  
пособие для студентов вузов. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 254 с. : ил.



В учебном пособии рассмотрены основные факторы здорового образа жизни - питание, дыхание, движение «с привязкой» к режиму учебного дня студента

**Современная жизнь студента насыщена экстремальными условиями, и чтобы переносить их, оставаясь при этом умственно и физически работоспособными, необходимо повышать свой биологический, психофизиологический и физический потенциал**

**Физическая культура и здоровье : учебник для мед. и фармацевт. вузов / под ред. В. В. Пономаревой. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 320 с. : ил.**

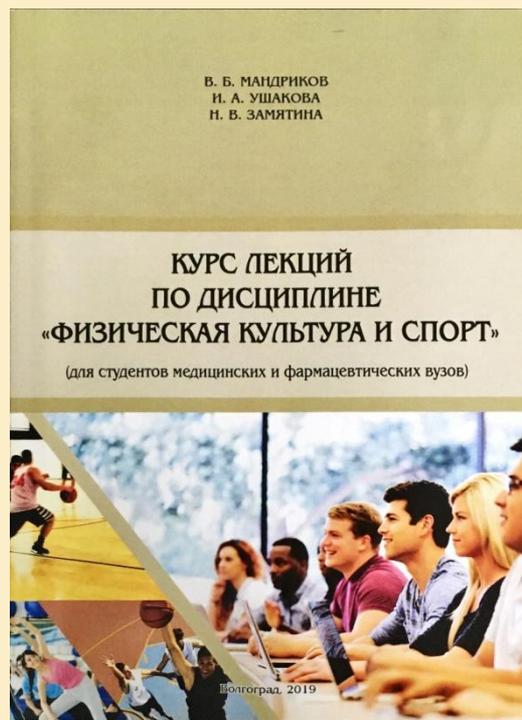


**В учебнике отражены основные положения теории и практики физической культуры, о возможностях не только поддерживать здоровый организм, но и восстанавливать функциональные отклонения**

**Будущие специалисты должны овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания естественных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности**

**Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине "Физическая культура и спорт" : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2019. - 286 с.**

**Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине "Физическая культура и спорт" : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2019. – 93 с.**



**Учебные пособия, подготовленные сотрудниками кафедры физической культуры и здоровья ВолгГМУ, состоят из лекционных материалов, контрольных тестов**



# Студенты-медики, изучив средства физической культуры, совершенствуют и оздоравливают себя

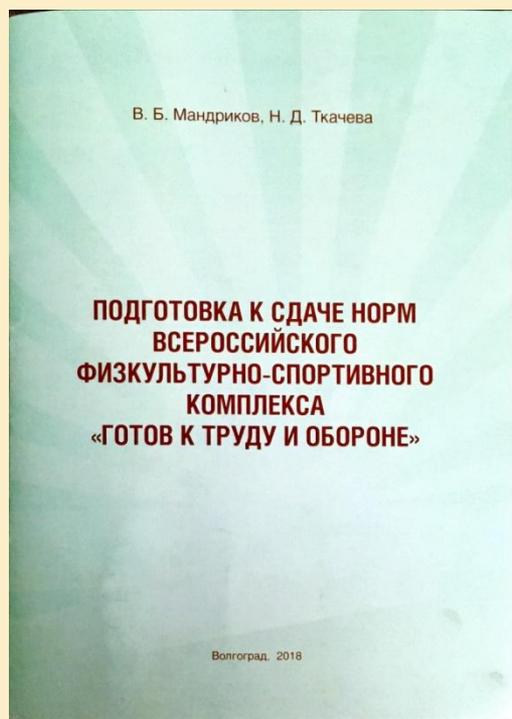
Формирование здорового образа жизни студента : элективный курс для мед. и фармацевт. вузов : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, М. П. Мицулина . - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2006. - 364 с.

Мандриков В. Б. Дисциплина по выбору "Пути формирования здорового образа жизни" в медицинских и фармацевтических вузах : учеб.-метод. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2017. – 98 с.



# Профессия врача предъявляет повышение требования к высшей нервной деятельности, согласованной работе ряда анализаторов, к развитию силы различных групп МЫШЦ

Мандриков, В. Б. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : метод. рек. - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2018. – 40 с.



Регулярные занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни, подготовка и сдача норм ГТО позволяют развивать и поддерживать определенный уровень профессионально-важных физических и психических качеств

**Туризм – сложное многогранное понятие. Сами туристы твердо уверены, что туризм – это их деятельность во время отдыха**

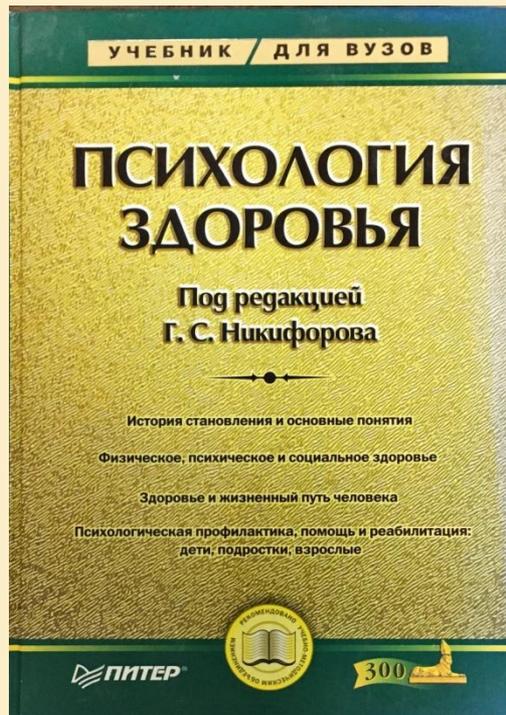
**Мандриков В. Б. Туризм - раздел вузовского физического воспитания : учеб.-метод. пособие. - Волгоград : ВолгГМУ, 2016. - 154 с.**



**В пособии дана краткая классификация видов туризма в России, рекомендации по профилактике травматизма и заболеваний в походе**

**Психология здоровья - это перспективная, быстро развивающаяся область знания, где на передний план выходит профилактика физического, психического и социального здоровья, забота о здоровье ради здорового человека**

**Психология здоровья : учебник / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. : Питер, 2003. - 607 с. : ил.**



**В книге рассматриваются критерии психического и социального здоровья, вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия человека**



**БИБЛИОТЕКА  
ВолГМУ**

**В презентации использованы  
фотографии изданий из фонда отдела учебной литературы  
библиотеки ВолГМУ**

**Презентация подготовлена  
заведующим отделом учебной литературы  
Яковлевой Н. В.  
библиотекарем отдела учебной литературы  
Руденко Г. П.**

