

МБУ «МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА»
БОГОСЛОВСКИЙ ФИЛИАЛ

ВИРТУАЛЬНЫЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

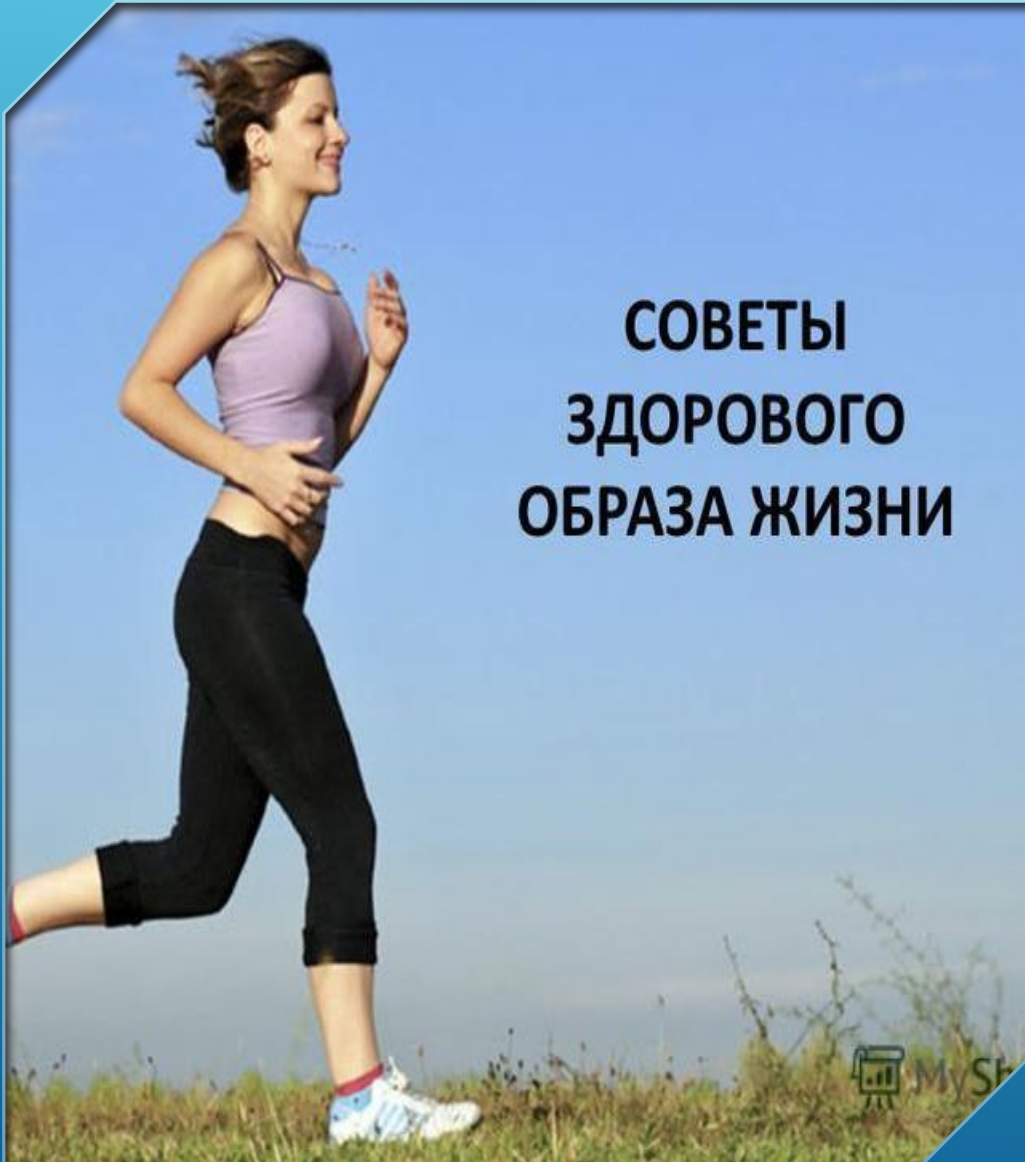
НАШ ОТВЕТ – ЗДОРОВЬЕ!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЕТ

СОВЕТЫ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек



Наш ответ – здоровье!

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОДНО ИЗ
СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Питание



**НЕ ЕШЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО.
ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ 2.500 КАЛОРИЙ ОБХОДИТЕСЬ 1.500.
ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ АКТИВНОСТИ
КЛЕТОК, ИХ РАЗГРУЗКЕ. ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ВПАДАТЬ В
КРАЙНОСТЬ И ЕСТЬ СЛИШКОМ МАЛО.**





Здоровое питание. – М.: Астрель, 2005.- 221 с.. ил.

Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья.

Она содержит много интересных и важных сведений о здоровье человека, о правильном питании, о вреде курения и наркотиков.

В ней вы найдете четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



Прокофьев С. Л.

Румяные щеки. – М.:
Физкультура и спорт, 1982.-
120 с.



Веселые стихи, забавные сказки, рассказы, загадки и считалки, помогут разбудить в ребенке интерес к физкультуре и спортивным играм. Книга будет интересна детям и их родителям.



Скрипалев В.С.

**Стадион в квартире. – М.:
Физкультура и спорт, 1981.- 123 С.**

Автор делиться многолетним опытом о использовании домашнего спорткомплекса, знакомит с устройством снарядов, дает практические рекомендации по их изготовлению.



Шарабарова И.Н.

**Упражнения со скакалкой. – М.:
Советский спорт, 1991.- 85 с.**

В книге автор знакомит с более чем 200 вариантами различных прыжков, прыжковых упражнений и игр, которыми можно заниматься взрослым с детьми.

Наш ответ – здоровье!

Отказ от вредных привычек





Касаткин В.Н.

Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. – М., 2005.

Книга написана для того, чтобы школьники осознано отказались от употребления наркотиков и алкоголя.

Она предназначена для учителей, психологов.

Содержит необходимую информацию для подготовки к урокам, тренингам, родительским собраниям.



**КАСАТКИН В.Н.
ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КУРЕНИЯ
В ШКОЛЕ.- М.: 2005.**

Книга необходима не обходима учителям начальных и старших классов. В ней разработана программа по профилактике курения.



Ягодинский В.Н.

**Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.:
Просвещение, 1986.-54 с.**

О коварных врагах человечества – табаке и алкоголе, ведется разговор в книге с подростками.

В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков и их вредных свойствах

Наш ответ – здоровье!

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжёлых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывая так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.





Обзор подготовила библиотекарь Богословского филиала Бокова Т.Д.