



Канавинского района г. Нижнего Новгорода

www.book-hall.ru

Центральная районная детская библиотека им. А. Пешкова



"Здоровый образ жизни - залог успешного будущего"

Памятка для родителей

Нижний Новгород, 2018

Уважаемые читатели!

Мы предлагаем вашему вниманию памятку «Здоровый образ жизни – залог успешного будущего».

Вряд ли встретится кто-то, кто не мечтал бы быть всегда красивым, полным сил и счастливым. Порой многие пробуют разные виды спорта, тренажерные залы, диеты, прогулки по паркам.

Однако, что нам известно про здоровый образ жизни? Редко встретишь того, кто полностью его соблюдает. Из-за чего это происходит? Что мешает людям следить за своим здоровьем? Чем придется заниматься, чтобы выглядеть и чувствовать себя отлично? И как прожить долго и успешно?

Как правильно воспитывать у детей желания заниматься физкультурой, спортом, правильно относиться к своему организму?

Ответы на все вопросы вы найдёте в предлагаемых книгах и журналах.

Все рекомендованные книги и журналы находятся в фондах Центральной районной детской библиотеки им. А. Пешкова, Центральной районной библиотеки им. Ф. Достоевского

Мы приглашаем вас, с ними познакомиться!

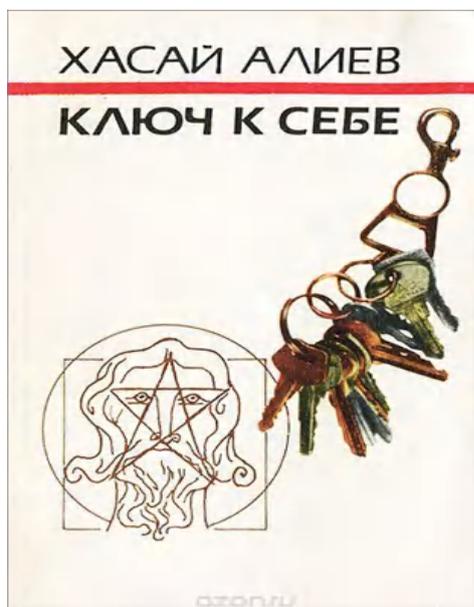
Алиев Х.М. Ключ к себе : разблокирование скрытых возможностей / Х.М. Алиев. – Москва : Вече, 2008. – 128 с.

Как сохранить и реализовать себя в современных условиях?

«Ключ к себе» - индивидуальный короткий вход в управляемое состояние, дающие быстрые и желаемые результаты в здоровье, творчестве, успехе.

Как включить внутреннюю «аптеку» организма? Как полнее раскрыть творческие ресурсы и научиться управлять собственными скрытыми возможностями?

Ответ на эти и другие вопросы ответит предлагаемая книга.



Анваер А.И. Полный курс здоровья для всей семьи / А.И. Анваер. – Москва : АСТ, 2017. – 220 с. : ил.

Полная информация о здоровье семьи в целом, о наиболее часто встречающихся заболеваниях. Роль семьи в сохранении, поддержании и восстановлении здоровья её членов.

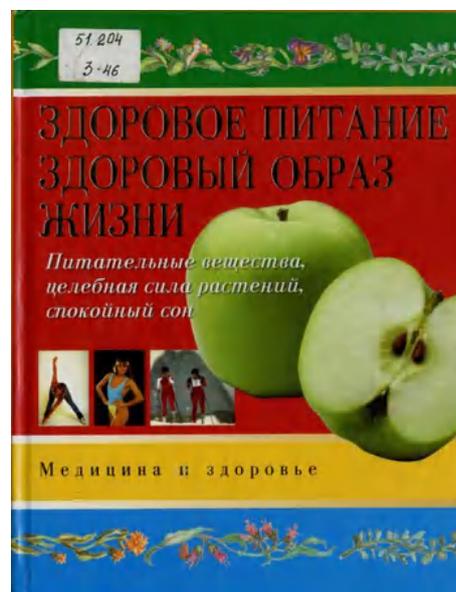
Здоровый образ жизни. Физические нагрузки. Профилактика заболеваний. Лечение заболеваний.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : Астрель : АСТ, 2005. – 240 с.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствии.

Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.



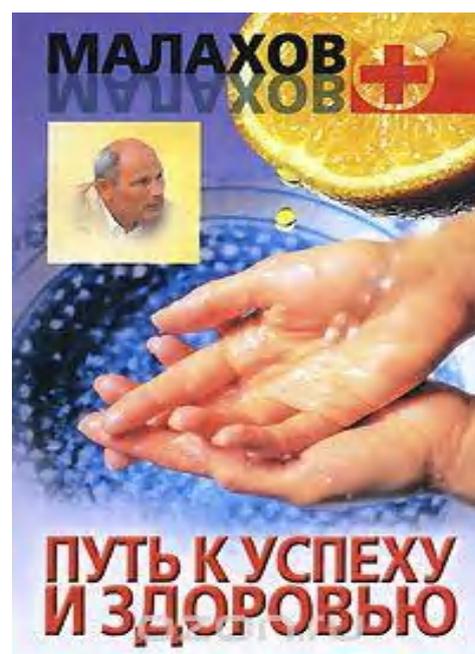
Макеев С.В. Путь к здоровью и долголетию / С.В. Макеев. – Москва : Сопричастность 2002. – 256 с.

Книга содержит целый ряд ценных методик. Они не только уникальны, но и эффективны. Автор книги – потомственный целитель. Многие его методики уникальны, а их эффективность подтверждается успешностью обширной врачебной практики автора. Следуя подробной рекомендации книги, вы сможете не только противостоять конкретным болезням, но и оздоровить весь свой организм в целом.



Малахов Г. П. Путь к успеху и здоровью : поиски, ошибки, открытия / Г.П. Малахов, Т.М. Мороз. – Москва : АСТ, 2004. – 352 с.

Уникальная программа самооздоровления. Приведены лучшие оздоровительные методики, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться её наибольшей эффективности.



Малахов Г.П. Рецепты здоровья на каждый день / Г.П. Малахов.

- Санкт-Петербург : Крылов, 2008. – 192 с.

Каждый хочет быть здоровым и никто не желает думать о болезнях. Но, так или иначе, рано или поздно тот или иной недуг настигает практически каждого человека. Автор даёт советы, как защитить свой организм от болезней, как правильно вести себя при том или ином недомогании, как распознать заболевание и что нужно применить в качестве первой самопомощи.



Мясников А.Л. Как жить дольше 50 лет / А.Л. Мясников. -

Москва, 2017. – 192 с.

Увлекательный диалог с неангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней.

Как надо и как не надо о себе заботиться? Когда необходимо идти к врачу, а когда можно помочь себе самостоятельно.

Ответы на все вопросы вы найдете на страницах книги.



Горшунова А. «Спортивный потенциал региона очень большой» : [Нижегородская область] // Столица Нижний. – 2018. - № 4. – С. 74-75.

Физическое развитие детей. Детский спорт, развитие спорта. Спортивная жизнь Нижнего Новгорода. Здоровый образ жизни.

Ефимова Н. Еда под надзором : [качество продуктов питания] // Будь здоров!. – 2015. - № 11. – С. 32-35.

Здоровый образ жизни. Питание. Гигиена питания. Полезные свойства продуктов.

Насонова Л. «Здоровьюшко» : как лечились на Руси // Физкультура и спорт. – 2017. - № 4-5.

Различные упражнения, приёмы, которые в старину выполнялись с целью укрепления здоровья и восстановления после тяжелого физического труда.



Сазонова А. Выходи играть! // Здоровье школьника. – 2018. - № 7. – С. 82-87.

Чтобы начало занятий в спортивной секции или первые уроки физкультуры в школе не стали для ребёнка тяжелым испытанием, летние каникулы нужно провести активно.

Если не удалось отправить детей в спортивный или туристический лагерь – не беда. И на даче, и в городе есть возможность освоить игры, которые помогут стать более ловкими и сильными, развить глазомер и координацию движений.

А еще подвижные игры – это хорошая возможность завести новых друзей, научиться договариваться о правилах и их соблюдать, действовать в команде, использовать свои сильные качества и подтянуть слабые...

Какие это игры? Читайте статью.



Сазонова А. Красавицы и умницы // Здоровье школьника. – 2018. - № 5 – С. 82-87.

Художественная гимнастика – один из самых красивых и в то же время один из самых сложных видов спорта.

От спортсменок, даже совсем маленьких, требуется не только гибкость и ловкость, сила и выносливость, но и чувство ритма, и артистизм. А ещё – умение терпеть и железная дисциплина.

Сазонова А. Футбольные баталии // Здоровье школьника. – 2018. - № 6 – С. 82-87.

Эту динамичную и яркую игру любят миллионы людей во всём мире. Одни предпочитают переживать за любимую команду, сидя у телевизора или на трибунах стадиона. Другие не только смотрят матчи, но и с удовольствием играют сами.

Футбол – игра увлекательная и азартная, здесь нужно и за мяч побороться, и придумать какие-то неожиданные для соперника финты...

Что нужно, чтобы стать хорошим защитником, полузащитником или нападающим? Какие физические качества и черты характера важны для футболистов?



Сазонова А. Ледовые шахматы // Здоровье школьника. – 2018. - № 2. – С. 82-87.

Кёрлинг не напрасно называют шахматами на льду. В этой игре то же необходимо просчитывать свои действия на несколько ходов вперёд и уметь выстраивать сложные комбинации, которые могут привести к победе.



И, как в шахматах, чтобы выиграть, нужно абсолютное спокойствие.

Это серьёзный вид спорта, который входит в программу зимних Олимпиад.

Сазонова А. Как стать богатырем // Здоровье школьника. – 2018. - № 4. – С. 82-87.

Каждый мальчишка мечтает быть сильным, мужественным, уверенным в себе. Прямая дорога к осуществлению этой мечты – спорт.

Вольная борьба – отличный выбор для тех, кто хочет укрепить не только мускулы, но и характер.

Что нужно для занятий вольной борьбой? Что запрещается борцам-вольникам? Вы узнаете, прочитав статью.

Чащина И. Всегда в хорошей форме // Физкультура и спорт. – 2017. - № 4-5.

Автор предлагает 15-минутный комплекс для йоги. Этим минут будет достаточно для того, чтобы получить хороший заряд бодрости до позднего вечера.

Чечилова С. Как накормить привереду : [гигиена питания детей] // Будь здоров!. – 2015. - № 11. – С. 47-51.

Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры



психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Рацион питания должен соответствовать возрастным нормам и содержать все необходимые организму вещества.

Какие? Все ответы вы найдете в статье.

ЖДЕМ ВАС В НАШЕЙ БИБЛИОТЕКЕ
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 9.30 ДО 18.00,
ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9.30 ДО 17.00
СУББОТА - ВЫХОДНОЙ

Здоровый образ жизни – залог успешного будущего : памятка для родителей / МКУК ЦБС Канавинского района, ЦРДБ им. А. Пешкова ; сост. О.В. Каленова. - Н. Новгород, 2018.- 12 с.