



7 апреля  
День Здоровья

**Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO).**



**Этот день является не только праздником, но и дополнительной возможностью привлечь как можно большее количество внимания населения и властных структур к проблемам, как здоровья наций, так и самой системы здравоохранения. На данный момент практически во всем мире наблюдается острая нехватка квалифицированных медицинских работников.**





613.4

A 65 Д.А. АНДРЕЕВ

A65

Андреев Ю. А.

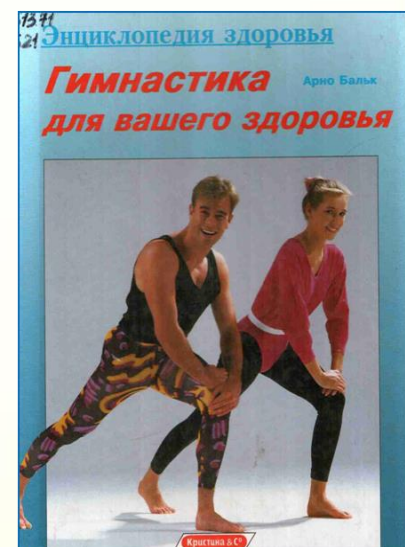
Исцеление человека : монография / Ю. А. Андреев. - СПб. : Респекс, 1995. - 365 с.

Мысль книги такова: а) здоровье - одна из самых больших ценностей нашей жизни, б) человеку важно содержать его самостоятельно в безупречном состоянии, в) если сохранение здоровья потребует все же вмешательства со стороны, то помощь врача должна быть максимально квалифицированной. Вот и все - проще простого, яснее ясного.

613.71 Бальк А.

Б21 Гимнастика для вашего здоровья. Профилактика остеохондроза и заболеваний суставов (артроза, артрита) : монография / А. Бальк; пер. с нем. Т. Набатникова. - М. : АОЗТ Кристина и К, 1996. - 127 с.

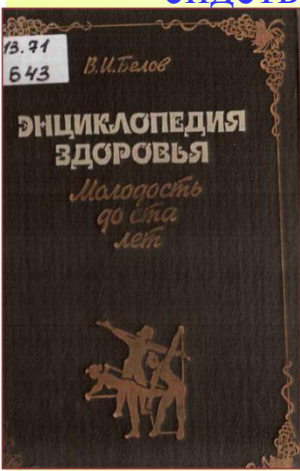
Это книга со специальными программами выравнивания общих нагрузок идеальна для людей, которым приходится много сидеть или стоять.



613.71 Белов В.И.

Б 43 Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : Справ. изд. / В. И. Белов. - М. : Химия, 1993. - 399 с.

В книге даны советы сохранения здоровья и долголетия, даны рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения наиболее распространенных заболеваний.

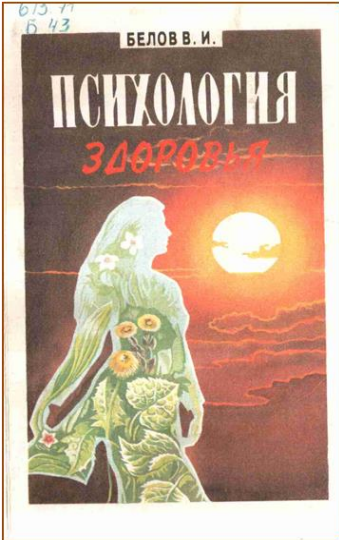


Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих», «Активность – путь к долголетию», «Беременность – особое событие в жизни. Сделаем его безопасным» и т.д.

В 2017 году темой кампании по проведению Всемирного дня здоровья была выбрана депрессия. От неё страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах. Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями.



В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству – на сегодня она является второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Тем не менее, депрессия поддается профилактике и лечению. Поэтому общая цель мероприятий – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.



## 613.71 Белов В. И.

**Б43** Психология здоровья : монография / В. И. Белов. - СПб. : Респекс, 1994. - 272 с.

Возможно ли достичь абсолютного здоровья в современных условиях, сохранить молодость и не болеть на протяжении всей жизни? Да, если Вы ознакомились с материалом, изложенным в книге, и будете выполнять хотя бы некоторые из предложенных рекомендаций. Такая книга нужна каждой семье.

## Билич Г. Л.

**610**  
**Б61** Основы валеологии : учебник / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова ; Нац. акад. ювенологии. - 2-е изд. - СПб. : Фолиант, 2000. - 558 с.

В учебнике представлена современная концепция валеологии – науки о здоровье, которая включает знание строения и функционирования тела человека, принципы здорового образа жизни и т.д.



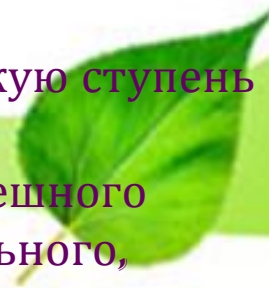
## 613.2

**В75**  
**Воробьев Р.И.**

Питание и здоровье : монография / Р.И. Воробьев; Р. И. - М. : Медицина, 1990. - 154 с. - (Научно – популярная медицинская литература).

В книге рассказывается о значении питания для жизнедеятельности организма. Читатели узнают, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и работоспособность, о пользе и вреде витаминов, мясной, жирной и сладкой пищи при нерациональном их потреблении. Даны рекомендации по лечебному питанию при пищевой аллергии, болезнях почек, гипертонической болезни, кишечном дисбактериозе.

**Здоровье** — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. **Здоровье** — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Понятие «здоровье» по-английски звучит как Health от Whole (англосаксонский) - целый, целостный, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.



Существуют тысячи болезней,  
но здоровье бывает только одно.  
Л. Бёрне

Единственная красота,  
которую я знаю, — это здоровье.  
Г. Гейне

Человек — высший продукт земной природы.  
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,  
человек должен быть здоровым, сильным и умным.  
И. П. Павлов



614.722

Г51 Гичев Ю. П.

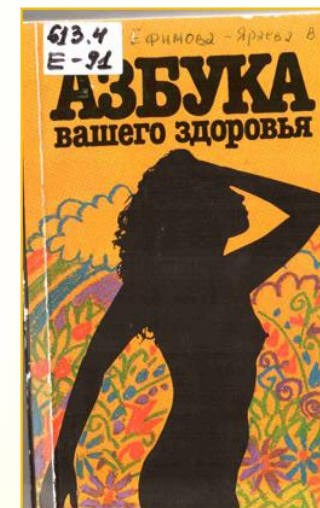
Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. (Печальный опыт России) : монография / Ю. П. Гичев; Под ред. А. В. Яблокова. - Новосибирск : СО РАМН, 2002. - 229 с.

Данная книга может служить кратким руководством по экологической медицине для врачей разных специальностей, специалистов в области гигиены, научных сотрудников, а также для студентов медицинских и биологических учебных заведений.

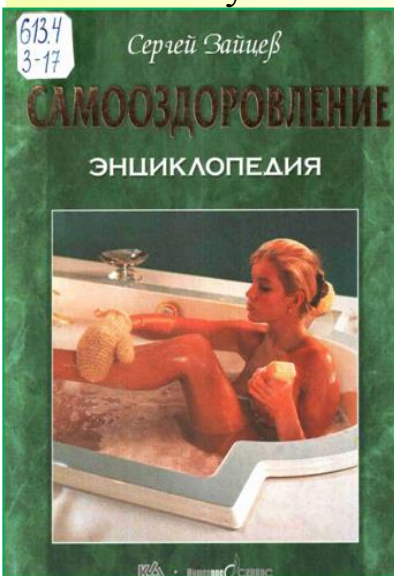
Ефимова- Яраева В. П.

Азбука вашего здоровья : Путеводитель по методикам естеств. оздоровления / В. П. Ефимова- Яраева. - М. : Сов. спорт, 1995. - 315 с.

Книга знакомит с методами естественного оздоровления. Читатель узнает о действенных способах излечения собственных недугов и познакомится с системой, обеспечивающей ежедневное поддержание высокого жизненного тонуса.



613.4  
Е91



613.4  
З-17

Зайцев С. М.

Самооздоровление : энциклопедия / С. М. Зайцев. - Минск : Книжный до : Интерпрессервис, 2001. - 512 с. - (Мир энциклопедий).

В книге в наиболее доступной форме рассматриваются все вопросы, которые могут возникнуть при самооздоровлении организма человека от его рождения и до глубокой старости.

## Основные факторы, влияющие на здоровье человека



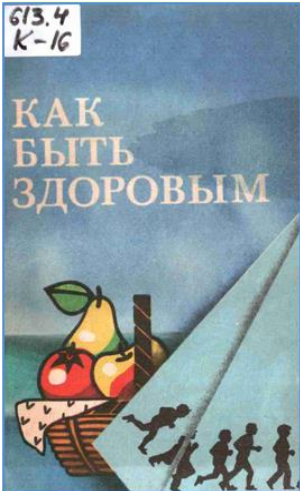
### Главные факторы здоровья:



Многочисленные исследования показали, что факторами, обуславливающими здоровье, являются:

- +биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.);
- +природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т.д.);
- +состояние окружающей среды;
- +социально-экономические;
- +уровень развития здравоохранения.





**613.4 К-16**  
**613.4 Как быть здоровым :** Из зарубежного опыта обучения принципам  
**К16** здорового образа жизни / перевод с англ. Е. А. Кретьова. - М. :  
Медицина, 1990. - 238 с.

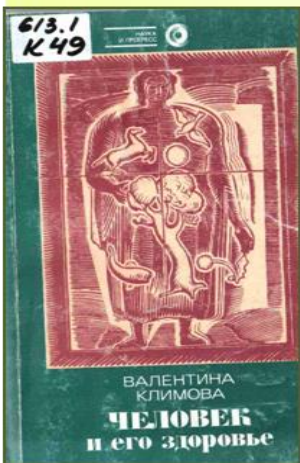
В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.



**Кильдиярова Р.Р.**

**613.95 К 39** Основы формирования здоровья детей : учебник / Р. Р. Кильдиярова,  
В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЕОТАР -Медиа, 2013. - 328  
с. : ил.

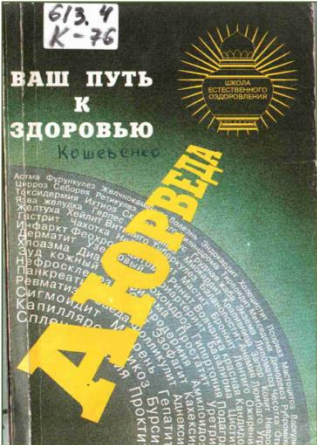
Впервые созданный согласно новой образовательной программе учебник по новой дисциплине отличается максимально полное и наглядное представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, методах оценки уровня здоровья, здоровом образе жизни, рациональном питании, физическом, психическом и нравственном здоровье.



**613.1 К49**  
**613.1 Климова В.И.**

**К49** Человек и его здоровье : монография / В.И. Климова. - 2-е изд., доп.  
- М. : Знание, 1990. - 221 с. - (Наука и прогресс).

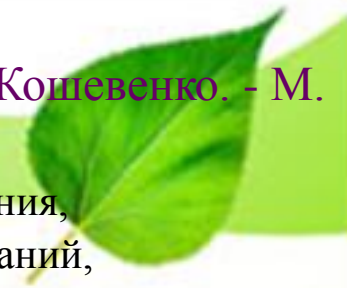
Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Это книга и о том, как сохранить здоровье в наш непростой век.



### 613.4 Кошевенко Ю. Н.

**К76** Аюрведа - ваш путь к здоровью : монография / Ю. Н. Кошевенко. - М. : Сов. спорт, 1995. - 208 с.

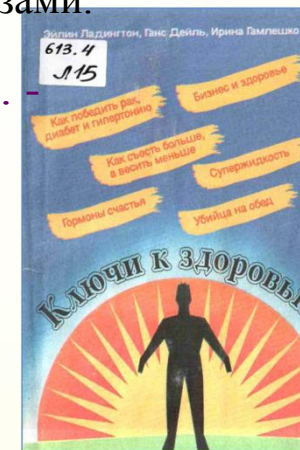
В книге дана комплексная система естественного оздоровления, разработанная автором на основе древних аюрведических знаний, адаптированных к современным условиям. В ней также использованы положительные результаты, полученные после применения этой системы у страдающих такими тяжелыми недугами, как витилиго, нейродермит, псориаз, экзема, и другими хроническими психосоматическими дерматозами.



### 613.4 Ладингтон Э

**Л15** Ключи к здоровью : монография / Э. Ладингтон, Г. Дейль, И. Гамлешко. - Заокский : "Источник жизни", 1993. - 192 с.

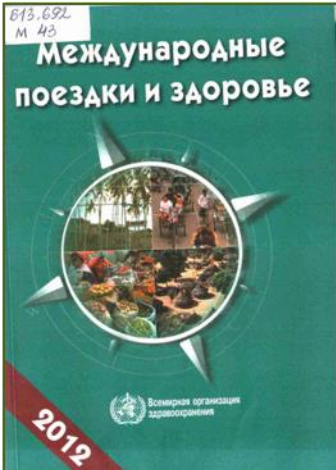
Книга, написанная тремя врачами из США и России, содержит современную научно обоснованную и достоверную информацию о том, как сохранить и восстановить здоровье.



### 613.2 Литвина И. И.

**Л64** Живите долго : монография / И. И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 333 с.

Это книга о правильном питании. Однако главное в ней не то, что нужно есть, а то, как сохранить в имеющихся продуктах их естество, биологически активные вещества, энергетическую силу. Характеристики отдельных продуктов сопровождаются простыми, экономическими и доступными каждой семье рецептами, разработанными автором с учетом рекомендаций диетологов – натуропатов.



**613.692 М 43** **Международные поездки и здоровье.** Ситуация на 1 января 2012 года : справочное издание. - [б. м.] : Всемирная организация здравоохранения, 2014. - 296 с.

В этой книге объяснено, как путешественники могут сохранить здоровье, и приведено руководство ВОЗ по вакцинации, химиопрофилактике и лечению малярии, индивидуальной защите от насекомых и других переносчиков заболеваний, мерам безопасности в различных условиях окружающей среды. Рассмотрены основные риски для здоровья путешественников как во время поездки, так и в конечном пункте маршрута.

**615.87**

**П 51** **Полная энциклопедия здорового питания : энциклопедия / Сост. В. Маркова.** - СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. - 544 с.

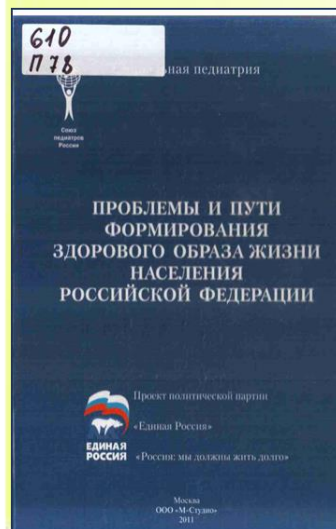
От того, что мы едим, зависят и наше здоровье, и работоспособность, и настроение. В книге описаны популярные теории Г.Шелтона, М.Бирхер-Беннера, П.Брэгга, Г.Шаталовой и многих других. Рассмотрены вегетарианское, сезонное и макробиотическое питание.

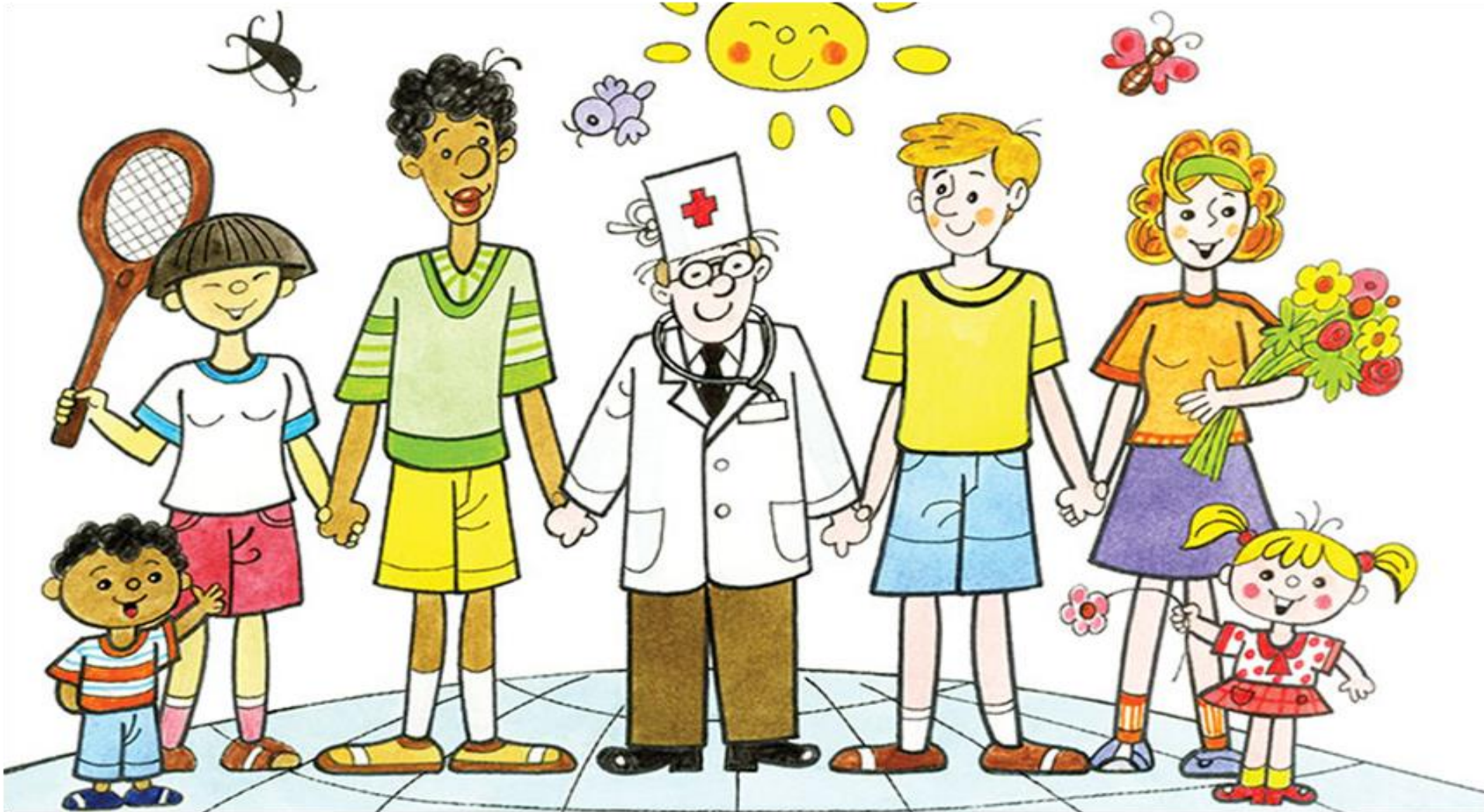


**610**  
**П 78**

**Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / ред. Т. В. Яковлева.** - М. : М - Студио, 2011. - 216 с. - (Социальная педиатрия. Вып. 14).

Книга посвящена проблеме формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации, рассматриваются ее законодательные, межсекторальные и медико-организационные аспекты.





*Благодарим за внимание!*  
*Будьте здоровы!*

*Презентацию  
подготовила  
зав. отделом ИБО  
Фаст М.Н.*