

A man in a white tank top and black shorts is running on a sandy beach. The background features a blue sky, distant mountains, and waves breaking on the shore. The overall tone is bright and energetic.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

**Здоровье - это гармоничное равновесие
количества и качества**

Парацельс

А.А. БИШАЕВА
В.В. МАЛКОВ

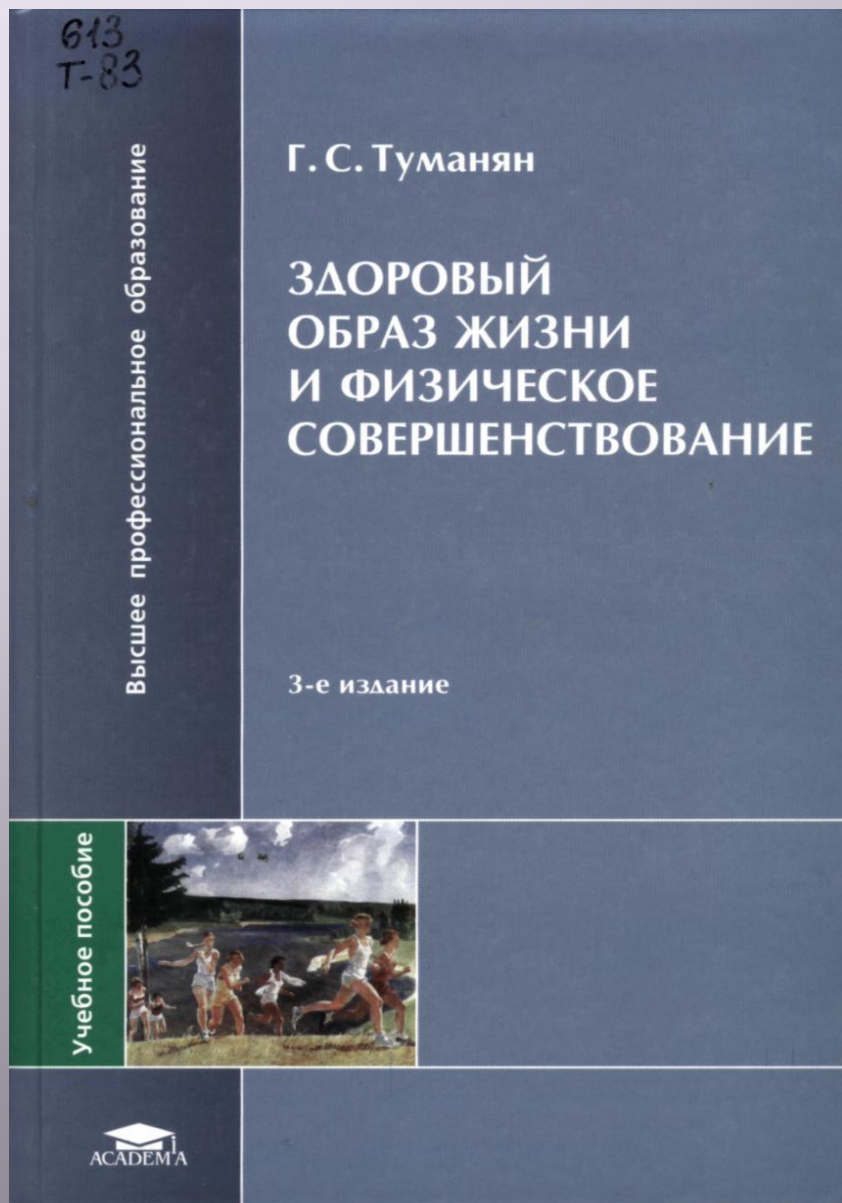
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура и спорт как социально-педагогический феномен
Физическое воспитание бакалавра в высшем учебном заведении
Профессионально-валеологическая подготовка бакалавра к работе в области социально-гуманитарной сферы
Самостоятельные занятия физическими упражнениями
Специфическая сущность процесса физического воспитания
Общая физическая подготовка и спортивная тренировка
Тестирование при занятиях физическими упражнениями
Современные виды двигательной активности
Основные технологии формирования и сохранения здоровья
Физическая активность и питание как компоненты здорового образа жизни
Питательные факторы ортобиоза
Профилактика аутодеструктивного (саморазрушительного) поведения молодежи
Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
Профилактика и коррекция зрения
Регуляция психофизических состояний
Активный отдых для сохранения и повышения работоспособности
Основы самомассажа

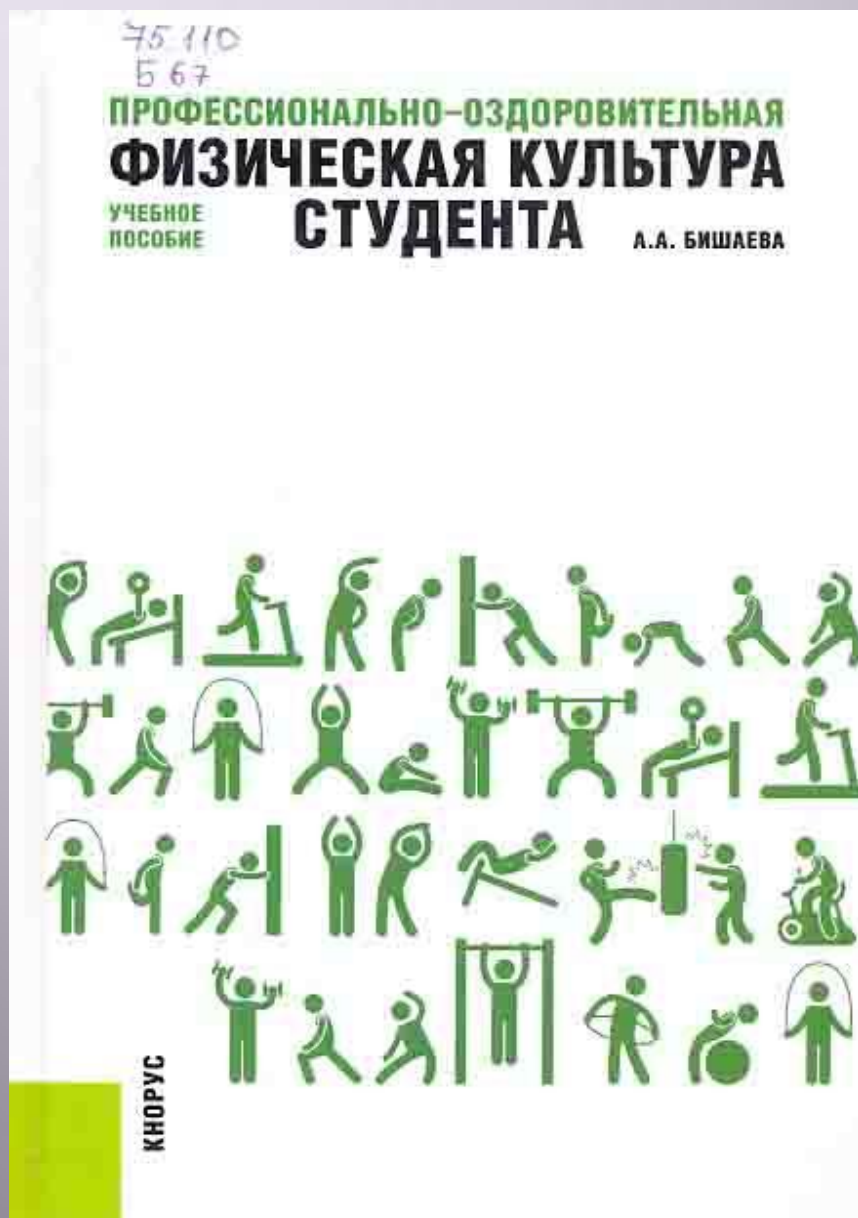
BOOK.ru
ONLINE SHOPPING

УЧЕБНИК

- ❑ Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы высшего образования по дисциплине "Физическая культура", для студентов, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - 2-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2020. - 311 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-07466-4
- ❑ Предложены здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, профилактика аутодеструктивного поведения, которые могут быть использованы при обучении и по окончании бакалавриата образовательных учреждений с социальногуманитарной направленностью.



- **Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 332, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1**
- В пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования.



- Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов/ А. А. Бишаева. - Москва : Кнорус, 2017. - 299 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-05586-1
- Описываются новые, нестандартные методы и формы обучения и воспитания культуры здоровья, призванные создать у студентов вузов устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования адекватных средств и методов двигательной активности, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.

Здоровье - это отношения
между вами и вашим телом.



Т. Ф. Орехова

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СУБЪЕКТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА
В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Монография



ФЛИНТА

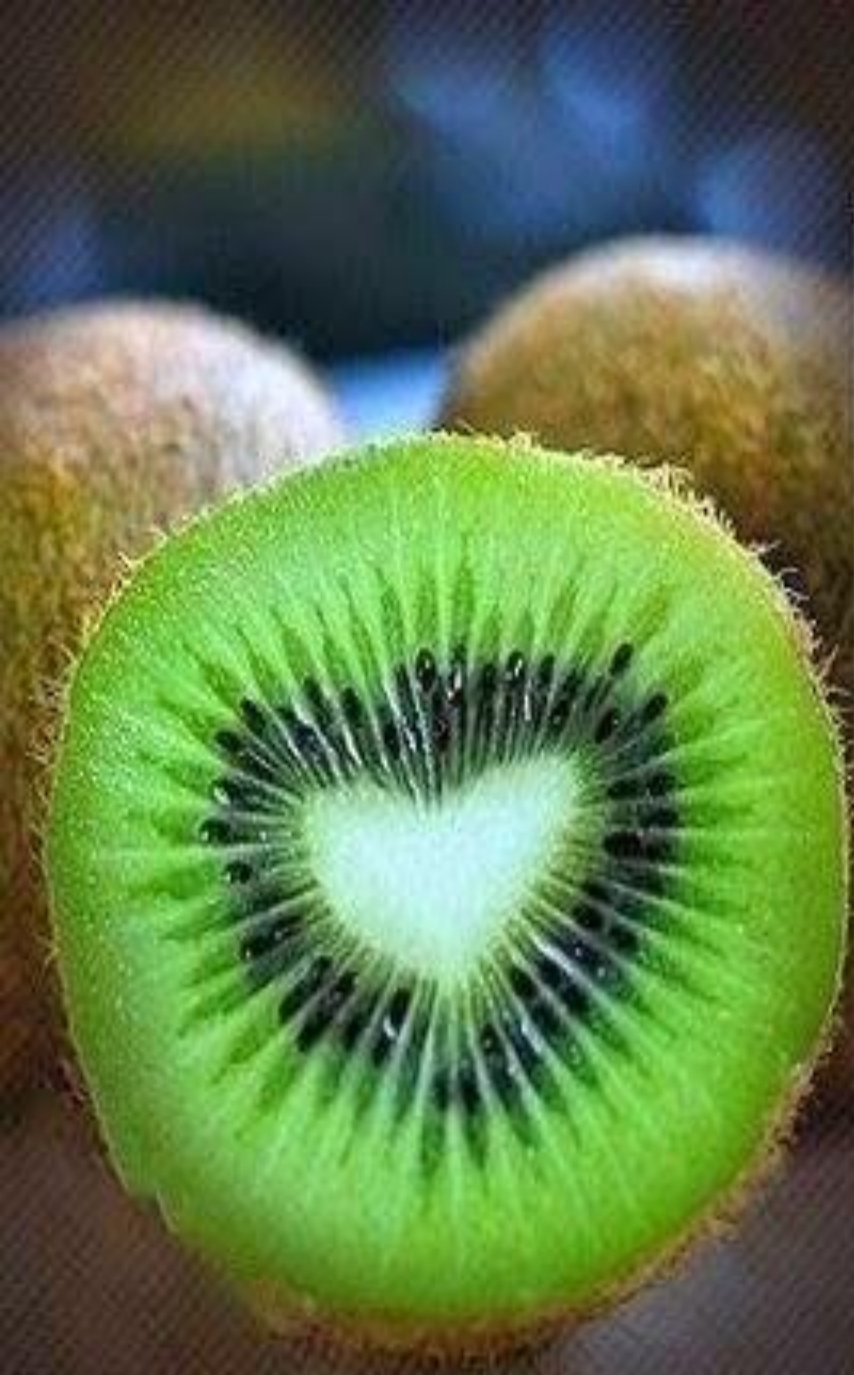
- ❑ Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — ISBN 978-5-9765-1211-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
- ❑ Режим доступа:
<https://e.lanbook.com/book/85989>
- ❑ В монографии раскрывается предлагаемая автором педагогическая концепция организации процесса здоровьесберегающего образования, реализация которой в целостном педагогическом процессе современной общеобразовательной школы при определенных условиях обеспечит превращение образования в средообуславливающее пространство здорового образа жизни учащихся и учителей, что будет способствовать не только сохранению, но также и становлению их здоровья.



- **Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>**
- В учебном пособии изложены вопросы, связанные с основными знаниями о жизни и здоровье человека. Научно обосновывается ведение здорового образа жизни. Рассматриваются проблемы жизнедеятельности человека: физическое и психическое здоровье, рациональное питание, физическая культура, туризм, сексуальная культура, закаливание, личная гигиена. Даются рекомендации по решению вышеуказанных проблем. Затрагиваются аспекты алкоголизма, курения, наркомании.



- ❑ **Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>**
- ❑ В учебном пособии изложены теоретические и практические материалы по наиболее значимым аспектам дисциплины «Физическая культура», которые формируют систему научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры. Подробно раскрываются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», дающие студенту глубокие знания о своём организме. Авторы так же предлагают методики и конкретные рекомендации для самостоятельного планирования и организации различных составляющих здорового образа жизни.



**ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -
ЭТО ДОРОГО...**

**ВЫ ЗАБЫЛИ ПОСЧИТАТЬ
СТОИМОСТЬ ВАШИХ
БОЛЕЗНЕЙ**

Ф. Н. Зименкова

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

учебное пособие



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Прометей

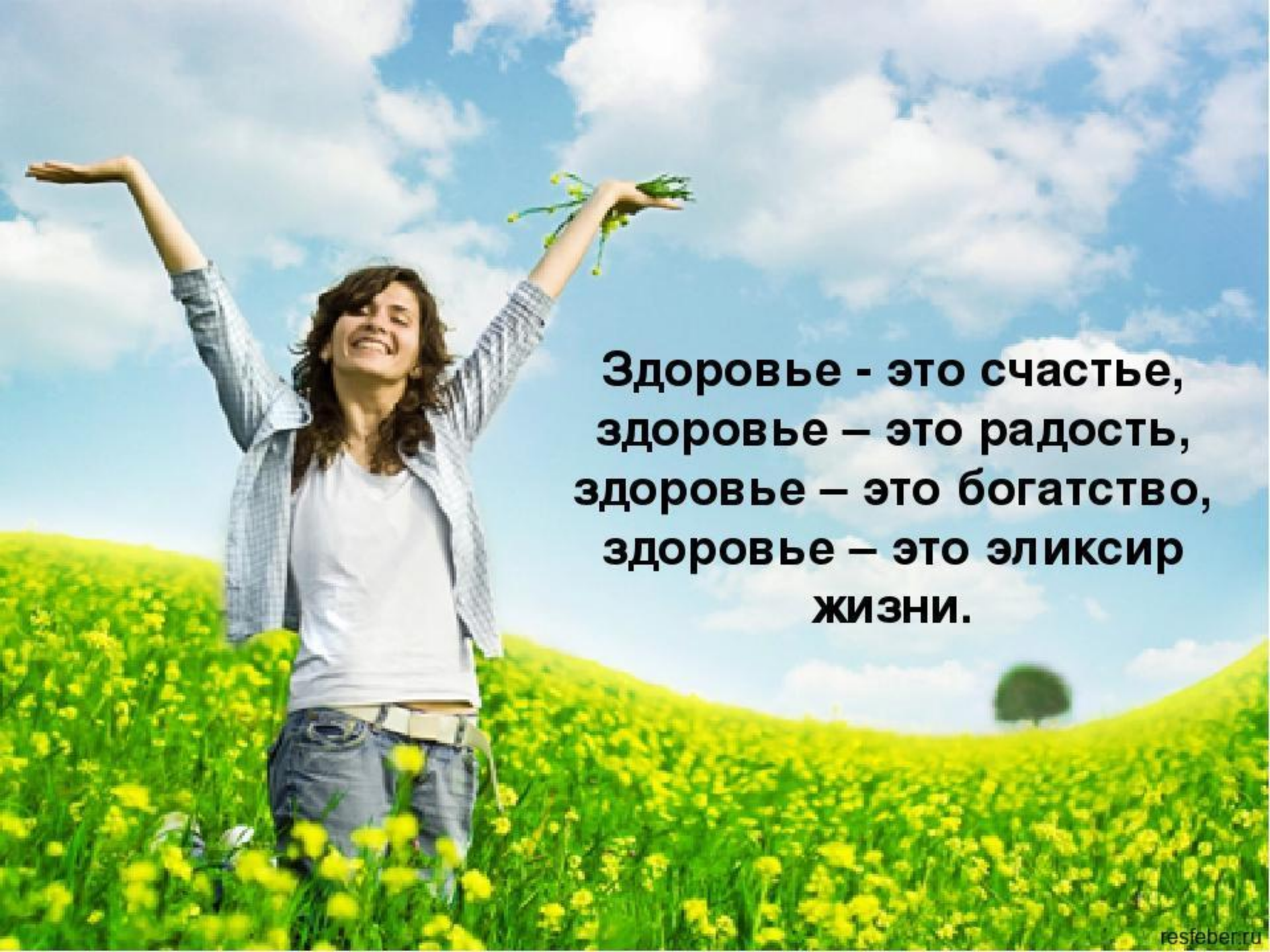
- ❑ **Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье :** учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>
- ❑ Одной из причин неблагоприятного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью, образу жизни, неправильное, неполноценное питание. Основной целью введения в учебный процесс дисциплины «Питание и здоровье» является создание приоритета здорового образа жизни в студенческой среде, формирование правильного отношения к питанию и предотвращение распространения пагубных пристрастий среди молодежи, таких как алкоголизм, курение, наркомания...



- ❑ **Микулович, Л. С. Советы специалиста. О продуктах питания / Л. С. Микулович, В. В. Серегин.** — Минск : Вышэйшая школа, 2009. — 238 с. — ISBN 978-985-06-1481-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20136.html>
- ❑ Приведена общая характеристика продуктов питания растительного и животного происхождения, показано, чем именно полезен тот или иной пищевой продукт, в каком виде его лучше использовать в питании, как лучше сохранять пищевые продукты в цельном, не переработанном виде, наиболее предпочтительном с точки зрения полезности для здоровья и минимального разрушения в пище витаминов, ароматических и прочих ценнейших веществ.



- **Австриевских, А. Н. Продукты здорового питания. Новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения / А. Н. Австриевских, А. А. Вековцев, В. М. Позняковский. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 428 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/5584.html>**
- В книге приводится авторский опыт в области новых технологий производства продуктов здорового питания и обеспечения их качества. Представлены результаты собственных исследований, работ научных сотрудников и практических врачей по клинической и экспериментальной апробации продукции компании «Артлайф», разработанной совместно с Кемеровским технологическим институтом пищевой промышленности, другими научными и учебными учреждениями.

A woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and a light blue checkered shirt, stands in a field of yellow wildflowers. She has her arms raised in the air, holding a small bouquet of green stems in her left hand. The background is a bright blue sky with white clouds and a rolling green hill with a single tree in the distance.

**Здоровье - это счастье,
здоровье – это радость,
здоровье – это богатство,
здоровье – это эликсир
ЖИЗНИ.**



- ❑ **Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>**
- ❑ В учебнике освещаются теоретические основы, причины возникновения и развития основных заболеваний человека, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе, предупреждению детского травматизма и других неотложных состояний и заболеваний с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.



- **Петрушин, В. И. Психология здоровья :** учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565>

- В настоящем учебнике раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. В нем представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д. Книга дополнена вопросами для контроля и приложениями, которые помогут студентам освоить материалы учебника.



- **Гаджиева, Е. А. Как сделать карьеру, сохранив здоровье / Е. А. Гаджиева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 828 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/828.html>**
- Часто в погоне за лучшей должностью мы забываем о себе, о своем организме, который не в состоянии выдерживать «космические нагрузки» современного ритма жизни. Приходит время, когда он говорит «СТОП»... Тогда-то мы и вспоминаем о себе «любимых». Данная книга содержит советы, рекомендации, схемы, контрольные таблицы, которые помогут любому человеку сочетать, казалось бы, несочетаемые вещи – гонку по карьерной лестнице и здоровый образ жизни. Следуя нашим рекомендациям, Вы будете эффективно справляться с любой производственной задачей, находясь в гармонии со своим организмом.



Здоровый образ жизни



- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.

