

«Єдина краса – це здоров'я»



7 квітня, щорічно відзначають Всесвітній день здоров'я, починаючи з 1950 року, саме тоді було засновано Всесвітню організацію охорони здоров'я в рамках ООН (ВООЗ).

Мета святкування — підкреслити важливість здоров'я кожної людини і людства в цілому. У наш час здоров'я — це не відсутність хвороб, а фізична, психологічна, соціальна гармонія людини, її доброзичливе ставлення як до інших людей, так і до навколишнього середовища.

Згідно з даними вчених, здоров'я залежить від багатьох чинників: більше ніж на 50% воно обумовлено способом життя людини, близько 40% — соціальними й природними умовами життя, 10% становить спадковість. Геніальний лікар і філософ Давнього світу Гіппократ стверджував, що яка діяльність людини, такою вона і є, такі і її хвороби. Висновок такий — необхідність вести здоровий образ життя була актуальною як в стародавньому світі, так і сьогодні, тому що він (здоровий образ) — є однією з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я навіть у складних екологічних і соціально-економічних умовах, забезпечує високу працездатність, добре самопочуття, ефективну адаптацію до змін довкілля.

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоров'я є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини.

Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : Центр учб. л-ри, 2012. – 337 с. : рис.



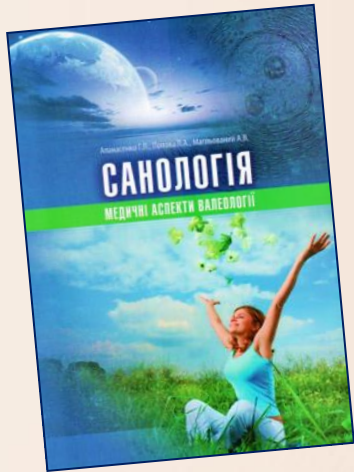
У підручнику розкрито основні поняття, джерела та історія розвитку валеології як науки про фізичне, репродуктивне, психічне і духовне здоров'я людини; розглянуто принципи діагностики і прогнозування здоров'я, способу життя, особливості впливу фізичних навантажень, екологічних факторів та механізми адаптації людини до них.

Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Унів. кн., 2010. – 446 с.



На сучасному етапі розвитку валеологія як система інтегрованих знань перетворюється на фундаментальну науку, яка необхідна в першу чергу тим, хто присвятив себе навчанню, вихованню, профілактиці, оздоровленню, психофізичній реабілітації.

Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядиплом. освіти вищ. навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Київ ; Львів : Кварт, 2011. – 303 с.

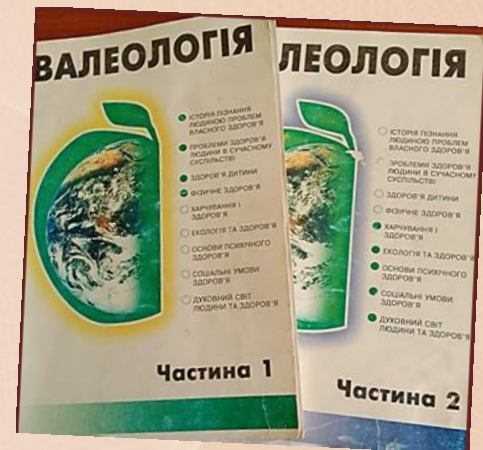


Автори підручника - засновники української школи і першої в світі кафедри санології. Аналогів підручнику немає. Викладено уявлення про санологію як медико-біологічного розділу валеології - науки про індивідуальне здоров'я: витоки та історію розвитку санології; санологія як наука і галузь практичної діяльності; діагностика і прогнозування здоров'я індивіда; інтегративний підхід в оздоровленні і т. д.

Валеологія : навч. посіб. для студентів вищ. пед. закл. Освіти : в 2 ч. / В. І. Бобрицька [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2000.

У виданні валеологія розглядається як інтегративна, навчальна дисципліна. Детально висвітлюються складові здоров'я - фізична, психічна, духовна. Пропонуються методики зміцнення здоров'я.

Народний досвід оздоровлення, традиції, що враховують валеологічні аспекти побуту та культури українців, подаються в контексті завдань посібника. Посібник призначається для студентів, педагогів і медичних працівників, громадських оздоровчих організацій та об'єднань, які пов'язані з навчально-виховною роботою.



**Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] /
М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 351 с.**



У підручнику докладно наведено інформацію з історії масажу. Описано види, форми і методи масажу. Подано гігієнічні вимоги до його проведення. Велику увагу приділено прийомам застосування масажу для ефективного лікування та реабілітації хворих із різними патологічними станами. Викладено орієнтовні комплекси ЛФК, які використовують у педіатрії, геронтології, гінекології, у клініці внутрішніх хвороб. Рекомендовано студентам вищих навчальних медичних закладів, медичним сестрам, інструкторам з ЛФК та масажу, лікарям загальної практики.

**Лікувальний масаж : підруч. для студентів вищ. мед. закл. /
Л. О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2006. – 466 с. : іл.,
табл., схеми.**

У підручнику висвітлені загальні анатомічні та фізіологічні основи, види та техніка лікувального масажу, основи лікувальної фізкультури, особливості поєднання масажу з іншими немедикаментозними методами лікування, біоенергетичний захист масажиста і хворого. Велика кількість схем, рисунків, таблиць робить підручник більш доступним і зрозумілим.



Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський ; [рец. Г. П. Грибан] ; Держ. ун-т телекомунікацій. – Київ : НУБіП України, 2016. – 505, [1] с.



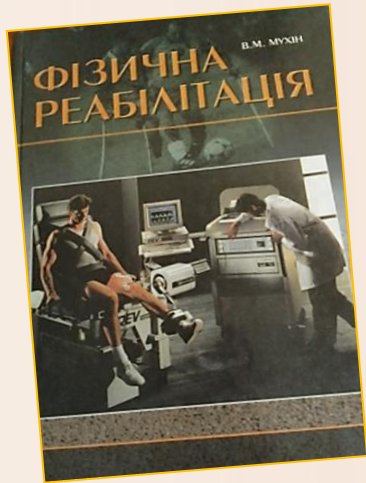
У виданні розкриваються основні вимоги до психофізіологічної та психофізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, професійна діяльність яких у майбутньому пов'язана із телекомунікаційними технологіями. Наводяться засоби, методи і форми фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Присяжнюк С. І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, В. П. Краснов ; [рец. Г. П. Грибан] ; М-во освіти і науки України, Держ. ун-т телекомунікацій, Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – Київ : НУБіП України, 2018. – 570, [1] с.



У навчальному посібнику розглядаються шляхи, засоби, методи реалізації завдань і організаційні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих закладів освіти, яка є важливою складовою фізичного виховання майбутніх інженерів. Особлива увага приділена психофізичній підготовці майбутніх фахівців до професійної діяльності.

**Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – Київ :
Олімп. літ., 2000. – 424 с.**



У підручнику викладено сучасні погляди на процес реабілітації, подано стислу характеристику хворобам і ушкодженням, обґрунтовано з клініко-фізіологічних позицій необхідність використання засобів фізичної реабілітації у відновному лікуванні. Описано показання і протипоказання, терміни, послідовність і особливості застосування.

Фізична реабілітація в спорті : навч. посіб. для студентів спец. «фіз. реабілітація, фіз. виховання» / М. Я. Романишин. – Рівне : Волин. обереги, 2007. – 363 с. : табл., рис.

Як побудувати процес реабілітації, які засоби при цьому використовувати, як правильно організувати сам процес – відповіді на ці питання можна знайти у пропонованому посібнику, укладеному на основі сучасних поглядів та з використанням багатого вітчизняного досвіду.



**Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред.
Г. П. Грибана ; [кол. авт.: Т. В. Власенко та ін.]. – Житомир : Рута, 2010. –
881 с. : мал., табл.**



У книзі на сучасному науковому рівні викладено теоретичні та практичні аспекти харчування студентської молоді у різних умовах життєдіяльності та під час активних занять фізичною культурою і спортом. Особливу увагу приділено питанням екотрофології, подано дані про харчову та біологічну цінність продуктів, їх збалансованість у харчовому раціоні студентів.

Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Димитрієвич. – Суми : Унів. кн., 2007. – 440 с. : табл.

У посібнику наведено дані щодо білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, їх значення в харчуванні людини, рекомендовані середні норми в добових раціонах. Надається характеристика особливостей харчування різних верств населення.



Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. В. Дуденко [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2009. – 557 с. : мал., табл.



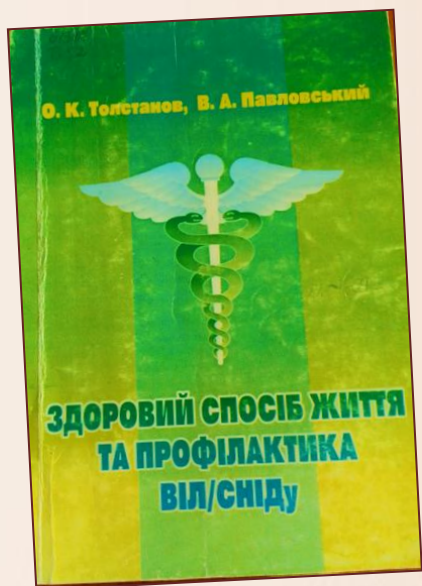
У підручнику наведено будову та функції системи травлення, показано роль основних харчових речовин у забезпеченні процесів життєдіяльності. Розглянуто нові норми споживання, обґрунтовано особливості потреб у нутрієнтах та енергії різних верств населення. Надається характеристика особливостей харчування різних вікових груп, різних професій, що потребують дієтичного харчування.

Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учб. л-ри, 2010. – 330 с. : рис., табл.

У підручнику розкрито фізіолого-гігієнічний вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму, що дозволяє критично підійти до вибору харчових продуктів, технологічного процесу виробництва кулінарної продукції та складання раціонів харчування.



Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. / О. К. Толстанов, В. А. Павловський. – Житомир : Полісся, 2007. – 159 с. : іл.



У навчально-методичному посібнику викладено матеріал з питань формування у дітей і молоді стереотипу здорового способу життя (раціонального харчування, рухової активності, загартовування, особистої гігієни), попередження або відмови від шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю, наркотиків, популяризації безпечної статевої поведінки, профілактики ВІЛ-інфекції.

Охорона здоров'я дітей та підлітків : навч.-метод. посіб. / О. К. Толстанов, В. А. Павловський ; Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир : Полісся, 2008. – Ч. 1 : Догляд за здоровими та хворими дітьми. – 159 с. : іл.

У посібнику викладено короткі відомості про особливості дитячого віку, основні принципи догляду, годування і виховання дитини, профілактики захворювань. Охарактеризовано методи фізичного виховання та загартовування дітей. Особливу увагу спрямовано на організацію догляду за хворою дитиною.

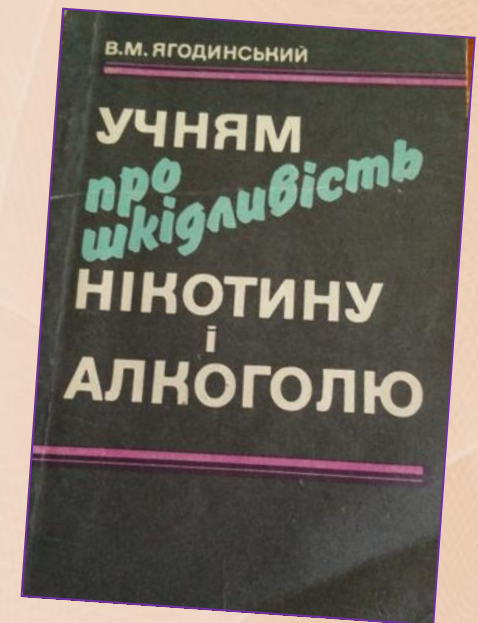


**Скачко Б. Г. ВІЛ/СНІД. Профілактика. Лікування. Реабілітація /
Б. Г. Скачко. – Київ : Медицина, 2006. – 191 с.**



У книжці наведено основні шляхи зараження вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), можливості запобігання інфікуванню в разі неінтенсивного зараження, подовження періоду безсимптомного носійства вірусу і максимально можливого відстрочення різноманітних проявів власне СНІДу- синдрому набутого імунодефіциту. Описано методіку супровідного лікування з використанням засобів рослинного походження.

**Ягодинський В. М. Учням про шкідливість нікотину і
алкоголю / В. М. Ягодинський. – Київ : Рад. шк., 1986. –
104 с. : рис.**



Книга присвячена запобіганню куріння та вживання алкоголю серед підлітків. У ній наводяться дані про хімічний склад тютюнового диму та спиртних напоїв, їх шкідливі властивості, патологічні реакції організму на надходження алкоголю та етилового спирту.

Віртуальну виставку підготувала бібліотекар
природничого факультету Бурчинська А. В.
Кількість джерел: 18.