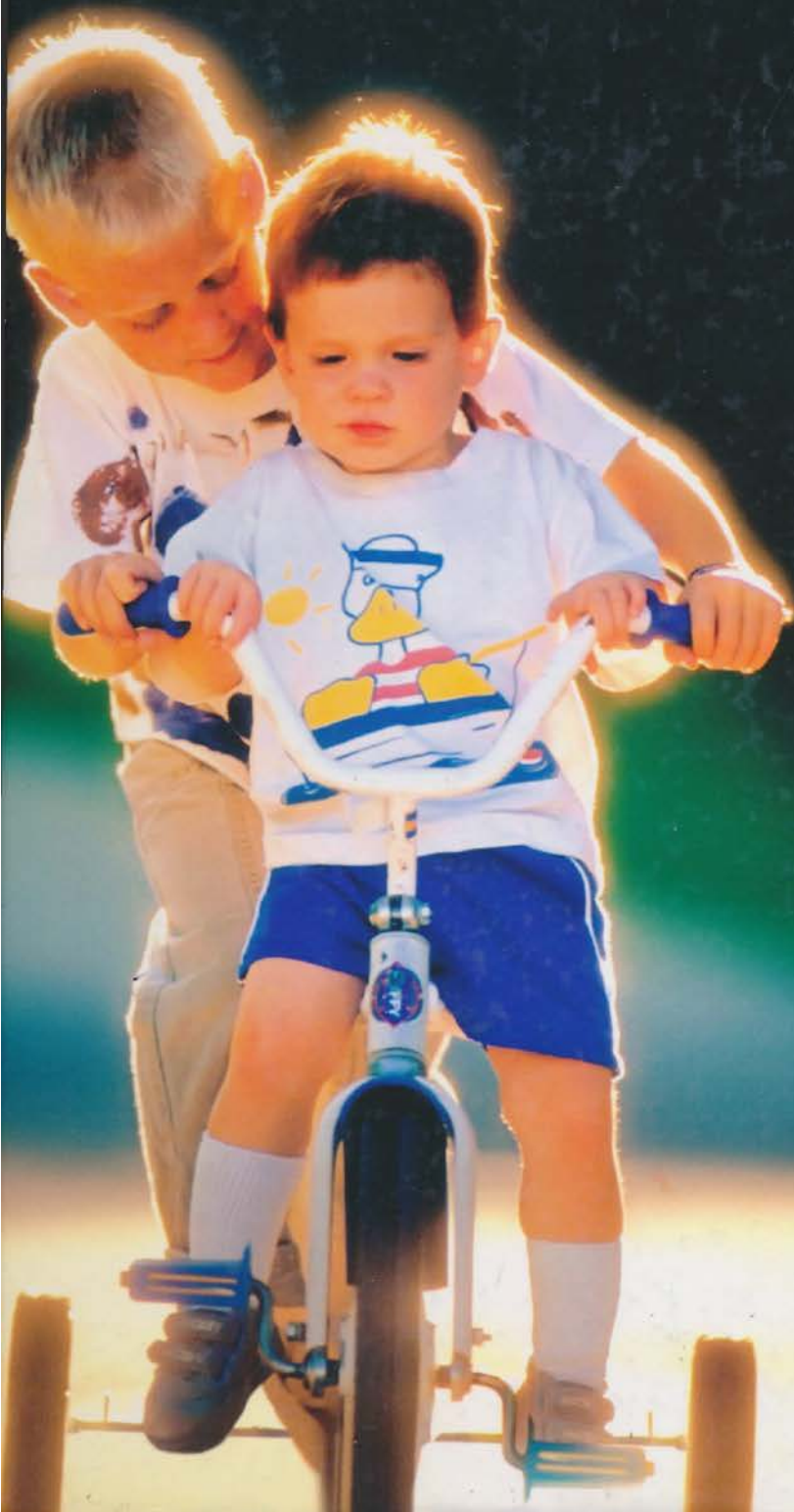


**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**ІІІ кв. 2020 р.**

О. Бар-Ор  
Т. Роуланд



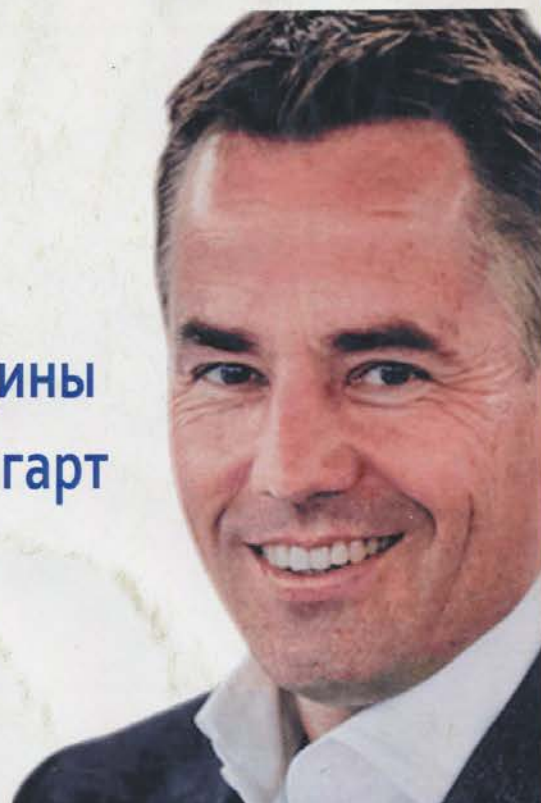
# Здоровье детей и двигательная активность

**Шифр книги в ННМБУ : Г – 489.**

**Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.**

Книга відомих канадських спеціалістів у галузі рухової активності доктора медицини Огеда Бар-Ора і доктора медицини Томаса Роуланда глибоко та докладно висвітлює питання фізіології рухової активності здорових дітей, а також взаємозалежності рухової активності та дитячих хвороб. Розглянуто числені дані, отримані в результаті досліджень тріади : діти – рухова активність – здоров'я. Проаналізовано фізіологічні реакції дитячого організму на фізичне навантаження. Особливу увагу приділено дії рухової активності на здоров'я дітей та взаємозв'язку між руховою активністю у дитячі роки і розвитком фактору ризику хронічних захворювань у зрілому віці. У додатках містяться нормативні показники, опис методологічних аспектів навантажувального тестування, енергетичні еквіваленти різних видів діяльності та спорту. Книга рекомендована педіатрам, сімейним лікарям, викладачам і студентам вузів, а також всім бажаючим зміцнити своє здоров'я та продовжити довголіття.

Профессор, доктор медицины  
Дитрих Баумгарт



# Мужество быть здоровым

Стратегия Баумгарта  
для руководителей

**Шифр книги в ННМБУ : Б – 98568**

**Баумгард Д. Мужество быть здоровым / Д. Баумгард ; пер. с нем. А. С. Михайловой. – Днепропетровск : Университет Альфреда Нобеля, 2015. – 260 с.**

Автор книги Дитрих Баумгард, профессор, доктор медицини, кардіолог та терапевт, видатний професіонал, наділений великим даром зцілення, розробив оптимальну стратегію здорового життя, надав аналіз умов функціонування здорового та працездатного організму. Зосередив увагу на особливих факторах ризику для здоров'я, таких як стрес, недосипання, гіподинамія, шкідливі звички та ін. Розробив п'ять принципів стратегії Баумгарта. Автор оперує даними, цифрами та реальними раціональними аргументами, які допоможуть розробити індивідуальну програму здоров'я, що є базою, необхідною для підвищення якості життя. Йдеться про такі практичні речі, як раціональне харчування, режим праці та відпочинку, тренування системи кровообігу, робота з власними ресурсами тощо. Окремий розділ присвячений методам оцінювання факторів ризиків та побудови персонального радару здоров'я. Рекомендовано для широкого кола читачів.

**Владимир БЕРСЕНЕВ**



**КЛАДЕЗЬ  
ОПЫТА И ЗНАНИЙ**

**Шифр книги в ННМБУ : Б – 93133**

**Берсенев В. А. Кладезь опыта и знаний /  
В. А. Берсенев. – К. : Аверс, 2012. -160 с.**

Книга «Кладезь опыта и знаний» заслуженого лікаря України, лікаря невропатолога В. А. Берсенєва є стислим викладом «Лікувального поради́ника для третього віку». Видання інформує про те, в який спосіб можна зберегти та зміцнити здоров'я та подовжити життя. Автор вважає обов'язком кожної освіченої людини мати повне уявлення про власне здоров'я, його критерії, такі як маса тіла, стан хребта, суглобів, кров'яний тиск, рівень цукру та ін. Здоровий спосіб життя включає такі підпункти : низькокалорійна дієта, фізичні вправи, загартування, водний режим та обов'язково активна життєва позиція та творчість. Велике значення автор надає таким чинникам : баланс вітамінів та мікроелементів, імунопрофілактика для покращення захисної активності організму, дихальна гімнастика. Рекомендує очищувальні та лікувальні дієти, ділиться рецептами довголіття. Для сімейних лікарів, читачів старшого віку.



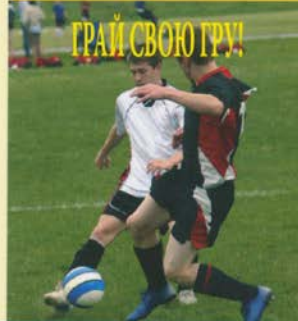
**Світовий Банк**  
Міжнародний банк реконструкції та розвитку

# Бути європейцем — молодим і здоровим



**ЄВРОПЕЙСЬКІ ЦІННОСТІ**

СУЧАСНА МОЛОДА ЛЮДИНА — ЕНЕРГІЙНА, АМБІТНА, КРЕАТИВНА



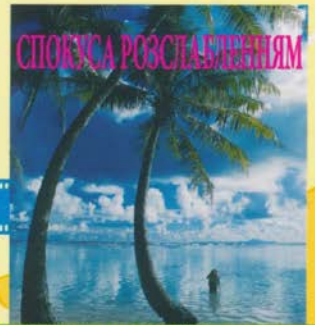
**ГРАЙ СВОЮ ГРУ!**

ТАРНА ФІЗИЧНА ФОРМА — ЦЕ ЗАПОРУКА УСПІХУ У ЖИТТІ, НАВЧАННІ, БІЗНЕСІ



**ЖИТТЄВІ ЗАДОВОЛЕННЯ**

НАЙВАЖЛИВІШЕ ДЛЯ ГАРМОНІЇ — ЦЕ ЗНАТИ СВОЮ МЕЖУ ТА ДОТРИМУВАТИСЬ ЇЇ



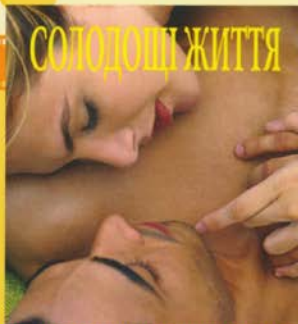
**СПОКУСА РОЗСЛАБЛЕННЯМ**

РОЗСЛАБЛЕННЯ ТРІБА ВМІТИ, А НЕ — ІХОТИТИ І МОСТИ



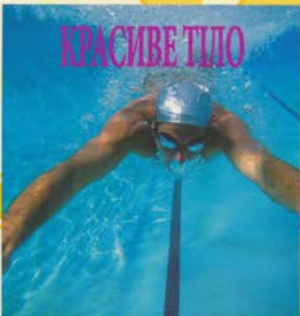
**НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ**

ОДВІЙНА ДИЛЕМА ТА ПРИЧИН ДЛЯ РЕКЛАМИ: ЖЕ ВСЕ СКУПИВАТИ ТА НЕ ЧЕРЕСТИ



**СОЛОДОШІ ЖИТТЯ**

СЕРС — ОДНА З ЧОТИРЬОХ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ СПОКУС ЛЮДСТВА



**КРАСИВЕ ТІЛО**

У КОЖНОМУ СПОРТІ — СВОЯ КРАСА І СВОЄ ЗАДОВОЛЕННЯ



**ДРАЙВ**

АВТОМОБІЛЬ — ЦЕ І РОЗКІШ, І СПОРТ, І ЛЮБИВЕЦЬ, І ЗАСЬ ПЕРЕСУВАННЯ



## **Шифр книги в ННМБУ : Б – 91164**

**Бути європейцем – молодим і здоровим / за ред.  
О. К. Погорєлова. – К., 2011. – 17 с.**

Мета видання - привернути увагу суспільства до найбільш актуальних проблем сьогодення. Автори наводять дані ВООЗ про головні фактори ризиків смерті молоді в Україні та деяких країнах Європи. Це : вживання алкоголю, наркотиків, нераціональне харчування, гіподинамія, ранні статеві стосунки, розповсюдження ВІЛ-інфекції, низька кваліфікація водіїв, що спричиняє небезпечні ситуації на дорогах. Автори звертають особливу увагу на європейські цінності, серед яких пріоритетом є здоровий спосіб життя. В тому числі, це – заняття спортом, (адже гарна фізична форма є запорукою успіхів у житті, навчанні, бізнесі.) та уникнення надмірних ризиків, які створюють смертельні загрози та скорочують життя людини. Книга рекомендована сучасній молоді – учням, студентам, бізнесменам.

Гетман В.А.

---

# ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Здоровья Вашему дому



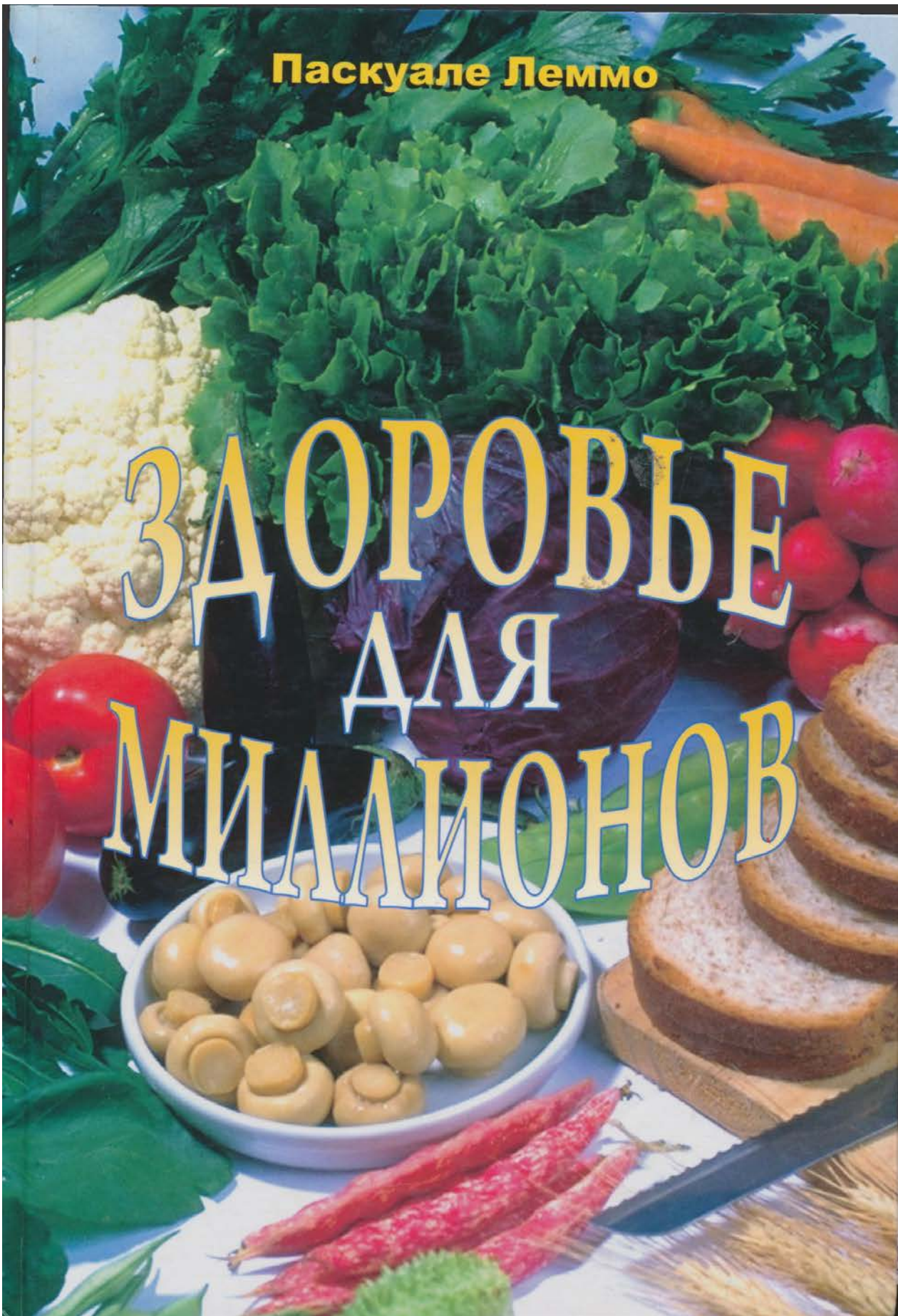
## **Шифр книги в ННМБУ : Б – 93295**

**Гетман В. А. Здоровье для жизни / В.А. Гетман. – К. : Медкнига, 2013. – 112 с. (Здоровья вашему дому)**

Гетман В. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, автор більш як 70 наукових і науково-популярних робіт, присвячених питанням здоров'я людини. Матеріал книги неординарний, інноваційний, викладений у цікавій та доступній формі. Зміст базується на багаторічному досвіді автора, а також на цілому ряді теоретичних та практичних досліджень, в т. ч. І. І. Мечнікова, М. М. Амосова, Г. С. Шаталової, Г. Сельє, П. Брега та ін.. Досліджено роль мотивації та позитивного світогляду у формуванні особистої системи побудови індивідуального здоров'я, зв'язок життєдіяльності людини та стану її здоров'я. Автор пропонує практичний алгоритм побудови здорового способу життя, розкриває зміст поняття «здоров'я», його критерії та ретроспективи. Розглядає кодекс здоров'я та вектори здорового життя, такі як : здорове та безпечне фізичне оточення, рухова активність, дотримання культури харчування, безпечна сексуальна поведінка тощо. Книга дає можливість кожному читачеві отримати необхідний набір знань для зміцнення здоров'я та природного збільшення тривалості життя.

Паскуале Леммо

ЗДОРОВЬЕ  
ДЛЯ  
МИЛЛИОНОВ



**Шифр книги в ННМБУ : Б – 91878**

**Леммо П. Здоровье для миллионов. Практическое руководство, которое поможет вам использовать дары природы для сохранения здоровья и прекрасного настроения : пер. с румынского / П. Леммо. – Черновцы, 2010. – 376 с.**

Книга «Здоровье для миллионов» - реальный практичний, ефективний та надійний посібник, який доводить, що секрет здоров'я та довголіття людини у правильному способі життя, а боротьба за здоров'я – це боротьба проти негативних людських звичок та пристрастей. У посібнику відомі люди – науковці, лікарі, професора – дають можливість читачам зрозуміти переваги життя у гармонії з законами природи, так як природні ресурси завжди були надійним засобом досягнення здоров'я. Автор знайомить з планом дій на шляху до здоров'я. Це реформа способу життя та психоемоційних установок, зміна режиму і якості харчування, фізична активність, боротьба зі шкідливими звичками тощо. Розглянуто характеристики лікувальних цінностей корисних продуктів. Окрема увага приділена темі «Рафіновані продукти та їх вплив на організм людини». Надані рецепти приготування страв. Книга розрахована на широке коло читачів.

# ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



**Шифр книги в ННМБУ : Б – 99098**

**Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. – К. : Київський нац. торг.-екон. ун.-т., 2019. – 628 с.**

У навчальному посібнику розглянуто різноманітні теорії харчування ( антична, холістична, теорії збалансованого, оптимального та адекватного харчування), висвітлено загальні підходи до організації раціонального та лікувального харчування відповідно до сучасних досягнень нутріціології. Розглянуто нетрадиційні види харчування : вегетаріанство, сироїдіння, макробіотичне харчування, роздільне харчування та ін. У стислій формі охарактеризовано основні нутрієнти здорового харчування людини, їх біологічна цінність, а також харчова та біологічна цінність основних продуктів харчування. Розглянута медико-біологічна роль питної води, методики застосування мінеральних вод в оздоровленні людини. Окремий розділ присвячений організації харчування працівників офісів, студентської молоді та людей похилого віку. Розроблені технології приготування страв у лікувальному харчуванні. У додатку норми фізіологічних потреб населення України в основних речовинах та енергії. Розраховано на викладачів та студентів вузів, лікарів-дієтологів, сімейних лікарів.

М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова,  
В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш

# ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

Підручник





**Шифр книги в ННМБУ : Б – 99140**

**Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Разумикова та ін. – Ужгород, 2019. – 251 с.**

Основною метою авторів підручника «Основи харчування» було розкрити роль збалансованого харчування у формуванні здоров'я та продовженні активного життя. Структура і зміст посібника адаптовані до вимог сучасної концепції раціонального харчування. Робота складається з трьох розділів і додатків, що містять таблиці для розрахунку харчового раціону, дієти в залежності від групи крові, тестовий контроль для оцінки рівня самопідготовки. Особливу увагу приділено особливостям харчування дітей та підлітків, студентів, людей розумової праці, спортсменів, а також людей літнього та похилого віку. Розглянуто недоліки в харчуванні сучасної людини, відзначена недостатня інформованість основної маси населення щодо принципів здорового харчування. Рекомендовано викладачам та студентам вузів, тренерам, а також широкій читацькій аудиторії.

НИКОЛАЙ . АЛЕКСАНДР  
ГОЛОБОРОДЬКО СИТЕНКО

# ОТЦАМ о детях



ПРИРОДА

ХАРЬКОВ  
2013

## **Шифр книги в ННМБУ : Б – 93700**

**Голобородько Н. Отцам о детях / Н. Голобородько, А. Ситенко. – Х. : Эксклюзив, 2013. – 280 с.**

У книзі системно та комплексно представлені підходи до виховання фізично, психічно та духовно здорових дітей. На основі валеологічних концепцій розглянуті фактори, що сприяють здоровотворенню та саморозвитку людського організму, а також реальні ризик-фактори для здоров'я дитини. Показано роль сім'ї, держави, суспільства у створенні умов для просвіти й навчання дітей здоровому способу життя. На сторінках книги зібрано думки класиків та сучасних вчених, їх спостереження і роздуми та узагальнений досвід власної практики. Розставлені особливі акценти на проблемах у формуванні здорового способу життя в сучасному середовищі, яке накопичує та призводить до дії загрозливі для здоров'я дітей ризик-фактори. Книга розрахована на сімейних лікарів, педагогів, батьків та на широке коло читачів.



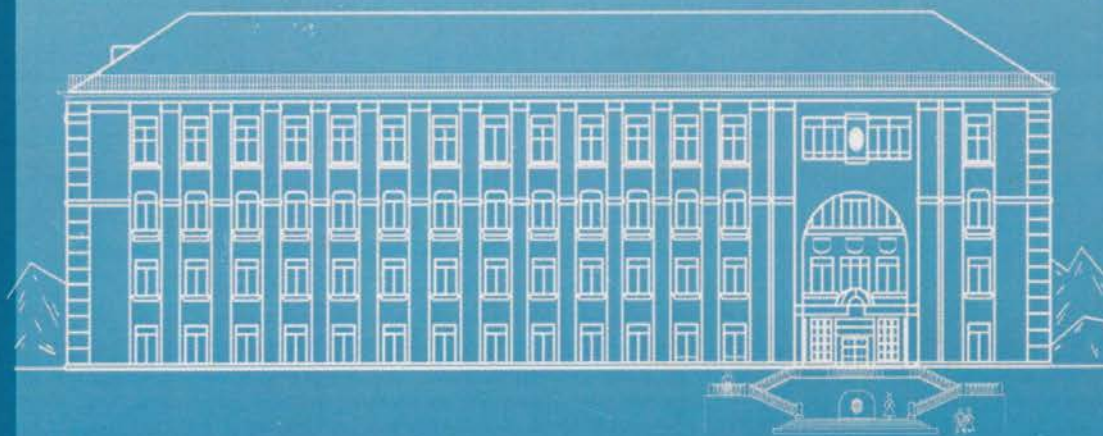
Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



ІV НАУКОВО-МЕТОДИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

# ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Збірник праць



Рівне 2019

**Шифр книги в ННМБУ : Б – 98748**

**Шляхи збереження та зміцнення здоров'я. IV Науково-методична конференція. Збірник праць 14 березня 2019 р. – Рівне : НУВГП, 2019. – 250 с.**

У збірнику опубліковано тези та статті учасників IV Науково-методичної конференції « Шляхи збереження та зміцнення здоров'я», м. Рівне, 14.03.2019 р. Тематика наукових праць представлена через такий перелік :

- стан здоров'я нації ;
- основні принципи відновлення здоров'я та попередження хвороб;
- вплив шкідливих звичок на організм людини;
- емоційне здоров'я людини;
- фізична культура : надійний друг чи ворог?
- аналіз ефективності лікувальної фізкультури;
- питання соціально-психологічної реабілітації учасників АТО.

Мета публікацій – змінити у свідомості населення ставлення до власного здоров'я, зробити узагальненою в суспільстві нормою здатність вести здоровий спосіб життя.

Розглянуто сучасні методи зміцнення здоров'я нації : іпотерапія, музико-арт-природотерапія, спелеотерапія, східні техніки масажу. Розглянуто проблему посилення штучного магнітного середовища - фізіологічної загрози для життя людини, недостатнього контролю за радіолокаційними станціями, електронними пристроями супутникового зв'язку, тотальним просуванням інтернет-ресурсу. Книга рекомендована широкому колу читачів.