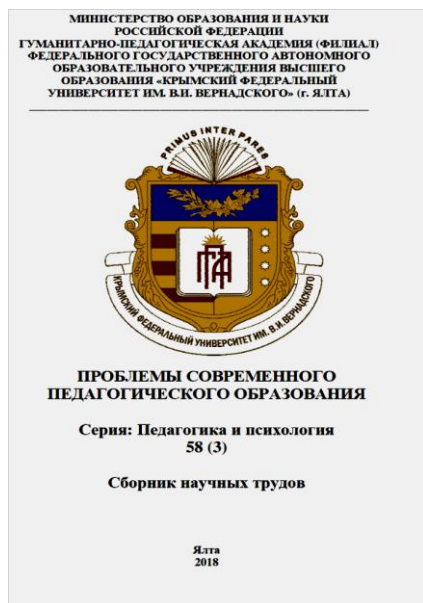
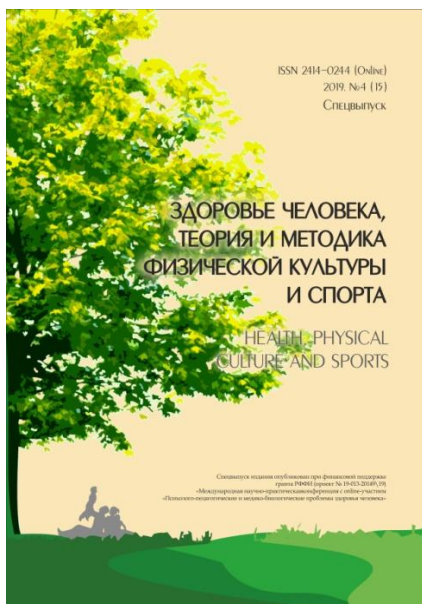


Здоровый образ жизни



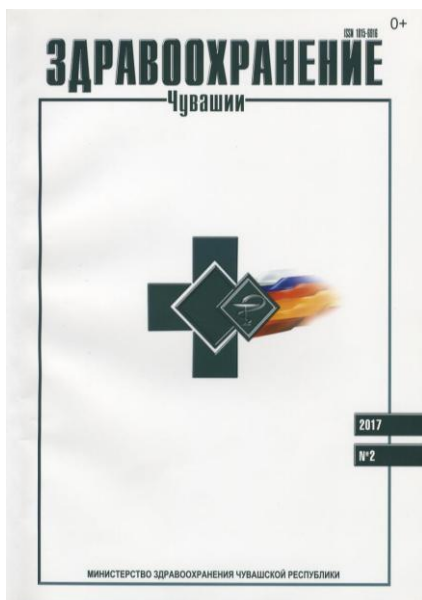
Покровская Т. Ю. Обучающаяся молодежь, мотивация к здоровому образу жизни: современные тенденции / Т. Ю. Покровская, Е. Б. Титова, С. А. Блохин // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 58-3. - С. 216-219. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_32636556_13259866.pdf

В статье анализируется интерес обучающейся молодежи к здоровому образу жизни и ее мотивация к нему через занятия спортом в современных условиях, изучены факторы формирования привычек здорового образа жизни у молодых людей, рассмотрены функции физической культуры, реализуемые через занятия физкультурной деятельностью, представлены основные компоненты организации жизнедеятельности современной молодежи и ее стиля жизни, предложены рекомендации для повышения интереса студентов к физической культуре и спорту.



Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни. / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - № 4(11). - С. 62-76. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_36528973_56613290.pdf

В статье говорится о роли физической культуры и физических упражнениях для здоровья молодого подрастающего поколения. В настоящее время современная молодежь не очень охотно занимается физической культурой и спортом. В своей работе мы разработали анкету и попытались выяснить отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Приводится анкетный опрос студентов и их отношение к физической культуре. Даны результаты анкетного опроса и соответствующие выводы.



Наумова Е. А. Реализация стратегии формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Чувашской Республике в 2016 году / Е. А. Наумова, Т. Г. Богданова, Е. В. Барсукова // Здравоохранение Чувашии. - 2017. - № 2. - С. 49-55.

Дана оценка реализации мероприятий по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни в Чувашской Республике.



Жуков А. Д. Глобальная инициатива молодежи / А. Д. Жуков, Ю. Н. Вавилов // Лечебная физкультура и спортивная медицина : научно-практический журнал. - 2017. - N 5. - С. 6-12.

Мировое сообщество предпринимает отчаянные усилия по созданию глобального движения людей здорового образа жизни с участием всех желающих. Ярким маяком для людей стали современные Олимпийские игры. Возникла мода на хорошую физическую форму, людей некурящих, ведущих здоровый образ жизни. Этому способствует социальная реклама масштабных национальных спортивно-оздоровительных программ, красочно представленных Олимпийских игр, мировых и континентальных чемпионатов. Востребованность создания глобального спортивно-оздоровительного движения для каждого жителя, подобно Олимпийскому движению, становится очевидной.



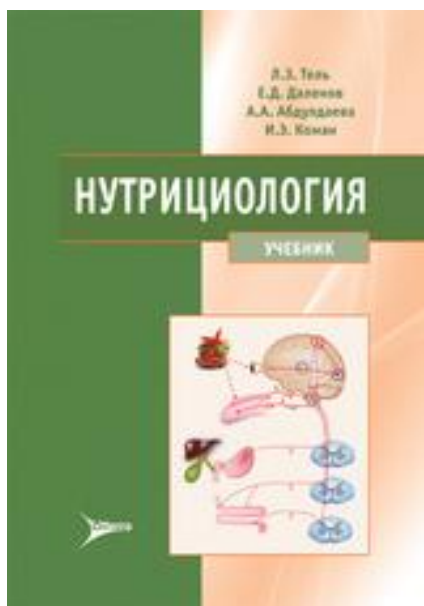
Эзирбаева П. С. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П. С. Эзирбаева, Ж. Ж. Нургалиева, Г. Н. Чуканова // Медицинский журнал Западного Казахстана. - 2018. - № 1(57). - С. 15-22. - Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_34923708_63397347.pdf

Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студенческой молодежи, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Студенчество особенно подвержено воздействию отрицательных факторов окружающей среды, так как поступление в вуз ставит молодого человека в новые условия жизни, к которым необходимо адаптироваться. В настоящей статье авторы проанализировали научную литературу, посвященную изучению факторов, влияющих на здоровье, качество жизни, формирование здорового образа жизни.



Королев А. А. Гигиена питания: руководство для врачей / А. А. Королев. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 612, [12] с.

В руководстве изложены гигиенические основы питания человека, научно-практические аспекты теории рационального питания. Отражены современные данные о физиологических потребностях в пищевых веществах и энергии для различных категорий населения, приведены критерии пищевой и биологической ценности и безопасности основных групп продуктов, в том числе новых источников пищи. Рассмотрена в расширенном аспекте проблема алиментарно-зависимых заболеваний и алиментарной адаптации человека в условиях действия неблагоприятных факторов среды обитания. Описаны подходы к обеспечению качества пищевой продукции при ее производстве и реализации.



Нутрициология: учебник / Л. З. Тель, Е. Д. Даленов, А. А. Абдулдаева, И. Э. Коман. - Москва : Литтерра, 2017. - 543, [1] с.

В учебнике изложены медико-биологические основы питания человека, теория питания, различные аспекты питания детей, подростков, беременных и кормящих женщин, людей среднего, пожилого и старческого возраста. Отражены в полном объеме физиология питания в человеческом организме и патофизиология обмена веществ. Приведены механизмы действия микро- и макронутриентов на организм человека. Рассмотрены вопросы контроля качества и безопасности пищевой продукции и питания в целом, а также профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.



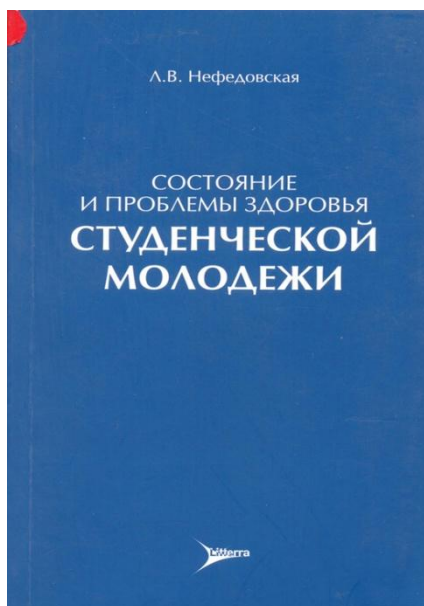
Кучма В. Р. Морфофункциональное развитие современных школьников / В.Р. Кучма - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 352 с. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970444085.html>

Книга обобщает результаты изучения морфофункционального развития школьников в динамике за последние 50 лет. В ней представлены новые данные о физическом развитии детей и подростков, функциональных показателях, тенденциях и современных факторах, оказывающих влияние на его формирование.



Амлаева К.Р. Общие и частные вопросы медицинской профилактики / под ред. К. Р. Амлаева, В. Н. Муравьевой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 512 с. - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970445754.html>

Руководство содержит информацию, необходимую при осуществлении медицинской профилактической деятельности на всех уровнях ее проведения. В нем представлены общие принципы организации медицинской профилактики, современные технологии реализации медицинских профилактических программ и проектов. Издание включает также актуальные сведения о приверженности пациентов лечению и их грамотности в вопросах здоровья.



Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи: научное издание / Л. В. Нефедовская ; ред. В. Ю. Альбицкий. - М. : Литтерра, 2007. - 192 с.

В монографии представлены результаты комплексного социально - гигиенического исследования состояния здоровья учащейся молодежи. Особое внимание уделено изучению параметров самосохранительного обслуживания.



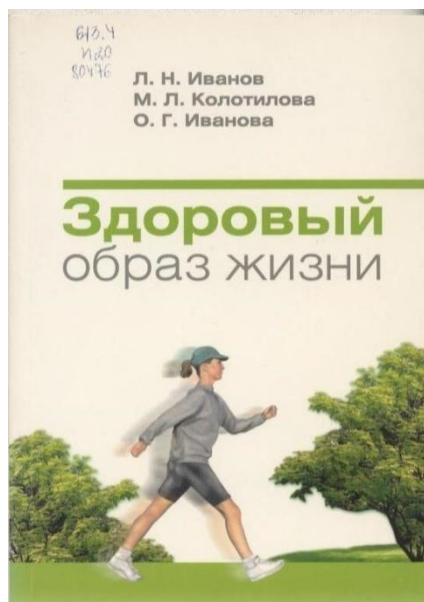
Здоровье молодежи: научное издание / М. Ю. Абросимова, В. Ю. Альбицкий. - Казань : Медицина , 2007. - 219, [1] с.

В монографии рассмотрена актуальная для России проблема здоровья молодежи. Представлен анализ закономерностей формирования важнейших индикаторов состояния здоровья населения молодого возраста (заболеваемости, физического развития, инвалидности, смертности). Приведена социально-гигиеническая характеристика различных групп молодежи, их отношения к собственному здоровью, основных параметров самосохранительного поведения. Изучено мнение и информированность молодежи о правах пациентов. Подробно описано правовое и программное обеспечение охраны здоровья молодежи в Российской Федерации. Предложены рекомендации медико-социального характера, направленные на формирование самосохранительного поведения и укрепление здоровья молодежи в современных социально-экономических условиях.



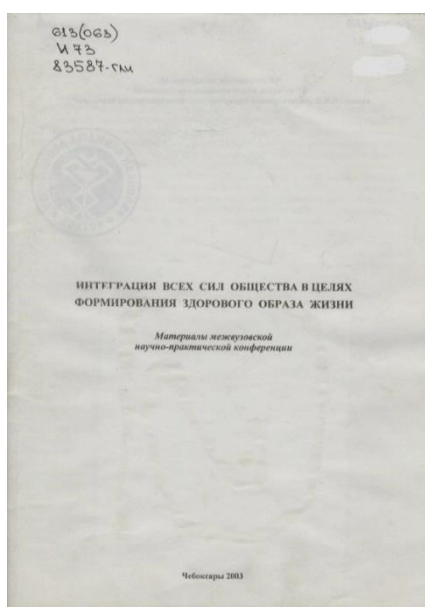
Здоровье нации - основа процветания России: материалы научно-практических мероприятий 5-го Всероссийского форума. Т. 2. Формирование здорового образа жизни. Здоровье нации и государственная демографическая политика. Здоровое питание - здоровая нация / Всероссийский форум "Здоровье нации - основа процветания России" (5 ; 16-19 сентября 2009 года ; М.). - М. : [б. и.], 2009. - 128 с.

Материалы научно-практических мероприятий 5-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России", посвященные проблемам формирования здорового образа жизни, демографической политике и оздоровлению нации.



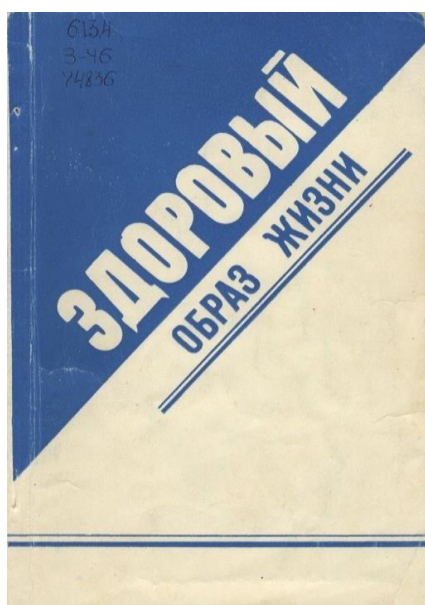
Иванов Л. Н. Здоровый образ жизни / Л. Н. Иванов, М. Л. Колотилова, О. Г. Иванова. - Чебоксары : Чувашия, 2009. - 112 с.

Здоровый образ жизни, как минимум на 50% определяет степень здоровья человека и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни - это поиск такой меры удовлетворения от жизни, который в значительной степени способен ее увеличить. Здоровый образ жизни в центре внимания ставит проблему средств достижения этих целей. Зачастую человек болеет потому, что, имея определенные цели, не знает средств и путей достижения. Обнаружение и выполнение этих путей и средств, как правило, является средством профилактики против болезней и открытия собственного пути к долголетию.



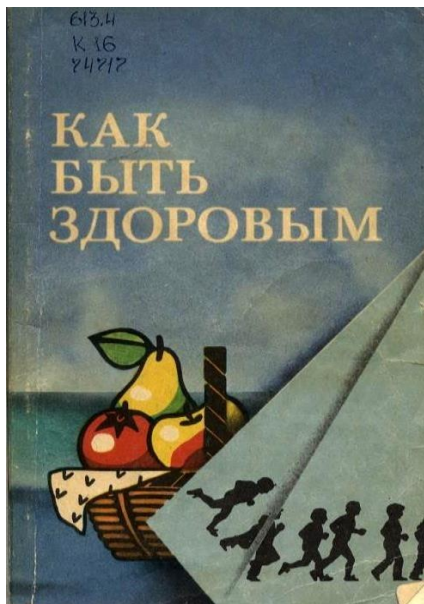
Интеграция всех сил общества в целях формирования здорового образа жизни: материалы межвузовской научно-практической конференции / Министерство образования Чувашской Республики, Национальная академия наук и искусств Чувашской Республики, Чувашский государственный педагогический институт им. И.Я. Яковлева ; ред.: З. В. Егорова, И. Е. Карпович, В. В. Кожанов. - Чебоксары : Чув. гос. пед. институт, 2003. - 60 с.

Материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной повышению культурного уровня народа, формированию у него здорового образа жизни, созданию новой системы педагогического процесса.



Здоровый образ жизни: Социально-философские и медико-биологические проблемы: сборник / Академия наук ССР Молдова, Отдел философии и права Научно-исследовательский социально-оздоровительный центр " Вита-академия ". - Кишинев : Штиинца, 1991. - 184 с.

В сборнике статей предпринята попытка объединить практический и теоретический подходы к проблематике здорового образа жизни, обозначить и развить некоторые направления деятельности по его утверждению и распространению в обществе. Отдельные статьи носят проблемный характер, обобщают практический опыт приверженцев и пропагандистов здорового образа жизни, в других даны советы и рекомендации.



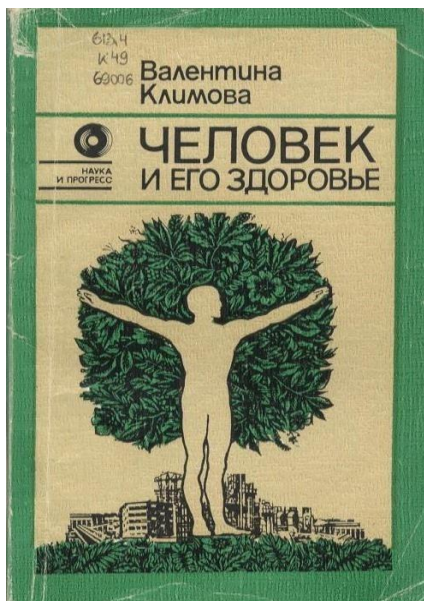
Как быть здоровым / пер. Е. А. Кретов. - М. : Медицина, 1990. - 240 с.

Предлагаемые материалы разработаны специалистами Станфордского университета (США), направлены на укрепление здоровья населения и широко используются во всем мире. 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.



Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М. : Профиздат, 1987. - 256 с.

Авторы, специалисты в области профилактической медицины, излагают основные вопросы здорового образа жизни: создание условий для нормального труда, отдыха, быта, занятий физической культурой и спортом, искоренение вредных для здоровья привычек. Подчеркивается, что в современных условиях развития нашего общества наряду с максимальным использованием необходимых средств лечения комплексная, целенаправленная профилактика, формирование здорового образа жизни человека приобретают особое значение. Раскрываются роль и место в этой работе профсоюзных организаций, хозяйственных органов. Даются советы и рекомендации по укреплению и сохранению здоровья человека.



Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. - М. : Знание, 1986. - 192 с.

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. В книге использованы материалы психологических, физиологических, экологических и других исследований, проведенных в последние годы.