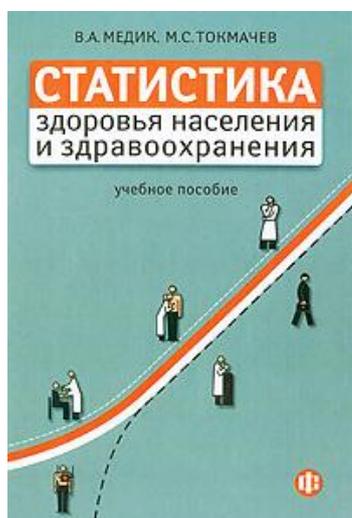


Здоровый образ жизни

Виртуальная выставка



Медик, В. А. Статистика здоровья населения и здравоохранения : учеб. пособие / В. А. Медик, М. С. Токмачев. – Москва : Финансы и статистика, 2009. – 368 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279033720.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Изложены основы теории вероятностей и математической статистики, используемые при изучении общественного здоровья и функционирования системы здравоохранения. Представлена методология изучения здоровья населения с применением современных организационных информационных технологий, методов математической и социальной статистики. Приведен перечень показателей для анализа аспектов общественного здоровья, медицинской и экономической деятельности организаций здравоохранения. Описаны способы расчета и интерпретации этих показателей. Теоретический материал проиллюстрирован многочисленными примерами и графиками.

Для студентов, преподавателей высших медицинских и фармацевтических учебных заведений, а также для практических врачей и организаторов здравоохранения.



Решетников, А. В. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины : учебное пособие / А. В. Решетников, О. А. Шаповалова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 64 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407912.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Учебное пособие посвящено всестороннему теоретико-методологическому анализу дефиниции «здоровье». Рассмотрены концептуальные подходы к изучению здоровья, представлены традиционные и комплексные показатели оценки здоровья населения.

Книга предназначена для студентов, ординаторов, аспирантов медицинских вузов.



Тейлор, Д. Здоровье по Дарвину : Почему мы бодем и как это связано с эволюцией / Д. Тейлор. – Москва : Альпина Паблшер, 2016. – 333 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961458817.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

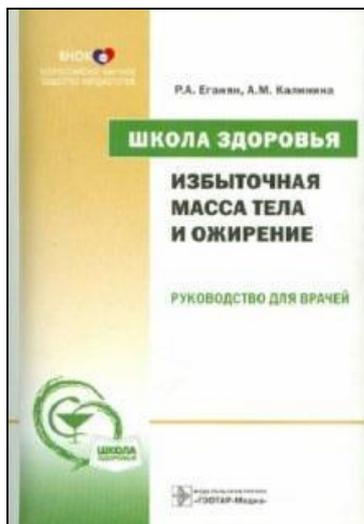
Почему люди не живут вечно? Почему мы не можем раз и навсегда избавиться от рака и других болезней? И почему сегодня, несмотря на все достижения медицины, заболеваемость не снижается, а растет? Коротко говоря, потому что человек – это результат эволюции, которая озабочена бессмертием генов, но не бессмертием тел. Эволюцию не интересует наше здоровье, счастье или долголетие. Джереми Тейлор предлагает посмотреть на наши заболевания с эволюционной точки зрения. Он описывает предысторию человеческих болезней и объясняет, почему они существуют. Вы узнаете, что такое эволюционная медицина и как с ее помощью можно по-новому лечить слепоту, болезни сердца и репродуктивной системы, аутоиммунные заболевания, рак и болезнь Альцгеймера. Загляните в прошлое человечества, чтобы понять, какие прорывы в медицине ждут нас в будущем.



Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Москва : Академический Проект, 2020. – 115 с. (Gaudeamus). – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130541.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Здоровый образ жизни становится сегодня в России все более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни. Знание его основ в условиях новой общественно-экономической формации особенно необходимо вступающей в самостоятельную жизнь молодежи, для формирования стратегических ориентиров, на десятилетия вперед определяющих образ ее жизни. Соответственно возрастает спрос на специальную литературу, способную ответить на интересующие его вопросы. И надо признать, такой литературы достаточно много, однако содержащиеся в ней рекомендации чаще всего касаются только одного из компонентов здорового образа жизни – двигательной активности. Исправляя этот недостаток, автор, опираясь на

литературные данные и материалы собственных исследований, предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, «с привязкой» их к режиму учебного дня студента. Это позволяет надеяться, что данное учебное пособие отчасти поможет ликвидировать существующий в литературе пробел в представлениях о путях формирования здорового образа жизни современного студента.

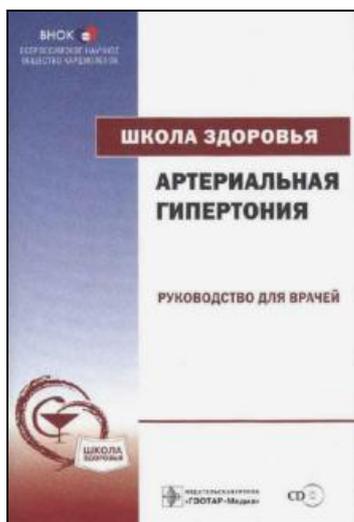


Егаян, Р. А. Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение : руководство / Р. А. Егаян, А. М. Калинина; под ред. Р. Г. Оганова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 184 с. (Серия "Школа здоровья") – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970416815.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Издание включает руководство для врачей, проводящих школу здоровья для лиц с избыточной массой тела и ожирением, с приложением на компакт-диске и материалы для пациентов «Если у вас лишний вес». В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ здоровья для людей с избыточной массой тела и ожирением. Подробно представлена информация о нормальной массе тела и методах ее оценки, вариантах ожирения и о вреде, которое несет избыточная масса тела организму. Изложены принципы снижения массы тела: правила здорового питания и физической активности, методы медикаментозного и хирургического лечения ожирения.

Отдельный раздел посвящен метаболическому синдрому как одному из серьезных последствий избыточной массы тела. Приложение на компакт-диске содержит слайд-презентации, соответствующие темам проводимых занятий, и материалы для пациентов. Впервые в пособии объединены информационная часть и мотивационные методы обучения пациентов, направленные на повышение приверженности к выполнению врачебных назначений и оздоровлению поведенческих факторов риска.

Книга предназначена для врачей-кардиологов, терапевтов, врачей общей практики, врачей, проводящих занятия в школе здоровья для пациентов с избыточной массой тела и ожирением, а также для врачей смежных специальностей.

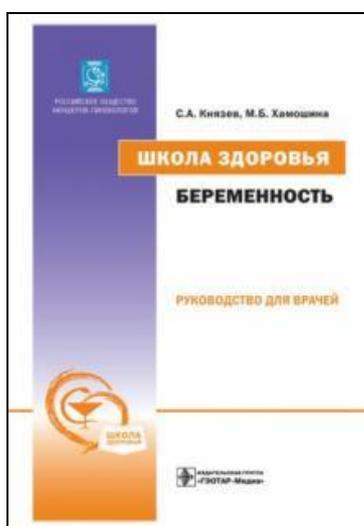


Артериальная гипертония. Школа здоровья : руководство / под ред. Р. Г. Оганова – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 192 с. (Серия "Школа здоровья" + материалы для пациентов.) – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970406960.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Издание включает в себя руководство для врачей, проводящих школу здоровья для больных артериальной гипертонией, с приложением на компакт-диске и материалами для пациентов. В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ здоровья для больных с артериальной гипертонией. Подробно представлена информация о здоровом питании, физической активности, вреде курения и методах борьбы с ним, о степенях ожирения и метаболическом синдроме, психоэмоциональных факторах. Отдельный раздел посвящен медикаментозному лечению артериальной гипертонии.

Приложение на компакт-диске содержит слайд-презентации, соответствующие темам проводимых занятий, и материалы для пациентов. Впервые в пособии объединены информационная часть и мотивационные методы обучения пациентов, направленные на повышение заинтересованности пациентов в выполнении врачебных назначений и устранение поведенческих факторов риска.

Руководство предназначено врачам-кардиологам, терапевтам, врачам общей практики, врачам, проводящим занятия в школе здоровья для больных с артериальной гипертонией, и врачам смежных специальностей.



Князев, С. А. Школа здоровья. Беременность : руководство / С. А. Князев, М. Б. Хамошина ; под ред. В. Е. Радзинского. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 208 с. (Серия "Школа здоровья") – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419519.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Школа здоровья включает в себя руководство для врачей, проводящих школу здоровья для беременных, с приложением на компакт-диске и материалы для беременных. В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ

здоровья для беременных.

Подробно представлена информация об изменениях, происходящих в организме женщины во время беременности, возможных проблемах, связанных с вынашиванием ребенка. Отдельные разделы посвящены рождению ребенка и грудному вскармливанию.

Приложение на компакт-диске содержит слайд-презентации, соответствующие темам проводимых занятий, и материалы для беременных.

Школа здоровья разработана специалистами Российского общества акушеров-гинекологов и предназначена врачам женских консультаций, акушерам, врачам, проводящим занятия в школе здоровья для беременных, и врачам смежных специальностей.



Школа здоровья. Табачная зависимость : руководство для врачей / под ред. М. А. Винниковой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 64 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426692.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

"Школа здоровья. Табачная зависимость" – это руководство для врачей, проводящих школы здоровья для пациентов, курящих табак и имеющих признаки зависимости от никотина, с приложениями на компакт-диске и материалами для пациентов.

В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ здоровья для пациентов с проблемами табачной зависимости. Подробно изложена информация о зависимости от никотина, факторах риска в развитии табачной болезни, психических изменениях в динамике заболевания.

Отдельные занятия посвящены профилактике табачной зависимости, соматическим и неврологическим последствиям никотинизма, а также лечению больных.

Приложения на компакт-диске содержат слайд-презентации, соответствующие темам занятий.

Руководство предназначено для медицинских работников первичного звена здравоохранения: участковых врачей, врачей общей практики, среднего медицинского персонала, клинических психологов, психотерапевтов и пациентов с факторами риска возникновения табачной зависимости.



Школа здоровья. Алкогольная зависимость : руководство / под ред. М. А. Винниковой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 272 с. (Серия "Школа здоровья") – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970418765.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

"Школа здоровья. Алкогольная зависимость" – это руководство, разработанное сотрудниками Национального научного центра наркологии Минздрава России для медицинских работников первичного звена здравоохранения (участковых врачей, врачей общей практики, среднего медицинского персонала, клинических психологов, психотерапевтов), проводящих школу здоровья для пациентов с признаками зависимости от алкоголя или злоупотребляющих алкогольными напитками.



Кильдиярова, Р. Р. Основы формирования здоровья детей / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 328 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438329.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

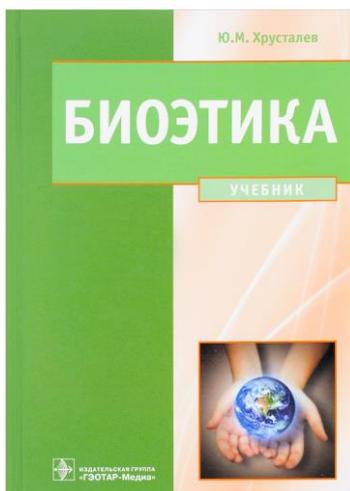
Впервые созданный согласно новой образовательной программе учебник по новой дисциплине отличает максимально полное и наглядное представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, методах оценки уровня здоровья, здоровом образе жизни в детском возрасте, рациональном питании, физическом, психическом и нравственном здоровье. Большое внимание уделено физической и спортивной культуре ребенка – тому фундаменту, на котором формируются и здоровая жизнедеятельность, и здоровый стиль жизни, а также духовному воспитанию, системе ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. С современных позиций ясно и доступно представлены основы формирования здоровья и возможность профилактики социально опасного положения детей.

Учебник предназначен студентам медицинских вузов.



Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

В учебном пособии отражены основные теоретические и практические аспекты здорового образа жизни и подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Издание предназначено для широкого круга читателей, заинтересованных в сохранении собственного здоровья и здоровья своих близких, а также руководителям различного уровня, желающим мотивировать свои трудовые коллективы к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.



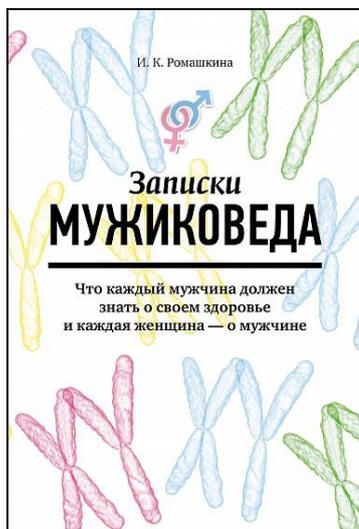
Хрусталеv, Ю. М. Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья : учебник / Ю. М. Хрусталеv. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 400 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970440933.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

В учебнике представлено модульное изложение этики, биоэтики и биомедицинской этики. Его цель – философская интерпретация новых этических проблем в современном здравоохранении как особый род теории и практики лечения и профилактики заболеваний, с которыми сталкиваются врачи, фармацевты, медицинские сестры и другие работники в процессе профессиональной деятельности.

В учебнике биоэтика представлена как новое нравственное мышление и мировоззрение специалистов, которое должно стать сутью и смыслом их творческой деятельности. Историко-этический материал органично сочетается с современным философским осмыслением моральных проблем, возникающих в сфере охраны жизни и сбережения здоровья людей, а также в интеллектуально-нравственном развитии специалиста-медика.

Ключевые проблемы биоэтики изложены в соответствии с принятыми в большинстве медицинских вузов страны программами и рабочими планами занятий по курсу биоэтики.

Инновационное содержание учебника делает его полезным для студентов гуманитарных вузов и колледжей, а также для тех, кто интересуется проблемами эволюции этики.



Ромашкина, И. К. Записки мужиковеда : Что каждый мужчина должен знать о своем здоровье и каждая женщина – о мужчине / И. К. Ромашкина. – Москва : Альпина Паблицер, 2016. – 268 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL :

**<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961445473.html>
(дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

Автобиографическая книга врача-androлога, кандидата медицинских наук, посвящена актуальным проблемам мужского здоровья. Автор на многочисленных примерах из собственной клинической практики рассказывает о профилактике, диагностике и лечении мужских болезней, о профессии андролога, столь нужной для продолжения рода человеческого, об ответственности врачей, их ошибках и достижениях, а также о проблемах современной медицины. Издание адресовано широкому кругу читателей.



Манухин, И. Б. Здоровье женщины в климактерии : руководство / И. Б. Манухин, В. Г. Тактаров, С. В. Шмелева. – Москва : Литтерра, 2010. – 256 с. (Серия "Практические руководства") – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL :

**<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904090210.html>
(дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

В руководстве представлены современные данные о демографии в России и мире. Рассмотрены факторы, влияющие на качество жизни женщин в климактерии: урогенитальные нарушения, сексуальные расстройства, остеопороз, остеопения, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия. Проблема климактерия привлекает внимание не только гинекологов, но и урологов, кардиологов и врачей других специальностей. Это связано с системными осложнениями дефицита эстрогенов в результате постепенного прекращения гормональной функции яичников.

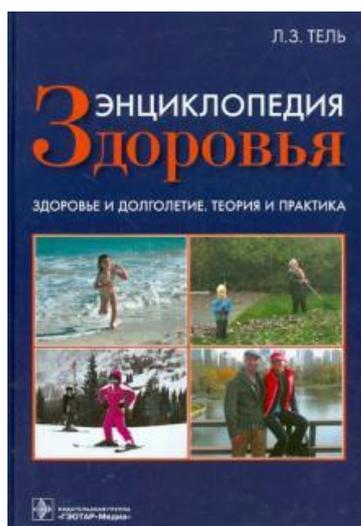
Руководство предназначено для гинекологов, урологов, кардиологов, врачей других специальностей, а также ординаторов,

студентов высших учебных медицинских заведений.



Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Ф. Н. Зименкова. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html> (дата обращения: 26.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач, стоящих перед обществом. Одной из причин неблагополучного 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. При отборе содержания курса учитывались раздел предметной области "Технология" – "Технология обработки пищевых продуктов", дисциплин "Психология", "Экология", "Анатомия и физиология человека" и др.



Тель, Л. З. Энциклопедия здоровья / Л. З. Тель. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 736 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432471.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Что такое здоровье человека, от чего оно зависит и что может сделать сам человек для сохранения собственного здоровья – обо всем этом расскажет книга доктора медицинских наук, профессора Леонида Зигмундовича Теля. Каждая глава содержит интереснейшие факты по медицине, физиологии, биологии, психологии, многие из которых до сих пор не были известны широкому кругу читателей. Кроме того, можно узнать много нового об оздоровительных системах, принципах здорового питания, способах избавления от вредных привычек, как влияют погода, магнитные поля, шумы и атмосферное давление на ваше

здоровье, какие болезни опаснее всего и что необходимо делать в экстренных случаях, когда нужно спасти жизнь другому человеку. Приводится научно обоснованная физиологическая система сохранения здоровья и выздоровления, предложенная автором ("Кодекс здоровья"), которая используется в России, Казахстане, а также во многих странах дальнего зарубежья (США, Венгрия, Франция и др.).



Блюменталь, Б. Год, прожитый правильно : 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь. – Москва : Альпина Паблицер, 2015. – 449 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961448382.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Каждый понедельник даете себе обещание "никакого сладкого, ежедневные утренние пробежки и два литра воды в день", а потом срываетесь к среде? Так, может быть, не стоит взваливать на себя все и сразу и пытаться изменить устоявшийся образ жизни за несколько дней? Секрет успешных перемен – это признание и принятие того, что на них требуется время и терпение. Это подтверждает 20-летний опыт автора этой книги, Бретт Блюменталь. Она предлагает программу 52 маленьких перемен (от питания до физических нагрузок и отношения к окружающему миру), рассчитанную на целый год, которая в конечном итоге приведет вас к здоровому (и счастливому) образу жизни. Одна небольшая перемена в неделю – не так уж и много, подумаете вы. И будете правы. Но в конце они все сложатся в новую картину вашей жизни, которая не рассыплется на кусочки с началом следующего года. Приступайте!



Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Т. Рат. – Москва : Альпина Паблицер, 2016. – 203 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : студенческая электронная библиотека / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, [2012]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961449402.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Мы привыкли к тому, что переход к здоровому образу жизни требует каких-то кардинальных перемен, например полного отказа от никотина и алкоголя, регулярных спортивных занятий, смены места жительства. Во многом, поэтому мы не уделяем должного

внимания "мелочам" – ежедневным решениям по поводу того, что съесть на завтрак: овсянку или бутерброд? Позвонить коллеге или пройтись до его кабинета? Лечь поспать пораньше или позволить себе немного расслабиться и посмотреть допоздна любимый сериал? А ведь именно эти "мелочи", как утверждает Том Рат, оказывают существенное влияние на продолжительность и качество нашей жизни. Автор выработал простую методику, которая позволяет ему, имея тяжелое заболевание, вести активный образ жизни и заниматься любимым делом. Методика базируется на трех основных принципах – качественный сон, постоянное движение и правильная еда. Не важно, какой образ жизни вы ведете сегодня, всегда можно измениться, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь. О том, какие именно привычки стоит изменить, что и когда есть и как добавить в свою жизнь больше движения, читайте в этой книге.



Родионова, О. М. Экологические и эндоэкологические основы оздоровления студентов : монография / О. М. Родионова ; под общ. ред. проф. Ю. М. Левина. – Москва : Издательство РУДН, 2010. – 148 с. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034780.html> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

В монографии рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов, в том числе организация системы оздоровления в вузах экологического профиля. Приводятся данные комплексных исследований в различных регионах РФ. Дается обоснование применения для повышения уровня здоровья студентов способа нормализации физиологического состояния организма методами эндоэкологической реабилитации на клеточно-организменном уровне (ЭРЛ). Затрагиваются вопросы экологического образования в вузах страны. Книга предназначена для специалистов, работающих в системе организации здравоохранения, врачей и педагогов, занимающихся проблемами здоровья и адаптации учащейся молодежи, для студентов и широкого круга читателей, интересующихся данной темой.



Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 56 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. – [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2019. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577691> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Настоящее учебное пособие представляет собой курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи. В нем изложены основные положения изучаемой дисциплины. Пособие предназначено для студентов факультета истории и права педагогического института.



Лаврова, Л.Ю. Теоретико-практические основы здорового питания=THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF HEALTHY DIET : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Лаврова, Е.Л. Борцова. – Москва : Библио-Глобус, 2018. – 202 с. : табл., граф., схем. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. – [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2019. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498986> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

В пособии представлены сведения по современным научным теориям и концепциям, сформулированы основные законы рационального питания. Рассмотрены вопросы качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Даны инновационные подходы и направления, а также примеры практических научных исследований по расширению ассортимента продуктов здорового питания.

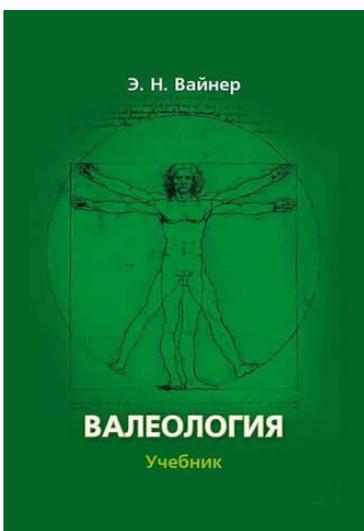
Учебное пособие предназначено для студентов вузов, изучающих вопросы научно-инновационной деятельности в сфере питания. Рекомендуются для специалистов предприятий пищевой промышленности и общественного питания.



Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. – [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2019. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

Учебное пособие содержит правила оказания первой помощи в различных ситуациях, основы микробиологии, иммунологии, профилактики и лечения инфекционных заболеваний, принципы формирования здоровья (гигиена, рациональный режим дня и питания, самоконтроль при физических нагрузках) и др. В книгу включены вопросы и тестовые задания для контроля знаний, словарь понятий и терминов.

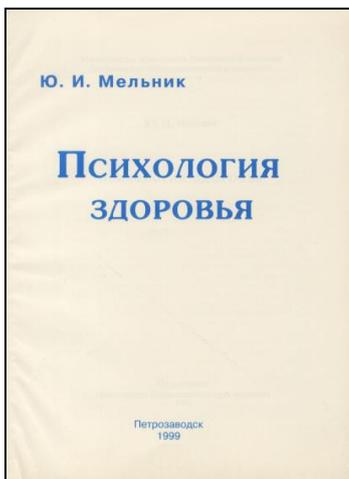
Пособие рекомендовано студентам педагогических, гуманитарных и технических вузов для подготовки к зачету и экзамену, преподавателям вузов, учителям и учащимся общеобразовательных школ, а также широкому кругу читателей, заинтересованных в укреплении своего здоровья.



Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (дата обращения: 27.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

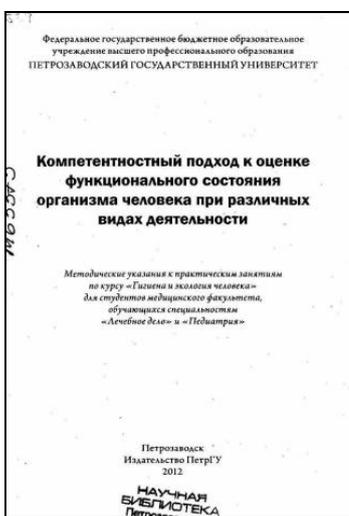
Учебник разработан для педагогических направлений и специальностей вузов в соответствии с Государственным образовательным стандартом и ориентирован на блок общекультурных дисциплин. Основной задачей учебника является воспитание у студентов культуры здоровья и их подготовка как будущих специалистов к выполнению профессиональных обязанностей в здоровьесберегающем режиме. Большое внимание обращено на валеологические вопросы возрастного развития и образовательной деятельности.

Для студентов, слушателей системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров, педагогов и организаторов образования.



Мельник Ю. И. Психология здоровья : учебное пособие / Ю. И. Мельник. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 1999. – 36 с. – Текст : электронный // eLibrary.karelia.ru : электронная библиотека Республики Карелия / Петрозав. гос. ун-т [и др.]. – [Петрозаводск], сор. 1998–2015. – URL: <https://elibrary.karelia.ru/book.shtml?id=22369> (дата обращения: 28.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

Пособие посвящено одной из проблем поведенческой медицины – психологии здоровья и здорового поведения. Подробно рассматриваются основные психологические факторы здоровья, способы и методы его сохранения, раскрывается такое понятие, как "психологический потенциал здоровья".



Компетентностный подход к оценке функционального состояния организма человека при различных видах деятельности : метод. указания к практическим занятиям для студентов мед. фак. / [сост.: В.Ф. Стафеев, Т.Н. Хилков]. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2012. – 43 с. – Текст : электронный // eLibrary.karelia.ru : электронная библиотека Республики Карелия / Петрозав. гос. ун-т [и др.]. – [Петрозаводск], сор. 1998–2015. – URL: <https://elibrary.karelia.ru/book.shtml?id=17780> (дата обращения: 28.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

В данном учебном издании описываются методы оценки функционального состояния организма. Описанные методы используются при необходимости составить мнение о профпригодности человека и влиянии на организм той или иной деятельности с целью нормирования труда.