

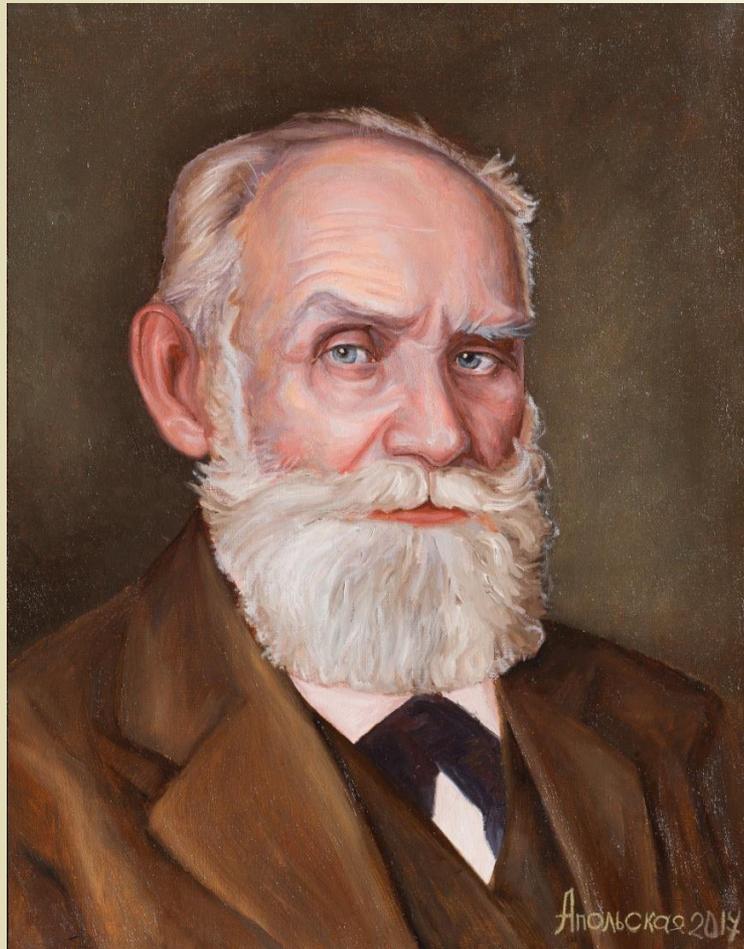
**ГУК «Борисовская центральная
районная библиотека им
И.Х.Колодеева»
Городская библиотека №1**



**Забота о здоровье
сегодня – активное
долголетие завтра**

Борисов 2022

Человек может
жить до 100 лет.
Мы сами своей
невоздержанностью,
своей
беспорядочностью,
своим
безобразным
обращением с
собственным
организмом сводим
этот нормальный
срок до гораздо
меньшей цифры.
И.П. Павлов,
русский ученый



Цель Национальной стратегии «Активное долголетие – 2030»

3 декабря 2020 г.
постановлением
Совета Министров
Республики
Беларусь № 693
принята
Национальная
стратегия
Республики
Беларусь
«Активное
долголетие –
2030»

– формирование общества для людей всех возрастов, создание условий для наиболее полной и эффективной реализации потенциала пожилых граждан, устойчивого повышения качества их жизни посредством системной адаптации государственных и общественных институтов к старению населения.

Составляющие здоровья



- ЗДОРОВЬЕ ЭТО
- Физическое благополучие
- ПЛЮС
- Психическое благополучие
- ПЛЮС
- Социальное благополучие - МИНУС
- Болезни и вредные привычки

Двигательная активность – путь к здоровью

- Почему многие из нас, прекрасно представляя себе пользу и необходимость физкультуры и спорта, так и остаются пассивными созерцателями? Что мешает оторваться от телеэкрана и самому выйти на спортплощадку, поиграть в футбол, побегать в лесу? Как заинтересовать себя самого - не результатами, а физкультурным процессом?



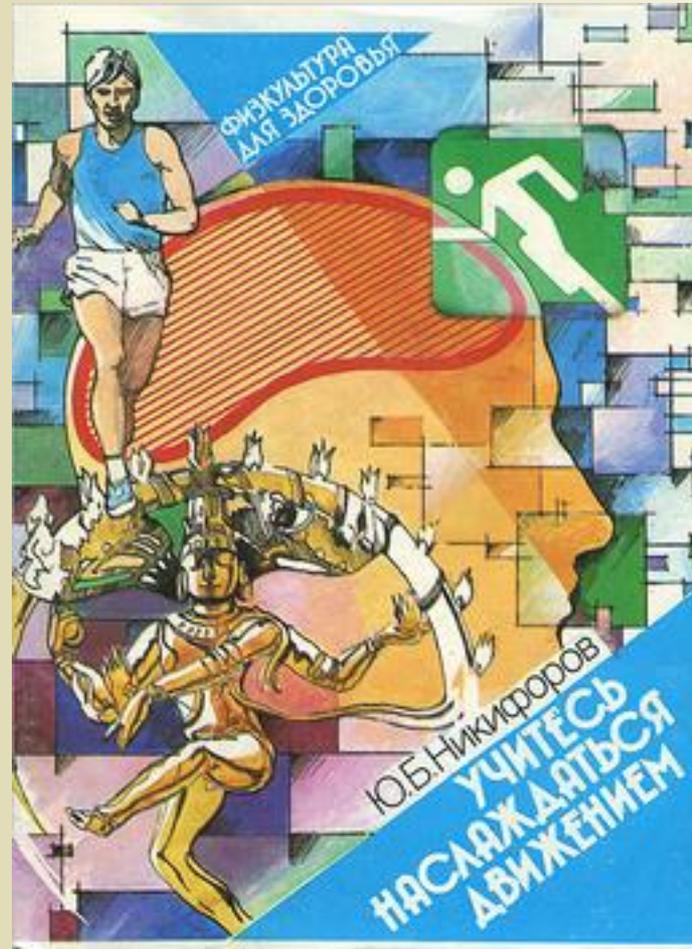
Двигательная активность – путь к здоровью



- Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих
- Надеюсь, книги представленные на выставке из фонда библиотеки, помогут вам пройти мимо многих болезней и сохранить хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил, жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Двигательная активность – путь к здоровью

Читатели этой книги узнают не только о том, как настроиться на тренировку, как приучить себя систематическим занятиям, но и о том, как научиться наслаждаться движением, используя простые и эффективные способы психорегуляции.



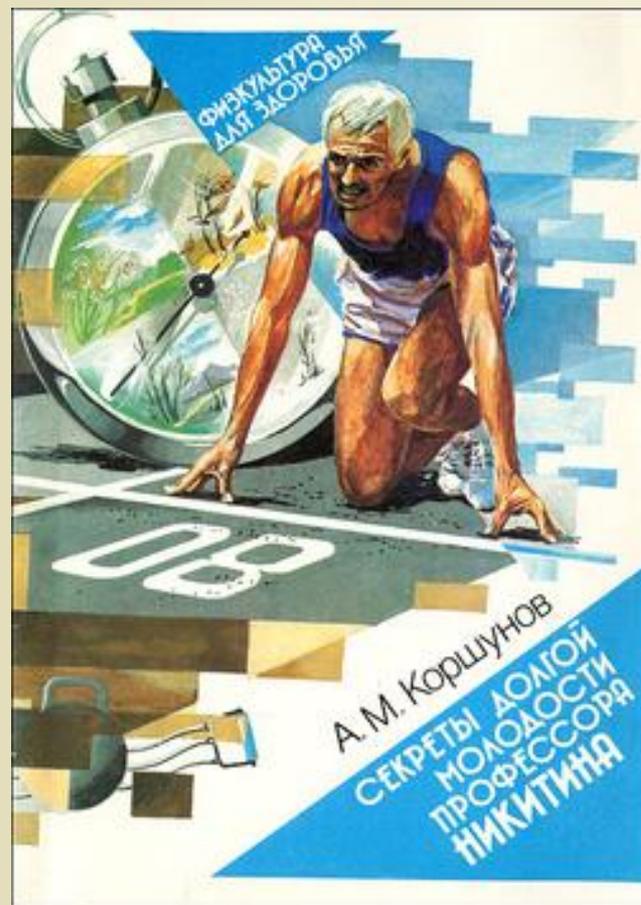
Двигательная активность – путь к здоровью

В этой книге под одной обложкой объединены два произведения чешского врача Оты Грегора: "Искусство вести здоровый образ жизни" и "Не стареть — это искусство". Первая посвящена методам борьбы со стрессом; вторая — профилактике преждевременного старения.



Двигательная активность – путь к здоровью

Рассказ о профессоре Константине Филипповиче Никитине. Это своего рода руководство к тому, как с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлить жизнь и до глубокой старости сохранить молодой задор и физическую активность.



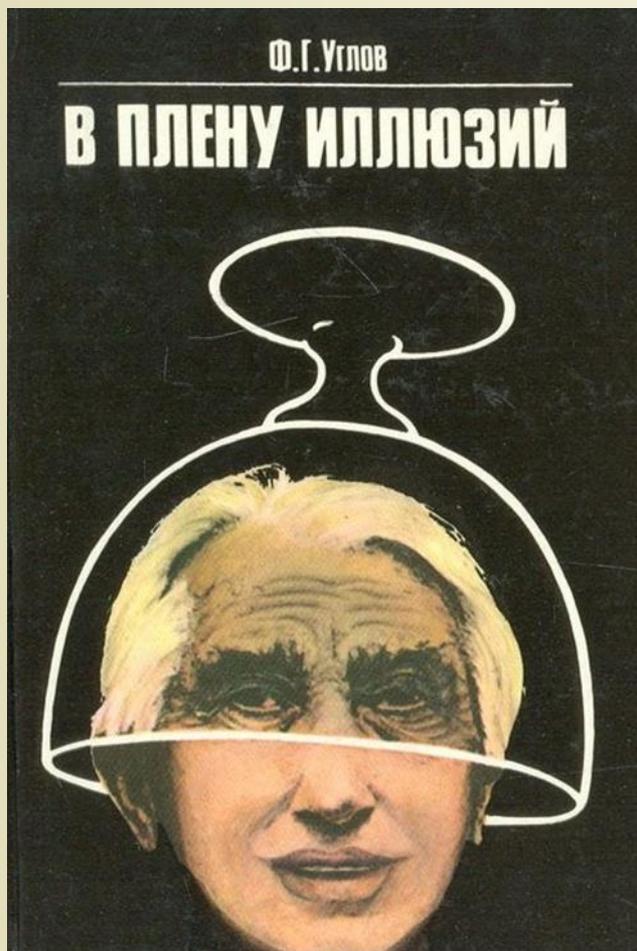
Влияние вредных привычек на здоровье

Автор книги –
курильщик с 17-
летним стажем,
сумевший бросить
курить,
рассказывает о
своём опыте борьбы
с никотиновой
зависимостью и
отвыканием от
сигарет. Он
знакомит с
действенными
методиками отказа
от курения...



Влияние вредных привычек на здоровье

Ф.Г. Углов, автор известных книг "Сердце хирурга", "Человек среди людей", "Живем ли мы свой век". Эту работу посвящает животрепещущей теме: как уберечь здоровье человека, как добиться того, чтобы каждый жил яркой полнокровной духовной жизнью, не растерял себя как личность.



Мир здорового питания

Автор рассказывает о здоровой пище, режиме питания, продуктах, биологических активных добавках, особенностях питания людей разного возраста, лечебное питание, вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание.



Мир здорового питания

Предлагаемое издание - не руководство для самолечения. Автор лишь напомнить о диетических рекомендациях, а также освещает ряд актуальных вопросов науки о питании, таких, как вегетарианство, пищевая аллергия, лечебное голодание.



Мир здорового питания

В этой книге приводятся малоизвестные факты о витаминах, которые обладают поистине чудодейственными свойствами. Причина большинства человеческих недугов кроется в обычной нехватке витаминов.



Мир здорового питания

Авторы книги на конкретных примерах показывают, как с помощью хорошо продуманной и правильно составленной молочно-растительной диеты избавиться от многих серьезных заболеваний быстрее и эффективнее, чем с помощью лекарств.



Азбука закаливания.

Родители найдут в этой книге ответы на вопросы о здоровье своих детей.

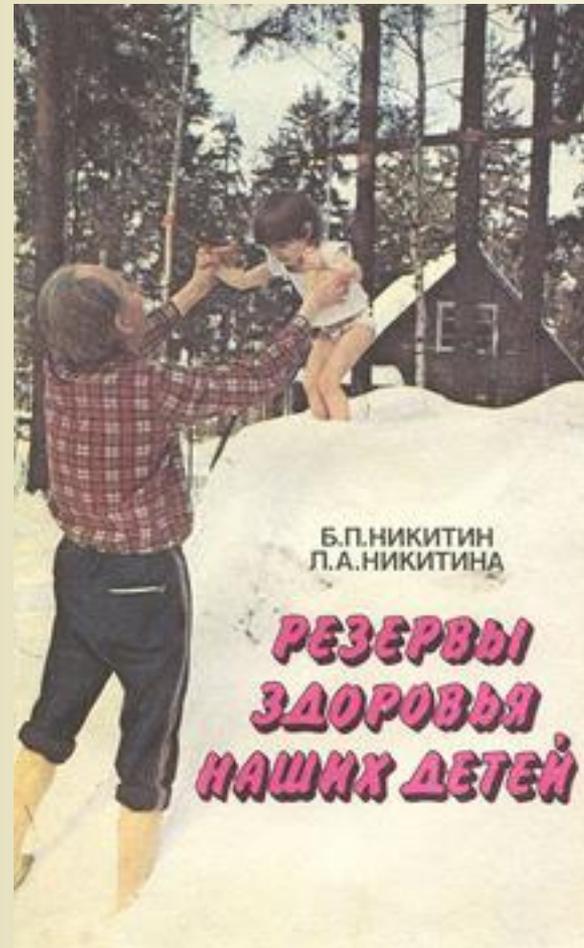
Бабушки и дедушки — секреты спокойной старости.

Больным эта книга подарит надежды, убедит их, что есть возможность даже при серьезных болезнях добиться выздоровления.



Азбука закаливания.

Авторы делятся с читателями своим опытом воспитания — физического, умственного и нравственного. Он может восприниматься неоднозначно, вызвать споры, но, по мнению многих ученых, врачей, педагогов, оказывается очень эффективным.



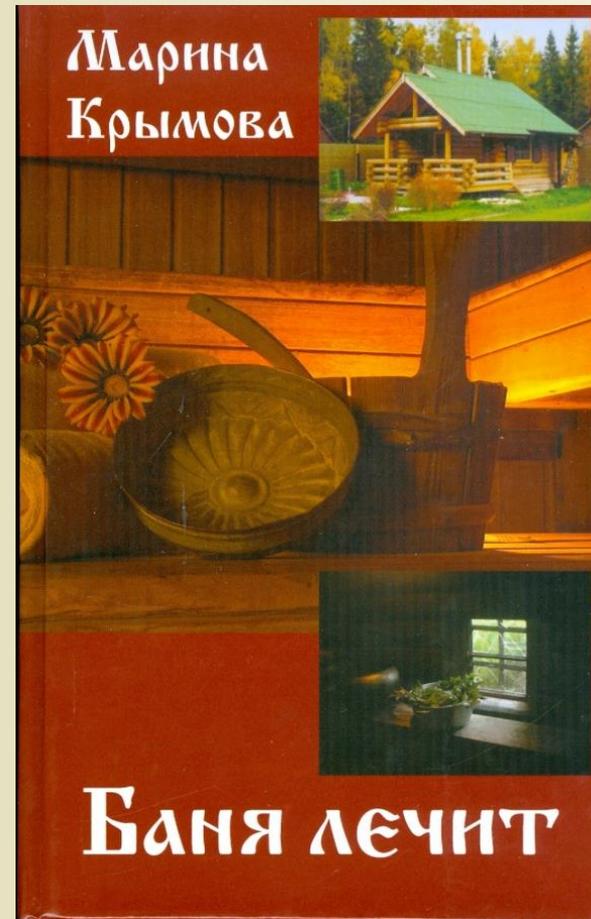
Нетрадиционная медицина

Всенародно
любимые целители
делятся с
читателями своими
секретами и
многолетними
наработками в
области
фитотерапии.
Воспользуйтесь их
советами – и будьте
здоровы!



Нетрадиционная медицина

Баня издревле считалась одним из лучших средств народной медицины. Однако в баню приходят не только чтобы помыться, а скорее - отогреться и очиститься духом, воспрянуть душой и телом. Автор рассказывает о традициях поведения в бане, "банных" системах исцеления от заболеваний



Активная и счастливая жизнь в любом возрасте

Здоровья Вам физического и
душевного

