



Здоровый образ жизни

Человек — высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.



***И. Павлов,
русский физиолог***

Выставка подготовлена сотрудником отдела информационно-библиографического обслуживания библиотеки Мартяновой Е.В.



Представляем литературу о здоровом образе жизни
из подписных полнотекстовых ресурсов библиотеки



Доступ к этим и другим ресурсам библиотеки осуществляется
через личный кабинет и сайт

[библиотеки](#)





«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Л.Толстой, русский писатель

В качестве здорового образа жизни спорт незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку гормонов, улучшают общее состояние человека.



Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543166> (дата обращения: 18.06.2024).

В курсе рассмотрены особенности применения средств физической культуры в различных сферах жизнедеятельности человека: профессиональной, рекреативной, семейной. Освещаются вопросы гармоничного самосовершенствования на основе развития физических качеств (предложены технологии их формирования). Отдельная тема посвящена особенностям организации массовых спортивных мероприятий. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и всех интересующихся физической культурой.



«Труд часто является отцом удовольствия»

Вольтер, французский писатель, философ

*Работа, трудовая деятельность -важнейший элемент здорового образа жизни.
Найдите подходящую для себя работу (или деятельность), которая будет доставлять вам радость. Как
утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.*

Вильмар, Шауфели Увлеченность работой : как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие / Шауфели Вильмар, Дийкстра Питернель, Т. Иванова. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-89353-422-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51972.html> (дата обращения: 18.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

В книге дается определение такой характеристике личности профессионала, как «увлеченность работой». Увлеченный человек не скучает на работе, не страдает от трудоголизма и достигает более высоких производственных показателей с меньшими энергозатратами. Уровень увлеченности работой, как своей собственной, так и своих знакомых и подчиненных, можно оценить посредством приведенных в книге тестов. Рекомендации и многочисленные примеры адресованы служащим, которые желают повысить уровень своей увлеченности работой, и HR-профессионалам, ищущим дополнительные пути для повышения интереса сотрудников к выполняемой ими работе.





«Нет любви более искренней, чем любовь к еде»

Б. Шоу, ирландский драматург

Не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.



Уивер Л. Полезная книга о лишнем и вредном: Как прекратить бороться с собой, понять свой организм и начать питаться правильно / Пер. с англ. / Л. Уивер. - Москва : Альпина, 2021. - 270 с. - ISBN 978-5-9614-4031-7. - URL: <https://unecon.alpinadigital.ru/book/21839>. - Текст: электронный.

В битве с собственным телом победить невозможно. Наш организм настойчиво посылает сигналы, когда мы испытываем стресс или переедаем, но мы просто отказываемся их замечать. Либби Уивер, австралийский биохимик-нутрициолог с почти двадцатилетним стажем, уверена, что единственный способ вернуть контроль над собственным телом, прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть — выйти из бесконечной гонки с килограммами и прислушаться к себе.

В своей новой книге она рассказывает, как перестать расстраиваться из-за неприятной цифры на весах и создать условия для того, чтобы ваш организм начал сжигать жир. На основании холистического подхода к здоровью доктор Либби выделяет девять факторов, влияющих на изменение веса: эмоции, калории, гормоны стресса, половые гормоны, кишечные бактерии, инсулин, состояние печени, щитовидной железы и нервной системы. Каждый раздел книги содержит чек-листы, случаи из практики, советы и рекомендации по употреблению ферментов и лекарственных трав (не забудьте проконсультироваться со своим врачом!)



«Дурные привычки – единственное, чем делаются без раздумья»

Жан Кокто, французский писатель

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин и женщин на два года. Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

О'Коннор, Ричард Психология вредных привычек (краткое изложение).-URL: <https://unecon.alpinadigital.ru/summary/17467>. - Текст: электронный.

Вредные привычки есть у каждого. Только для одних это просто привычки, а для других это формы поведения, которые разрушают их жизнь. Как правило, мы понимаем, что делаем что-то неправильное, что-то плохое, что-то, что вредит нам. Мы обещаем себе, что больше такое не повторится, но проходит немного времени, и все возвращается вновь. Конечно, мы корим себя за это, но с привычками справиться не так-то просто, даже если мы очень стараемся. И мы снова и снова себя критикуем и сетуем на беспомощность. Книга кандидата наук и известного психолога Ричарда О'Коннора «Психология вредных привычек» написана в первую очередь для тех, кто уже опустил руки в борьбе с этим «недугом» и отчаялся его побороть.

Для тех, кто ощущает себя обреченным всю оставшуюся жизнь наступать на одни и те же грабли и уже не ожидает помощи ни от кого. Для тех, кто понимает, что является зачастую для себя злейшим врагом, но ничего с этим поделать не может. Автор объясняет, почему так сложно бороться с вредными привычками, а также показывает, насколько наша личность двойственна. В этой книге вы найдете способы тренировки подсознания, этой произвольной части нашего мозга, чтобы отучиться от привычек, которые нас разрушают, и изменить наше поведение к лучшему.



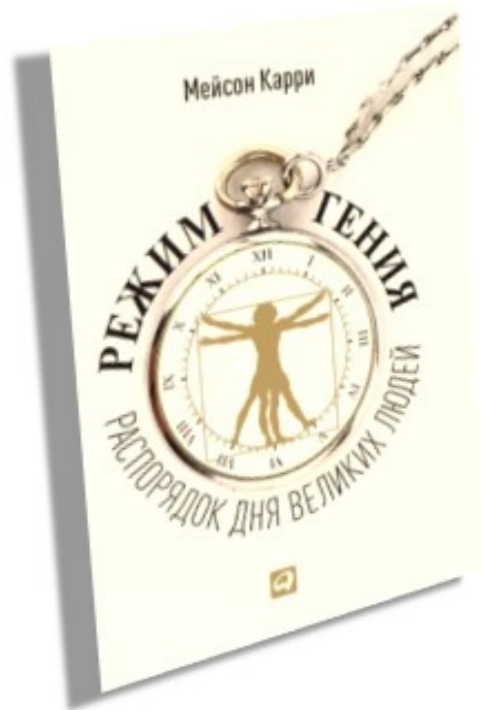


« Я понял, что человек, который нуждается в отдыхе и продолжает работать вопреки усталости, попросту глуп»

Г. Юнг, швейцарский психолог



Режим дня -это определенная очередность всей деятельности человека, которую нужно выполнять, чтобы оптимизировать свою жизнь и улучшить ее качество.



Карри, М. Режим гения: Распорядок дня великих людей / Карри М., Сумм Л., - 3-е изд. - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 302 с.ISBN 978-5-9614-5327-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/923499> (дата обращения: 19.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

О чем книга "Режим гения: Распорядок дня великих людей" Как работают творческие люди? Как им удается построить свой день так, чтобы повседневная рутина стала частью творческого процесса?

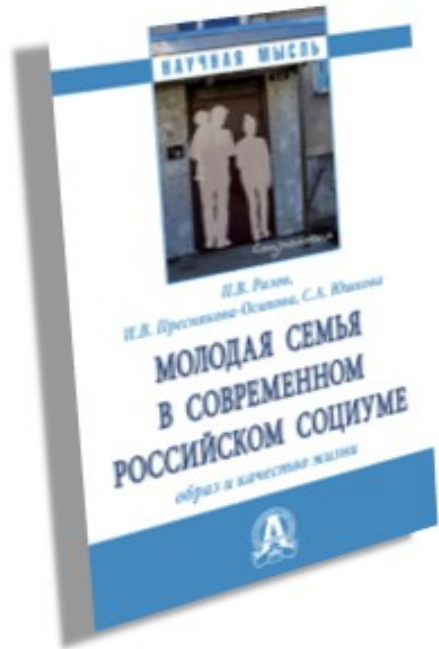
Когда на задуманное не хватает времени, следует ли пожертвовать всем - сном, приличным доходом, чистотой в доме - или же можно развить способность концентрировать усилия,...



«Для здоровья женщин взгляды мужчин важнее, чем калории и лекарства»

Ф. Саган, французская писательница

Дольше сохранить молодость и здоровье помогут любовь, крепкая семья. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек любит.



Разов, П. В. Молодая семья в современном российском социуме: образ и качество жизни : монография / П.В. Разов, И.В. Преснякова-Осипова, С.А. Юшкова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 210 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1067069. - ISBN 978-5-16-015899-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2019750> (дата обращения: 18.06.2024). — Режим доступа: по подписке.

В монографии анализируется один из важнейших социальных институтов общества — семья, ее значение, структура, механизмы ролевых отношений. Исследование этих аспектов вызывает особый интерес у социологов, так как трансформация российского общества наложила отпечаток на институт семьи, исказив его традиционные функции и задачи. В первую очередь современные тенденции оказали влияние на молодую семью.

Привычные формы становления, функционирования и развития семей претерпевают кардинальные изменения, поэтому для молодого поколения процесс адаптации к нестабильным обстоятельствам становится злободневной проблемой. Для студентов, бакалавров, магистрантов, аспирантов, научных работников и всех интересующихся социологией семьи.



«Измени свои мысли, и ты изменишь свой мир»

Норман Винсент Пил, американский писатель

Позвольте себе психологическую разрядку. Не держите долго в себе негативную энергию. Различным заболеваниям подвержены люди, которые постоянно ругают самих себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Кроль, Л. Найти себя: Как осознать свои истинные желания и стать счастливее : практическое руководство / Л. Кроль. - Москва : Альпина Паблицер, 2021. - 240 с. - ISBN 978-5-9614-6312-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=441460#bib>. - Режим доступа: по подписке.

Как понять, чего я действительно хочу? Есть ли способ избежать ложных целей, навязанных обществом или родителями? Можно ли верить себе, руководствоваться своими желаниями? И вообще - что такое «я»? Фамилия в паспорте, набор социальных ролей или что-то иное?

Ответить на эти вопросы помогут двенадцать историй из практики психолога и бизнес-коуча Леонида Кроля. Автор расскажет, как опираться на чувства, воображение, переживание, чтобы ориентироваться в собственных ощущениях и состояниях, принимать решения, более полно проживать каждый момент жизни.





«Счастье заключается в радости достижения цели и острых ощущениях творческого усилия»

Франклин Рузвельт, американский президент

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных обстоятельствах.



Ракова, Е. Счастье не спешить : Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты : практическое руководство / Е. Ракова. - Москва : Альпина ПРО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-5-907534-32-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2138405> (дата обращения: 18.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Жить на бегу сегодня считается нормой. Мир постоянно ускоряется, и мы не хотим отставать, чтобы не оказаться в аутсайдерах. «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать минимум вдвое быстрее», — говорила Королева Алисе. Однако многие жители современных городов, достигнув определенных успехов в жизни и карьере, не чувствуют себя по-настоящему счастливыми из-за того, что устали от повседневной гонки и неумения наслаждаться моментом.

О том, как идти к своим целям без спешки и суеты, в комфортном темпе, как научиться делать паузы, перестать «достигать» и начать жить, а в результате стать спокойнее и счастливее — эта книга. Ее автор раскрывает основные принципы движения Slow Life, которое активно развивается с конца 2000-х годов и увлекло сотни тысяч людей по всему миру. Она рассказывает о поиске собственного, уникального ритма жизни и дает практические и легко реализуемые советы о том, как осознанно замедляться, сохраняя продуктивность и получая удовольствие от каждого момента. Книга адресована широкому кругу читателей.



«Улыбайся, не доставляй беде удовольствия»

Г.Г. Маркес, колумбийский писатель

Будьте жизнерадостными, улыбайтесь. Недавние исследования подтвердили, что улыбка приносит определенную пользу здоровью человека: замедляет частоту сердечных сокращений и снижает уровень стресса. Улыбка успокаивает, улучшает настроение, повышает общий тонус, делает человека счастливее.

Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 272 с. — ISBN 978-5-9270-0254-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88378.html> (дата обращения: 19.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

В книге собраны уникальные в плане содержания работы видного отечественного психолога И.А. Джидарьян, по профессиональным представлениям и складу научного мировоззрения принадлежащей к школе С.Л. Рубинштейна, традиции которой она развивает. Прекрасное владение методологией психологического исследования, глубокое знание философской традиции и современных работ по проблемам позитивной психологии, оригинальность мышления в сочетании с искренним сопереживанием человеку на его жизненном пути позволяет автору рассматривать темы, которые мало кто решается развивать в психологии: веры, надежды, любви, оптимизма и счастья.





**Спасибо за
внимание!**

**Консультацию по работе с электронными ресурсами можно
получить в отделе информационно-библиографического
обслуживания**

**по адресу: Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, д. 30-32,
литер А, комната 1026, тел. +7 (812) 458-97-30 доб. 2522,
e-mail: ibolib@unecon.ru**