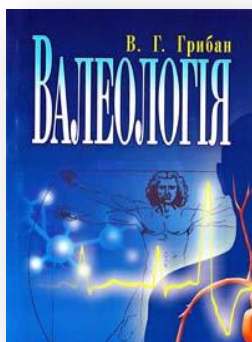


***Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.***

**Сократ**

У нашій суспільній свідомості постає одна дуже проста думка, безпосередньо пов'язана з питаннями здоров'я і проблемами його відсутності. «Буде здоров'я - решта все, додасться», - так звучить це багатовікове спостереження. І дійсно, наявність або відсутність у людини цього найціннішого стану, докорінно визначає його повсякденне життя, соціальне і суспільне оточення. Здоров'я - це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо



**Грибан, В. Г. Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : ЦУЛ, 2005. – 251 с.**

В книзі розкриваються основні поняття дисципліни валеології, джерела та історія розвитку науки, діагностика і прогноз здоров'я індивіда, особливості впливу на організм людини фізичних навантажень. Висвітлюється роль харчування, дихання, серцево-судинної системи у збереженні здоров'я. Описуються основні заходи зміцнення здоров'я та профілактика професійних захворювань.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.



**Даценко, І. І. Гігієна і екологія людини : навч. посіб. / І. І. Даценко. – Львів : Афіша, 2000. – 246 с.**

У навчальному посібнику розглядаються: значення гігієни для здоров'я людини і шляхи його забезпечення; процес урбанізації та його соціальні та екологічні наслідки; гігієна житла; основи особистої гігієни; гігієна праці і відпочинку; харчування людей розумової праці; гігієнічна характеристика умов праці користувачів комп'ютерів; гігієна дітей та підлітків.

Бурхливий розвиток науково-технічної революції, несамовиті зміни умов існування людини здійснюються настільки швидко, що наш організм з його сформованими біолого-генетичними і психо-фізіологічними характеристиками, важко пристосовується до нових умов і може давати зриви адаптації та підлягати захворюванням. Ось чому перед медициною стоїть одне з пріоритетних завдань знайти методи систематичного оздоровлення організму.



**Паффенбаргер, Р. Здоровий образ життя / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.**

У книзі викладено програму ефективних фізичних вправ, спрямовану на підвищення якості та тривалості життя, а також концепцію автора, що базується на результатах 30-річних досліджень взаємозв'язку між руховою активністю, фізичною підготовкою та станом здоров'я. Автор доводить, що ніколи не пізно використовувати сприятливий вплив фізичних вправ.

Здорові люди здебільш рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їх здоров'я залишалося міцним і надійним на тривалу перспективу. Нажаль здоров'я дуже легко втратити. Здоровий спосіб життя – це якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, успішного навчання, продуктивної діяльності, здатності до створення сім'ї та народження здорових дітей, творчої та суспільної активності.



**Носко, М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – К. : МП Леся, 2013. – 159 с.**

Актуальність теми формування здорового способу життя молоді в Україні обумовлена важливістю покращення здоров'я молоді, адже від цього значною мірою залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України. У книзі розглянуто теоретичні та практичні основи формування здорового способу життя молоді

*Лікар не має права призначати хворому ліки, не будучи знайомий з астрологією.*

Гіппократ



**Эйвери, Дж. Тайны исцеления. Астрология и ваше здоровье / Дж. Эйвери. – М. : РИПОЛ, 1996. – 546 с.**

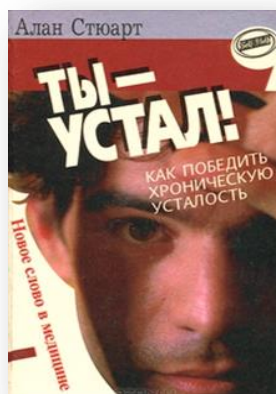
Кожен знак і кожна планета зберігають свої власні секрети здоров'я, тому розташування знаків і планет на вашій астрологічній карті вкаже сильні і слабкі сторони вашого організму, виявить осередки нездоров'я, на які слід звернути увагу, повідає про способи оптимального протистояння зародженню хвороб і розповість про те, як навчитися "заряджати" себе здоров'ям.

Останнім часом нерідко можна почути про так званий синдром хронічної втоми. Що являє собою це, по всій видимості, нове захворювання, яке вразило мільйони чоловіків і жінок у всьому світі.



**Гордон, Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 126 с.**

Хронічна втома, що отримала назву «таємничої хвороби кінця XX століття», є причиною щорічного відвідування лікарів мільйонами людей. Водночас не менша кількість осіб, що страждають на цей недуг, ніколи не звертаються по медичну допомогу. У книзі подано безпечну і ефективну програму рухової активності, що приведе до зменшення стомленості та зміцнення здоров'я.



**Стюарт, А. Ты - устал! как победить хроническую усталость / А. Стюарт. – М. : Вече, АМЕХ, 1996. – 416 с.**

Книга не тільки пояснює причини розвитку у людини втоми і розкриває численні симптоми її прояву, а також надає безліч порад про те, як впоратися з цією проблемою і подолати втому.

Краса – це насамперед здоров'я, а здоров'я - це правильний спосіб життя, чіткий розпорядок дня, щоденна ранкова гімнастика і водні процедури, помірне харчування, прогулянки на свіжому повітрі, заняття фізичною культурою і спортом. Для кожної людини важлива доглянутість і любов до себе і свого тіла - єдиного і неповторного.



**Гайдук, В. Природа Вашей красоты: Натуральная косметика / В. Гайдук, И. Гайдук. – К. : Знання, 2002. – 423 с.**

Автори дають рекомендації щодо догляду за шкірою різних типів, пропонують рецепти і способи приготування косметичних засобів із лікарських рослин. Наводиться інформація з питань раціонального харчування, методики звільнення організму від шлаків, масажу, оздоровчих процедур, гімнастики. Висвітлено основні питання вишуканого макіяжу, ароматерапії, естетичної хірургії.

*Мета життя – померти молодим якомога пізніше.*

Ешлі Монтегю



**Бойко, А. Прямая долгожительства / А. Бойко. – М. : Российская газета, 2002. – 204 с.**

Ця книга допоможе правильно оцінити стан свого організму і мобілізувати внутрішні ресурси, зробити правильний вибір на шляху до довголіття. У книзі наводяться приклади розумного застосування засобів фізичної культури, загартовування, раціонального харчування для збереження здоров'я і попередження виникнення захворювань

**Література з фондів Наукової бібліотеки ЧНТУ**