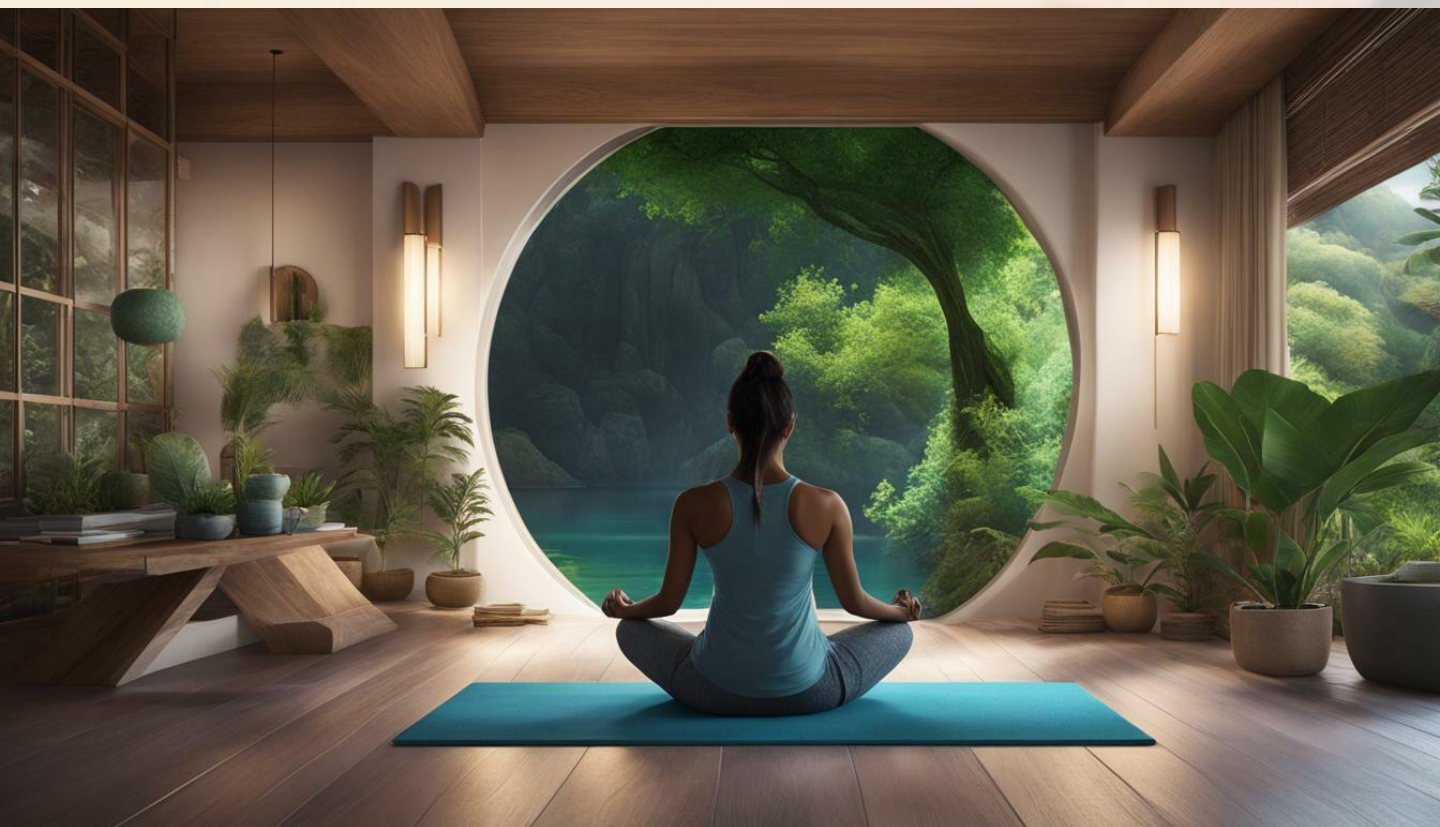


У ГАРМОНІЇ З СОБОЮ



(7.04-Всесвітній день здоров'я)

**Віртуальна виставка
Наукової бібліотеки
НУ «Запорізька політехніка»**

*«Щоб бути здоровим, потрібні
власні зусилля, постійні й значні.
Замінити їх не можна нічим.»*

М. Амосов

Здоров'я — це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби.

І навпаки, в історії людства відомі випадки, коли завдяки великій духовності та вірі люди з надзвичайно важкими захворюваннями чи травмами не тільки одужували, але й поверталися до активного життя.

Залежність здоров'я від соціальних, психічних та духовних умов також очевидна. Люди, які живуть у злиднях, у незадовільних побутових умовах, значно частіше хворіють.

«Пережити війну» — це те, що нам треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання.

Імунна система є важливою складовою організму людини, вона допомагає протистояти хворобам і боротися з вірусами та інфекціями, що потрапляють до нашого організму.

1. Здоровий та повноцінний сон.

Для того, щоб імунна система була в тонусі, необхідно добре висипатися. У середньому людині необхідно 8 годин сну (однак, варто зауважити, що для одних людей здоровим може бути 10-годинний сон, а іншим вистачає і 5 годин). Постійне недосипання вибиває людину з колії і ослаблює імунну систему, в результаті чого організм перестає боротися з інфекціями.

2. Здорове харчування.

Щоденна їжа впливає на стан імунної системи. Тому необхідно серйозно ставитись до того, що ви їсте. Вживайте корисну їжу, багато свіжих овочів та фруктів, ретельно обирайте м'ясо, їжте менше цукру, не переїдайте - і ваша імунна система буде в нормі.

3. Рідина.

Намагайтесь уживати якомога більше рідини, але стежте за тим, щоб це були не шкідливі солодкі газовані напої, а чиста вода або трав'яний чай.

4. Піклуйтесь про себе.

Прийшов час позбутися від поганих звичок! Якщо ви палите - киньте! Вживайте якомога менше алкоголю. Дотримуйтесь елементарних правил особистої гігієни.

5. Фізичні вправи.

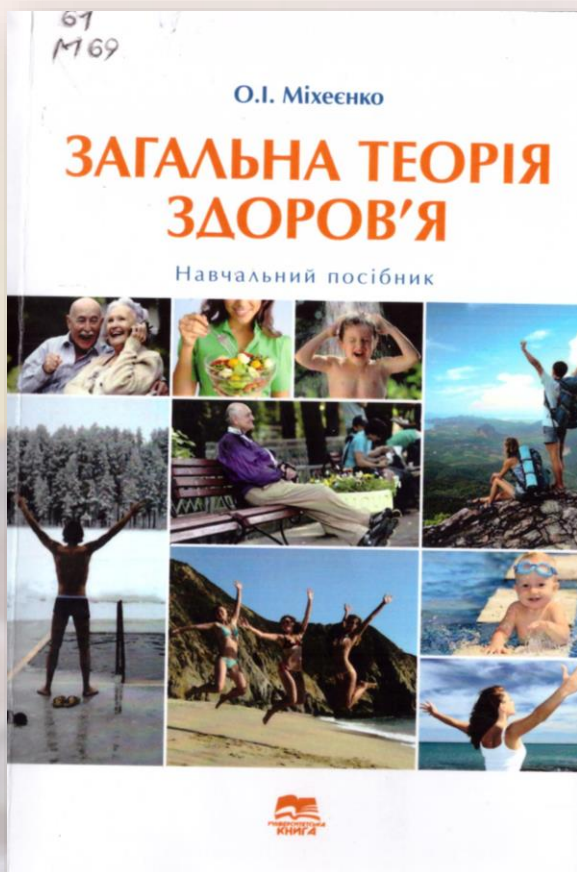
Спорт не лише зміцнює м'язи, але й заряджає вас енергією, додає сили, хороший настрій, а отже, і покращує стан імунної системи.

6. Думайте позитивно.

Позитивні думки створюють позитивні емоції, а позитивні емоції, у свою чергу, зміцнюють імунну систему. Піклуйтесь про свою імунну систему, і вона захистить вас!

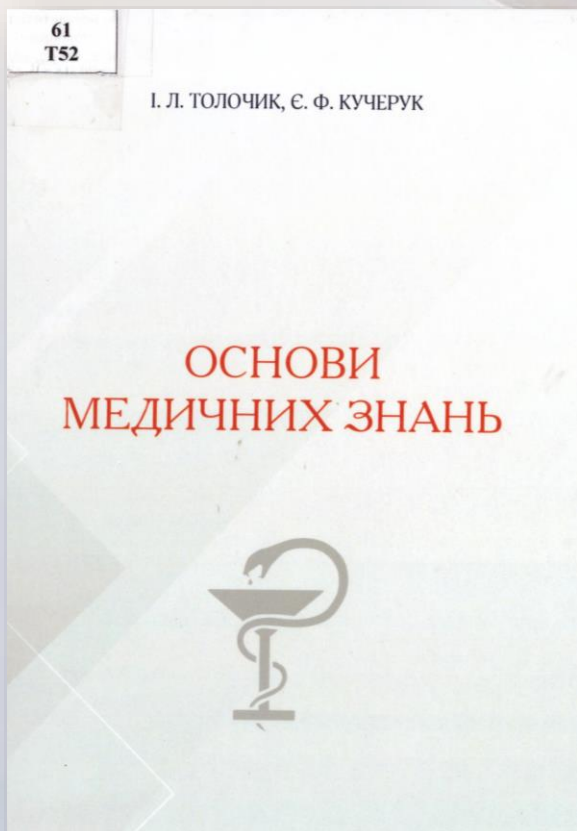
Люди, які проживають у містах під облогою чи на тимчасово окупованих територіях або під обстрілами, мають дуже важливу цінність всередині себе: вміння зберігати внутрішній спокій. Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих.

Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений стан.



Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посібник / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга, 2020. - 156 с.

Для оздоровчої освіти актуальною залишається проблема опрацювання змісту знань про здоров'я, які формують інтегративне бачення людини, її здоров'я як багатовимірного процесу, розвивають здатність аналізувати, узагальнювати, створювати оздоровчі теорії і концепції, творчо та ефективно здійснювати оздоровчу діяльність, шукати оптимальний індивідуальний шлях до здоров'я.



Толочик І. Л. Основи медичних знань : навч. посібник / І. Л. Толочик, Є. Ф. Кучерук. - Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. - 160 с.

У навчальному посібнику у певній послідовності розкриті питання про основні категорії медицини, такі як: здоров'я, захворювання, видужування, розуміння суті яких дає можливість студентам оцінювати стан здоров'я людини, основні симптоми захворювань та їх профілактику.

61
П69

Під редакцією
Н.А. Добровольської, О.В. Федорича,
А.С. Тимченка, І.П. Радомського

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Навчальний посібник



Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії : навч. посібник / Н. А. Добровольська, А. С. Тимченко, В. П. Голуб [та ін.] ; під ред. Добровольської Н. А., Федорича О. В., Тимченка А. С., Радомського І. П. - Київ : Гельветика, 2021. - 368 с.

Представлене видання є працею науково-педагогічних працівників кафедри з урахуванням досягнень теоретичної та практичної спортивної медицини, фізичної терапії, реабілітації, відновлення та нетрадиційних методів лікування.

613
М69



О.І. Міхеєнко

**Підготовка майбутніх фахівців
зі здоров'я людини до застосування
здоров'язміцнювальних технологій:
теоретико-методичні аспекти**

Монографія



Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти : монографія / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга, 2019. – 316 с.

У монографії розглянуто головні характеристики, ознаки й чинники здоров'я людини, подано обґрунтування найважливіших ознак, процесів і явищ, які визначають життєдіяльність і зумовлюють етап здоров'я, сформульовано дефініцію поняття "здоров'я".

61
Т 52

І. Л. ТОЛОЧИК, Є. Ф. КУЧЕРУК

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ



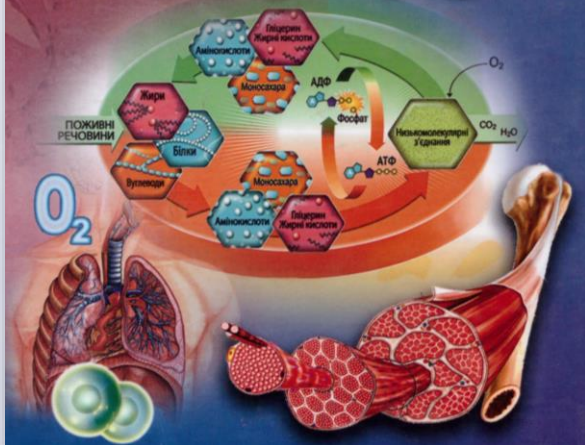
Толочик І. Л. Вікова фізіологія та валеологія : навч. посібник для студ. природничих спец. вчз / І. Л. Толочик, Є. Ф. Кучерук ; Рівненський державний гуманітарний університет. - Херсон : Гельветика, 2019. - 140 с.

У навчальному посібнику розкрито зміст і предмет вікової фізіології та валеології, поняття про ріст і розвиток; охарактеризовані вікові періоди онтогенезу та вікові особливості розвитку систем організму дітей і підлітків. Знання даних понять дають змогу майбутньому педагогу виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я у дітей та підлітків.

612
П 37

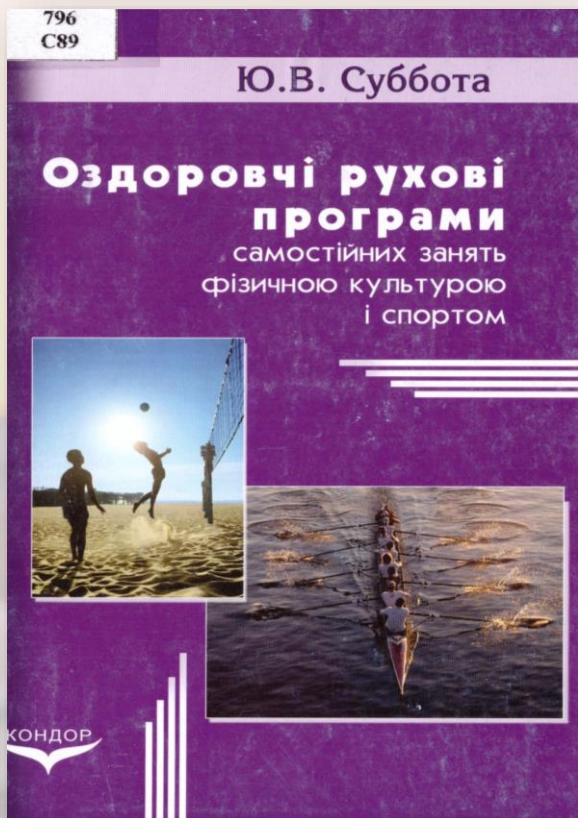
Плахтій П.Д., Плахтій Д.П.

ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ ОБМІН РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ в запитаннях, завданнях і відповідях



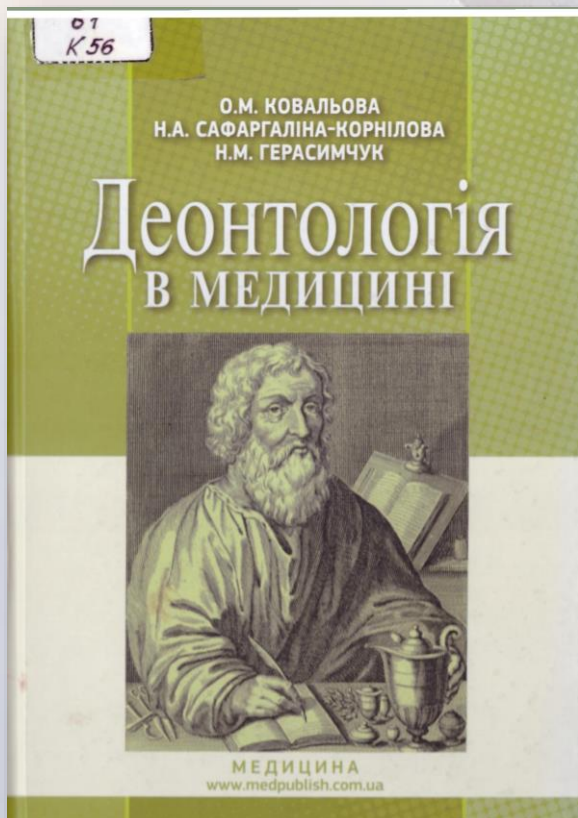
Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності в запитаннях, завданнях і відповідях : навч. посібник / П. Д. Плахтій, Д. П. Плахтій. - Кам'янець-Подільський : Медо-бори-2006, 2018. - 463 с.

У посібнику у вигляді відповідей на ситуаційні запитання і завдання розкриваються фізіологічні механізми перебігу процесів обміну речовин і енергії в організмі людини. Окремо, і в той же час в тісному взаємозв'язку з руховою активністю і механізмами енергозабезпечення м'язової діяльності, розглядаються питання фізіології травлення, обміну білків, жирів, вуглеводів, води, мінеральних солей, теплообміну і виділення.



Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. Вип. 1 / Ю. В. Суббота. - Київ : Кондор, 2019. – 163 с.

Посібник призначений для людей, що самостійно займаються фізичною культурою і спортом. У ньому розкрито значення різноманітних форм індивідуальних і самостійних занять фізичними вправами, завдання, які вони вирішують по фізичному вихованню, пропонуються методики індивідуальних побутових програм забезпечення дієздатності не тільки в період навчання у навчальному закладі, а і в різні вікові періоди життя фахівця вищої кваліфікації, наведені прийоми самоконтролю та інше.



Ковальова О. М. Деонтологія в медицині : підручник / О. М. Ковальова, Н. А. Сафаргаліна-Корнілова, Н. М. Герасимчук. - Київ : Медицина, 2018. - 240 с.

Підручник присвячено актуальним питанням медичної деонтології відповідно до навчальної програми "Деонтологія в медицині". У підручнику розглянуті питання медичної етики і деонтології, правового забезпечення професійної діяльності лікаря в сучасному суспільстві; основні моделі взаємовідносин у системі лікар-хворий; питання ятрогенії, лікарської помилки, їх причини та профілактика; лікарська таємниця...

64
ПЗ4

П.Д. Плахтій, А.М. Савчук

ФІЗІОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ



Плахтій П. Д. Фізіологія та психологія праці : курс лекцій / П. Д. Плахтій, А. М. Савчук. - Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. - 352 с.

Навчальний посібник з фізіології та психології праці написаний у відповідності до вимог кредитно-модульної системи навчання. Він включає в себе курс лекцій, варіанти модульної контрольної роботи, питання для екзаменаційних випробувань, індивідуальні науково-дослідні завдання.

613
Ф33

Л. М. Федоришина



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ

Монографія

Львів - 2018

Федоришина Л. М. Формування здоров'я дитячого населення України: соціально-економічні аспекти : монографія / Л. М. Федоришина. - Львів : АТБ, 2018. - 360 с.

У монографії висвітлено сучасні теоретичні, методологічні та прикладні засади формування здоров'я дитячого населення України в контексті завдань науки "демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика" при застосуванні комплексного підходу до вивчення об'єкта дослідження. Розглянуто вплив новітніх інформаційно-комунікаційних технологій на стан і формування здоров'я дитячого населення.



· Міхеєнко О. І. **Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посібник / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга, 2021. - 184 с.**

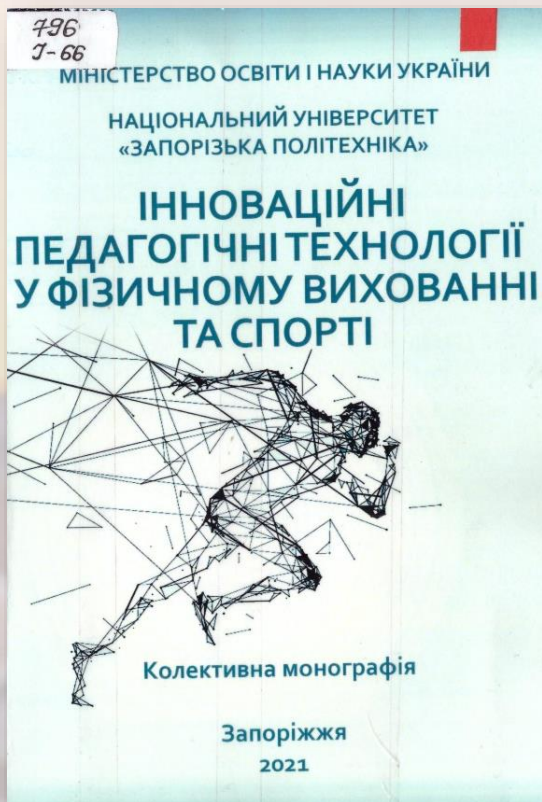
Серед різноманітних чинників зовнішнього середовища, які впливають на організм і визначають здоров'я людини, харчування є одним із найважливіших. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку, певною мірою, не впливало б харчування. У разі якщо людина переходить від випадкового, бездумного й автоматичного харчування до усвідомленого, творчого, індивідуального, цілющого, її життя суттєво змінюється.

ПРАЦІ ВИКЛАДАЧІВ НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»



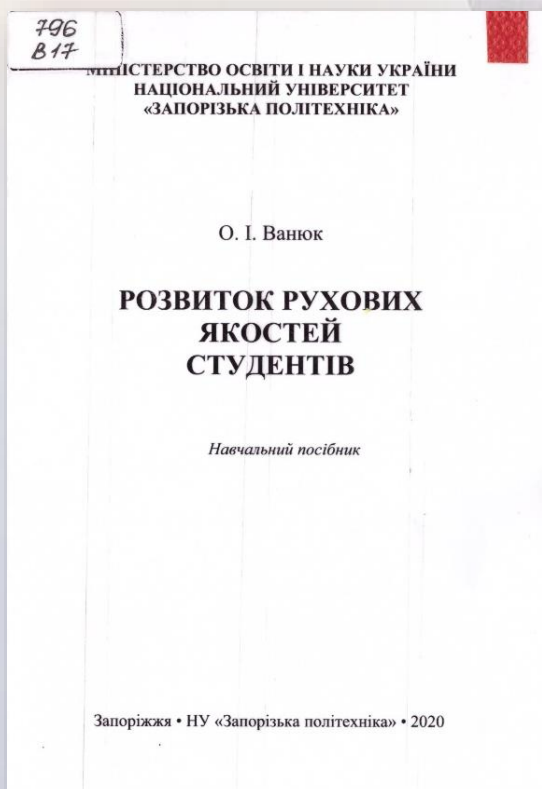
Гагара В. Ф. **Раціональне харчування різних категорій населення : навч. посібник / В. Ф. Гагара ; Запорізьк. нац. тех. ун-т. Кафедра спеціальної освіти та реабілітології. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. - 184 с.**

Навчальний посібник "Раціональне харчування різних категорій населення" з дисципліни «Основи оздоровчого харчування» для студентів напряму підготовки 6.010203 - Здоров'я людини, спеціальності - Фізична реабілітація та напряму підготовки 6.010201 - Фізичне виховання, спеціальності Фізичне виховання денної та заочної форм навчання.



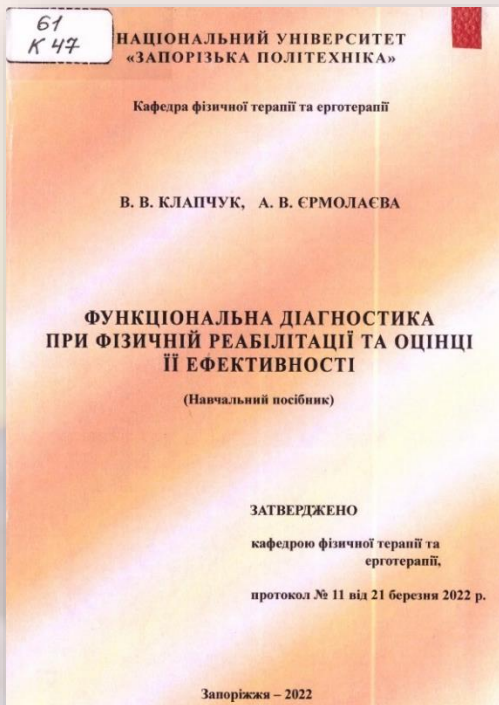
Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті : монографія / Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко [та ін.] - Запоріжжя : НУ "Запорізька політехніка", 2021. - 170 с.

У монографії висвітлено аспекти фізичного виховання. Розглянуто питання спортивного тренування жінок; висвітлено аспекти спортивної самореалізації людей з інвалідністю, а також інноваційні технології занять фізичною культурою із жінками похилого віку; схарактеризовано засоби адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху.



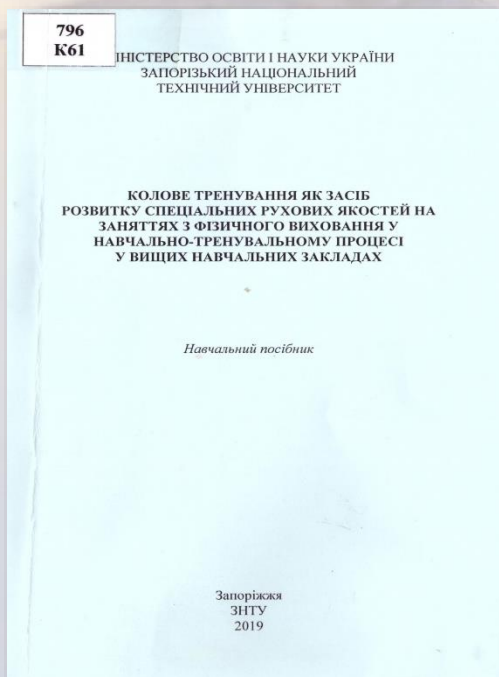
Ванюк О. І. Розвиток рухових якостей студентів : навч. посібник / О. І. Ванюк. - Запоріжжя : НУ "Запорізька політехніка", 2020. - 268 с.

У навчальному посібнику подано загальну класифікацію засобів розвитку основних рухових якостей у студентів в навчально-тренувальному процесі. Представлений навчальний матеріал про основні положення і рухах частин тіла, про засоби фізичної культури і прийомам регулювання навантаження. Запропоновано комплекси вправ для зміцнення, поліпшення рухливості і координаційних можливостей спортсменів з різних вихідних положень без предметів і з предметами.



Клапчук В. В. Функціональна діагностика при фізичній реабілітації та оцінці її ефективності : навч. посібник / В. В. Клапчук, А. В. Єрмолаєва. - Запоріжжя : НУ "Запорізька політехніка", 2022. - 75 с.

У посібнику наведені основні відомості щодо дослідження функцій опорно-рухового апарату, нервової, дихальної та серцево-судинної систем, а також використання навантажувальних тестів у діагностиці та оцінці динаміки функціонального стану при фізичній реабілітації.



Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. посібник / С. І. Атаманюк, Н. П. Голєва, В. І. Кемкіна, О. В. Кириченко. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. - 120 с.

З метою створення системи знань з питань розвитку рухових якостей з урахуванням морфо функціональних показників студентської молоді, педагогічного тестування фізичних якостей та спеціальної рухової підготованості з урахуванням спеціалізації вивчались, обґрунтовувались та узагальнювались дані науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів.

ДОБІРКА СТАТЕЙ ПЕРІОДИЧНИХ ВИДАНЬ



Богданович Л. 10 способів захистити вашу імунну систему /Л. Богданович, С. Усик // Безпека життєдіяльності. - 2015. - № 4. - С. 4.

Імунна система є важливою складовою організму людини, вона допомагає протистояти хворобам і боротись із вірусами та інфекціями, що потрапляють до нашого організму.

Слівінська І. Депресія? Подолаємо! / І. Слівінська // Безпека життєдіяльності. - 2015. - № 4. - С. 6.

Депресію можна назвати бичем сучасного суспільства. З настанням весни багато хто починає відчувати не підйом сил, а слабкість, поганий настрій, втому і дратівливість.



Усик С. Які продукти корисно їсти навесні? / С. Усик, Л. Богданович // Безпека життєдіяльності. - 2016. - № 3. - С. 5.

Навесні наш організм відчуває нестачу корисних речовин. Але є продукти, які допомагають швидко відновити вітамінний баланс і зробити нас бадьорими, красивими і здоровими.



Білай Д. В. Іпотерапія-інноваційна методика лікування / Д. В. Білай // Безпека життєдіяльності. - 2021. - № 12. - С. 4-5.

Коні - дивовижні створіння, надзвичайно мудрі тварини з тендітною душею та самобутнім характером. Вони віддані й надійні друзі людини ще з найдавніших часів. Уже тоді наші предки помітили позитивний вплив коней на здоров'я не тільки фізичне, а й психічне. Усі вони різні, але мають дещо спільне - сильну енергетику. Спілкування з ними дарує не лише задоволення. Лікування за допомогою коня застосовується вже багато років, а ефективність такої взаємодії доведена в усьому світі.

Усик С. Психологічна підтримка під час надзвичайної ситуації / С. Усик, Л. Богданович // Безпека життєдіяльності. - 2021. - № 12. - С. 30-31.

Психологія поступово входить у наше повсякденне життя, й елементарні знання з неї особливо необхідні в екстремальних ситуаціях. Надавши першу допомогу або навчивши цьому інших, ми можемо врятувати життя й здоров'я постраждалих. Правильна і вчасна психологічна допомога полегшить подальшу реабілітацію.

Усик С. Як полегшити наслідки стресу / С. Усик, Л. Богданович // Безпека життєдіяльності. - 2021. - № 12. - С. 31-32.

Швидкий темп сучасного ділового життя потребує постійної зібраності і готовності приймати рішення. Розв'язання проблем найчастіше відбувається під пресингом відповідальності, в умовах дефіциту часу й ненормованого робочого дня. Якщо говорити мовою медицини, сучасна людина живе у стані хронічного стресу

Василь Стоєцький:

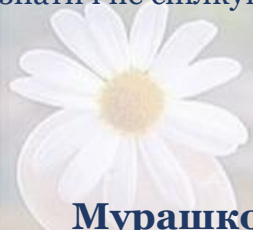
ДСНС України вживає організаційні і практичні заходи, направлені на попередження пожеж, травмівачня та загибелі на них людей.*



Увага, гепатит! (с. 10) **Найкращий захист – еднання!** (с. 13) **Допомога переселенцям із зони АТО** (с. 25)

Усик С. Енергетичні вампіри: визначити, щоб захиститись / С. Усик, Л. Богданович // Безпека життєдіяльності. - 2014. - № 11. - С. 6-7.

Важко не вірити в енергію та її рух, коли з однією людиною поруч добре стояти, а з іншою навіть у сусідніх кімнатах перебувати не хочеться. При тому, що цих двох людей ми можемо навіть не знати і не спілкуватися з ними.



Мурашко М. Мобільні телефони і біологічна небезпека / М. Мурашко, Т. Наритник // Охорона праці. - 2010. - № 4. - С. 46-49.

Мобільний зв'язок стрімко увійшов у життя людини. Вчені попереджають: користуватися мобільним телефоном небезпечно. Але ж до минулого вороття немає. Як мінімізувати шкідливу дію електромагнітного випромінювання?

МЕДИЦИНА ПРАЦІ

Мобільні телефони і біологічна небезпека

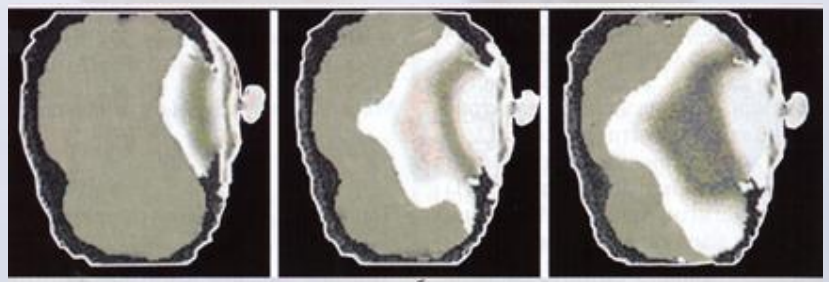
Мобільний зв'язок стрімко увійшов у життя людини. Вчені попереджають: користуватися мобільним телефоном небезпечно. Але ж до минулого вороття немає. Як мінімізувати шкідливу дію електромагнітного випромінювання?

Микола Мурашко, канд. фіз.-мат. наук, Інститут радіофізики та електроніки НАН України, Тетяна Наритник, канд. мед. наук, ДСНС України

Поступово при проході в мобільних телефонах змінюється структура мозку. Проблема полягає в тому, що люди досі не мають чіткого уявлення про вплив електромагнітного випромінювання мобільних телефонів на здоров'я людини.



Мал.1 Мозок щура, якого не було опромінено(а) та щура, якого регулярно опромінювали(б); темні крапки-це уражені ділянки.



Мал.2 Результати проникнення електромагнітних хвиль в голову дорослої людини (а), 10-річної дитини(б), 5-річної дитини(в).

ДОБІРКА ІНТЕРНЕТ-ПОСИЛАНЬ

5 важливих кроків, щоб досягти гармонії з собою та світом.

https://glossary.ua/ua/organic-blog/fevral_2019/5-vazhlivikh-kroktiv-shchob-dosyagti-garmonii-z-soboyu-ta-svitom/?srsltid=AfmBOoqtBSJHbeJ8gx99ZacKwZXnKsaZ_66dcZyiLsSqhCGa8tIqwU7s

Як залишатися спокійним.

<https://suspilne.media/ivano-frankivsk/329488-strah-blekautu-ak-zalisatisa-spokijnim-vsUPEREC-rosijskim-atakam-poradi-psihologa/>

Як залишатися спокійним під час війни. Стрес, паніка, тривога.

<https://www.youtube.com/watch?v=OoxLs-j84qE>