

Государственное учреждение образование
«Мозырский центр творчества детей и молодежи»

247760

Мозырь, Саета, 2

Тел.: 8-0236-25-36-32 (зам.директора по УВР)

Одноклассники:

(<https://ok.ru/mozyrtvorchestvo>)

Мы в социальных сетях:

Вконтакте: (<https://vk.com/mozyrtvorchestvo>)

E-mail: mctdim@mail.gomel.by

Составитель:

методист ОХСиОМР -Бондарчук А.С.

Рекомендательный список литературы поздоровому
образу жизни

«ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬЗДОРОВЫМ»



Мозырь

2021

Оглавление

От составителя.....	2
Правила здорового питания	4
Физическая активность.....	8
Здоровый образ жизни.....	11
Методики и системы оздоровления.....	13
Полезные советы... ..	17

Здоровье – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. Оно является не только личным достоянием человека, но и общественным богатством, одним из важных показателей благосостояния и культурного уровня народа. На вопрос о том, что более ценно для человека – богатство или слава, ни слава не делают еще счастливым. Богатство и деньги, слава и почести – все не имеет цены для человека.

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с

питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости. Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, интернет-зависимости и отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Данное библиографическое пособие состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющих в фонде Центральной библиотеки.

Рекомендательный список литературы адресуется молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.

В мире не существует ничего ценнее здоровья. Правильное питание, занятие спортом и отсутствие вредных привычек позволяет человеку быть всегда молодым и бодрым. Но даже такой образ жизни не может быть гарантией, проблемы со здоровьем могут возникнуть у каждого, независимо от того, на каком континенте он проживает, какую веру исповедует. Охрана здоровья граждан – это неотъемлемая составляющая каждого цивилизованного государства.

Правила здорового питания



Эвенштейн, З.М. Здоровье и питание. – Москва: Знание, 1987. – 256 с.

Рациональное сбалансированное питание способствует продлению жизни человека в среднем на 7 лет. Велико значение верно составленной диеты для лечения и профилактики многих, в том числе весьма распространенных, заболеваний. В пище человека содержится более 600 различных веществ, 96 % которых обладают лекарственными свойствами. Книга знакомит читателя с современной концепцией сбалансированного питания, рассказывает о пользе и вреде различных "модных" диет, содержит советы по организации питания здоровых людей в соответствии с их возрастом и образом жизни, а также рекомендации лечебного питания. Для самого широкого круга читателей.



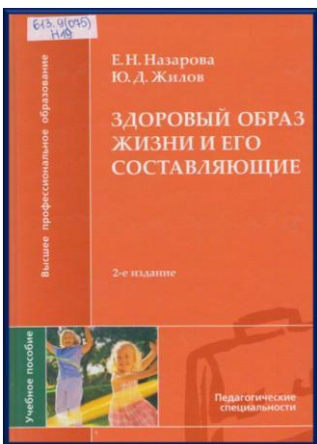
Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва: АСТ: Астрель, 2005. – 237,с. – (Медицина и здоровье).

Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



Здоровье на «отлично!» Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.: ил.

Все люди мечтают быть здоровыми и придумывают для этого разные хитрости и премудрости. Конечно, лекарства от всех болезней нет, и все же здоровье находится в полной власти человека. Из нашей книги ты узнаешь, как научиться контролировать собственное тело, получать ощущения легкости и свободы, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, как сон, питание и развлечения могут укрепить твой организм. Приятного чтения тебе и железного здоровья!



Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с. – (Высшее профессиональное образование).

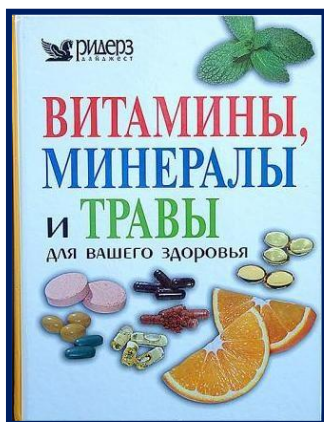
В данном издании освещены вопросы охраны укрепления здоровья населения. Представлена методика изучения влияния экологии на человека. Рассматриваются теоретические и практические основы профилактики заболеваний, приводятся сведения о факторах

среды формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны средства и методы его укрепления. Книга адресована студентам высших учебных заведений, будет полезна специалистам, работающим в системе профессионального образования, а также широкому кругу читателей.



Владиславский, В. О твоём питании, человек. – 3-е издание, доп. – Минск: Высшая школа, 1990. – 189 с.

Рациональное питание продлевает жизнь и сохраняет здоровье. Сегодня это утверждение не вызывает сомнений. Но что значит рациональное питание? Врачи говорят: важно не только что есть, но и как есть. А как надо есть, и сколько, и когда? В популярной форме, не столько приводя рецепты, сколько объясняя, почему так, а не иначе, на эти и многие другие вопросы пытается ответить автор предлагаемой книги. Второе издание вышло в 1982 году. Для широкого круга читателей.



**Витамины, минералы и травы для
вашего здоровья / пер. с англ. -
Москва: Ридерз Дайджест, 2006 . -
415 с.: ил.**

Как лечить и облегчать простые недомогания и всевозможные болезни, которые портят нам жизнь? Как встречать во всеоружии ее переломные этапы — от младенческого возраста до глубокой старости? Как следить за здоровьем — своим и близких людей, чтобы вовремя замечать отклонения от нормы? Какими витаминно-минеральными и вообще биологически активными добавками (БАДами) пользоваться? Нужны ли они? Помогают ли? Только не ищите здесь чудодейственных рецептов: их не существует в природе. Восстановить, сохранить и укрепить здоровье позволяет лишь комплексная забота о нем. Этому учит эта книга.



**Воробьев, В.И. Новая методика
здорового питания / В.И. Воробьев. -
Москва: Эксмо, 2007 . - 384 с.**

Все мы хотим быть здоровыми и хорошо выглядеть. И боремся за свое здоровье и красоту всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Хватит изнурять себя всевозможными диетами и голоданиями! Не стоит лечиться у лжезнахарей! Ведь теперь у вас есть верное лекарство - новая методика питания и оздоровления доктора В.И.Воробьева. С ее помощью вы будете худеть, нормально питаясь, ни в чем себе не отказывая, тогда как другие с трудом сбросят несколько килограмм, ограничивая себя во всем. По словам автора книги, главное - научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма. Сделать это вам поможет "Рецепт оздоровления" доктора Воробьева, по которому вы сами подберете подходящий именно для вас индивидуальный рацион питания.



Мартинчик, Арсений Здоровое питание / Арсений Мартинчик. - Москва: СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.

Это своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно

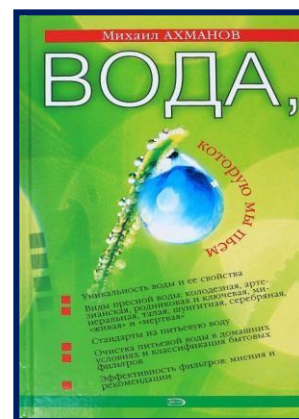
выбирать пищу здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой пища, что она несет полезного, а чем не следует слишком увлекаться. Знания всегда дают человеку свободу самостоятельного выбора, делают выбор пищи осознанным, приносящим удовлетворение, сохранение и укрепление здоровья.



Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье / Н.Ф. Сорока. - Минск: Беларусь, 1994. - 350 с.

Книга написана врачом, специалистом по внутренним болезням, и посвящена проблемам питания здоровых и больных

людей. В ней рассказывается об основных пищевых продуктах, о потребности в них человека, о сущности рационального питания, его значении для здоровья. Большой раздел отведен диетическому питанию при заболеваниях внутренних органов. Книга содержит практические советы о том, как питаться людям пожилого возраста, с избыточной массой тела, беременным женщинам и кормящим матерям, как уменьшить воздействие на организм нитратов, радионуклидов, других загрязнителей пищи. Автор анализирует и различные направления в питании. Для широкого круга читателей.



Ахманов, М. Вода, которую мы пьем. Качество питьевой воды и её очистка с помощью бытовых фильтров / Михаил Ахманов. – Москва: Эксмо, 2006. – 192 с.

Книга представляет собой серьезное исследование и одновременно увлекательное повествование, посвященное проблеме качества питьевой воды. Автор уделяет особое внимание

способам очистке воды в домашних условиях, оценивает эффективность и полезность фильтров, предлагаемых отечественными и зарубежными фирмами. Работая над книгой, исследователь собрал сведения о качестве питьевой воды в разных регионах России, получил консультации ведущих специалистов. Книга будет интересна всем, кого заботит собственное здоровье, которое, как известно напрямую связано с качеством питьевой воды.

Физическая активность

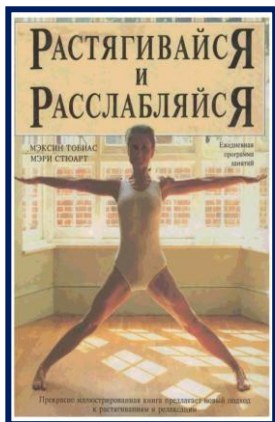
Нужно поддерживать
крепость тела, чтобы
сохранить крепость духа.

Виктор Гюго

Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.: ил.

Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. "До тех пор, пока

позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает



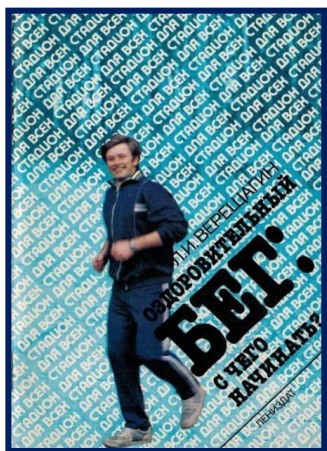
гибкость, человек стареет". Кандидат наук О. А. Иванова в предисловии к книге приводит интересные факты: "Связки у детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов, то у 40-летних лишь на 4-5, а у 60-70-летних - на 1 - 3 процента". Разница заметна сразу. Да и в жизни эти факты видны невооруженным взглядом. Авторы на собственном примере доказывают, что если человек практикует растяжки, при этом правильно дышит и умеет расслабляться, то он в любом возрасте может сохранить гибкость своего тела, а значит молодость суставов, связок и костей.



Лисицкая, Т. Ритм + пластика / Т. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

В настоящем хорошо иллюстрированном издании сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической гимнастикой и таким образом удовлетворить огромный интерес специалистов и широкого круга читателей, которых

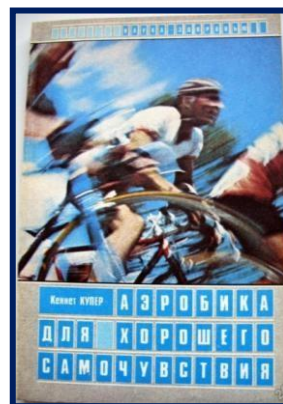
привлекает это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.



Верещагин, Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? /

Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург: Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

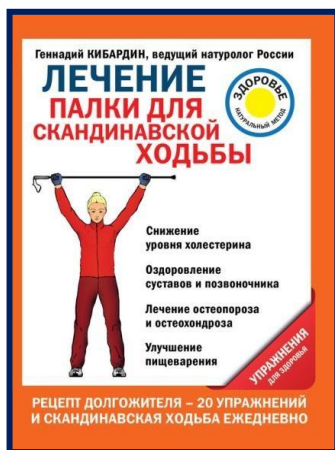
Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 320 с.

В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация, рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид

физической нагрузки. Специальные главы посвящены плаванию грудных детей и детей школьного и младшего школьного возраста, а также плаванию как доступному лечебно – терапевтическому средству.



Кибардин, Геннадий Михайлович. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы: упражнения для здоровья: / Геннадий Кибардин. - Москва: ЭКСМО, 2018. - 138, с.: ил., портр.; - (Здоровье. Натуральный метод).

Скандинавская ходьба – очень распространенное и популярное занятие среди всех слоев населения. Но палки для скандинавской ходьбы можно использовать по-разному. Можно делать с ними зарядку, разминку и заминку. Упражнения с палками эффективнее укрепляют организм, чем обычные, и способствуют достижению долголетия.

Проверенные советы: как правильно подобрать палки, обувь и одежду, избежать типичных ошибок и грамотно

выполнять все действия, – дает опытный «ходок», ведущий натуролог России Г. Кибардин.



Полетаева, Анастасия. Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом / Анастасия Полетаева. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2013. - 79, с.: ил.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински – sauvakavely) – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела.

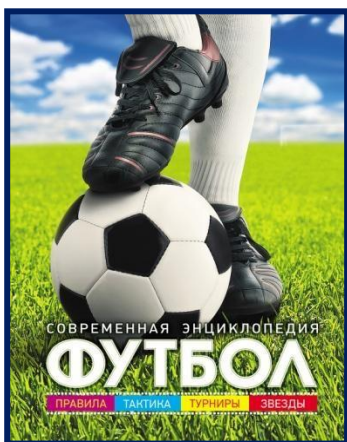
Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата. С помощью скандинавской ходьбы вы сможете:

- уменьшить давление на колени и суставы;
- улучшить работу сердца и легких;

- поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;

- избавиться от заболеваний шеи и плеч.

Кроме того, скандинавская ходьба – это эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка выносливости.



Иланд-Ольшевски, Барбара.
Футбол: современная энциклопедия
/ пер. с нем. Е.С.Токовининой. –
Москва: РОСМЭН, 2019. – 96 с.: ил.
Книга станет отличным подарком не только для начинающему футбольному болельщику, но и любителю футбола со стажем.

Множество фотографий и яркая графика, актуальная и точная информация по всем важным футбольным темам – все это вы найдете на страницах энциклопедии.

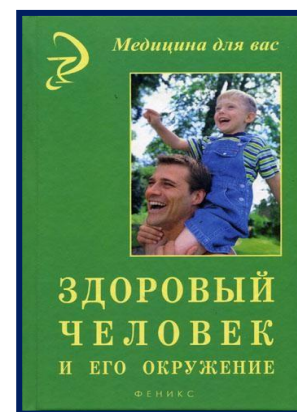
Здоровый образ жизни

Степашкин, В.Е. Профессии и здоровье. – Москва: Букмэн, 1996. – 351 с. («Делайте это правильно»)

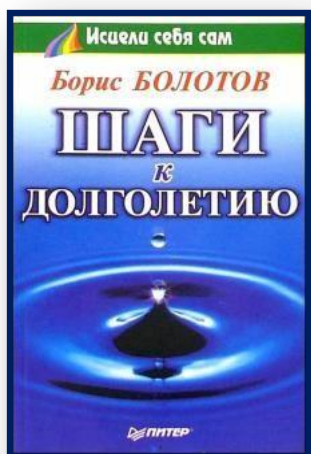
В этой книге в доступной форме рассказывается о современных профессиональных заболеваниях, их профилактике и лечении.



Крюкова, Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение / Серия «Медицина для вас». – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 383 с.



Данное пособие ставит своей главной целью обучение студентов медицинского колледжа правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения.



Болотов, Б. Шаги к долголетию.
– СПб.: Питер, 2003. – 128 с. –
(Серия «Исцели себя сам»).

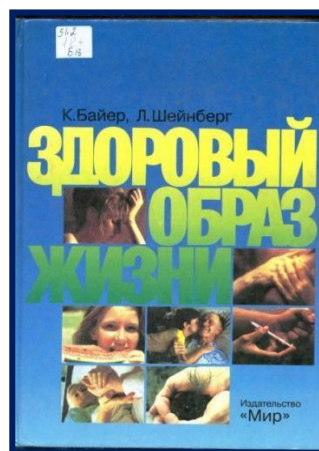
Прожить 200 лет, прожить без болезней, полным жизненных сил и радости бытия, разве это не прекрасно! Разве это не мечта каждого человека! Но в осуществление этой мечты так трудно поверить, что заговори об этом, кто-нибудь, и кажется, что жестокий фантазер дурачит нас.

Поэтому тысячи людей, которые слышали об этой поразительно мудрой системе, - в полном недоумении: сможем ли мы узнать секреты молодости и рецепты Болотова? Когда же станет реальностью долгожительство без болезней? Что же, на этот вопрос мы в силах ответить. Но его классический труд в 13-ти томах "Бессмертие - это реально", который трудно осилить даже специалисту, а книгу практическую: при небольшом объеме (всего 128 страниц) где ясно и доходчиво объяснено, как достичь

мечты каждого человека о долгой жизни без страданий, дряхления и болезней, может почесть любой.

Что же, наверное, многим экстрасенсам придется потесниться, ведь академик Русской академии наук Борис Васильевич Болотов утверждает, что долгожительство без старости не требует обращения к космическим силам. Все дело в обращении к скрытым резервам организма!

Байкер, К., Шейнберг Л.
Здоровый образ жизни: Пир. С англ.
– Москва: Мир, 1997. – 368 с., ил.



Книга американских авторов – универсальное, прекрасно составленное руководство, посвященное здоровому образу жизни.

В США используется как учебник для колледжей. Авторы рассматривают основные человеческие проблемы. Изложение подчиненно идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого – в его собственных руках.



Авдулина, А.С. **Жизнь без лекарств. 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 88 с., ил.** – (Библиотека Физкультура и здоровье).

Эта книга адресована каждому, кто хочет многие годы оставаться здоровым, жизнерадостным, трудоспособным. Предлагаемые физические упражнения и приемы самомассажа помогут укрепить нервную систему, улучшить обменные процессы, повысить жизненный тонус, продлить молодость.



Туманян, Г.С. **Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2006. – 336 с.**

Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного

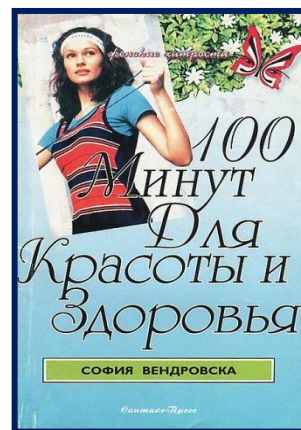
режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.



Белов, В. И. **Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справочное издание / В.И. Белов. – Москва: Химия, 1994. – 400 с.**

Даны советы сохранения здоровья и долголетия, рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения заболеваний.

Методики и системы оздоровления

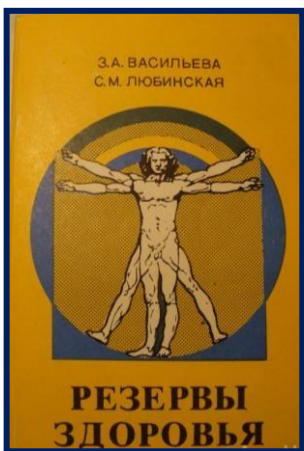


Вендровская, С. **100 минут для красоты и здоровья: пер. с польск. – ЛИА «Анонс», 1992. – 96 с. илл.**

Книга «100 минут для красоты и здоровья», поможет каждой

читательнице сохранить свое женское очарование и природную красоту на долгие годы. А все благодаря ежедневной работе над собой: поддержанию физической формы, правильному питанию, уходу за кожей лица и тела, способности расслабляться, уходом за телом на отдыхе и мн. др.

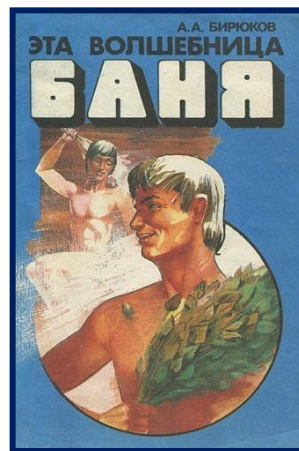
Книга не только подарит множество полезных рекомендаций, рецептов и указаний к действиям, но и позволит вновь полюбить себя, обрести гармонию, счастье и радость каждому дню.



Васильева, З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – Издание 3-е, стереотипное. – Москва: Медицина, 1984. – 320 с. ил.

Быть здоровым... Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше начинает понимать, какое это благо — здоровье, и тем больше начинает ценить его.

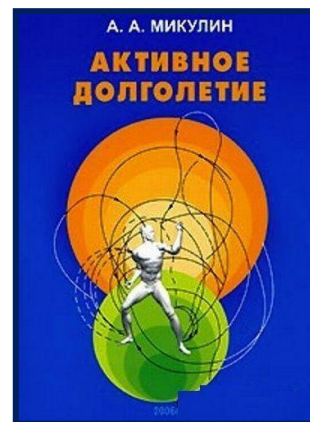
Как сохранить здоровье? Как удержать прекрасное ощущение молодости, силы, радости жизни? И можно ли это сделать?



Бирюков, А.А. Эта волшебница баня. – Москва: Советский спорт, 1991. – 110 с., ил.

Баня не только моет, она благотворно влияет на организм человека. Каковы особенности различных видов бань? Как правильно подготовить парную и сделать массаж?

Как заготовить веник и как его запарить, как правильно париться веником? Какие настои трав применять и в каких случаях? Можно ли париться детям? Когда баня противопоказана? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.



Микулин, А.А. Активное долголетие. Пред. С.В. Чумакова. М. «Физкультура и спорт», 1977.

Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих. В книге академика А. А. Микулина крупнейшего советского конструктора авиадвигателей, Героя Социалистического труда, сделана попытка вскрыть физиологические закономерности старения организма и найти пути продления активной творческой жизни. Вот уже 30 лет автор придерживается своей системы борьбы со старостью, которая включает целый комплекс физических упражнений? рациональный режим питания, четкий распорядок дня, приемы самомассажа и т.д.

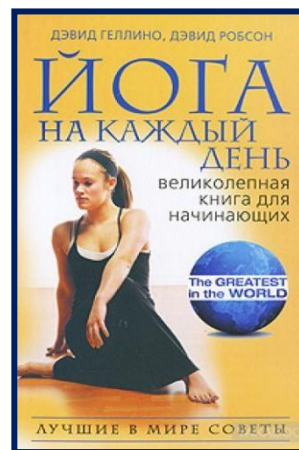


Дмитриева, К.В. Биоритмы в жизни женщины. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с. (Серия «Истоки здоровья»)

Книга, написанная специалистом по биоритмологии, подробно рассказывает о том, что такое биологические ритмы и как они воздействуют на организм человека – его здоровье и психическое самочувствие.

Детально описаны влияние на жизнь биологических циклов месяца и одного дня, ритмов года.

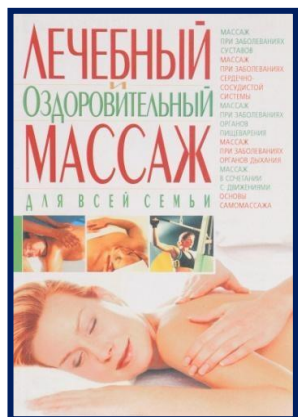
Вы ознакомлении о том, когда и как питаться в течении дня и в соответствии с сезоном, как правильно выбрать время для косметических процедур и спортивных занятий, как эффективнее распределить свои силы в течение дня, чтобы меньше устать больше успеть, как снизить метеочувствительность и использовать энергию солнца и луны себе во благо, как правильно выбрать место и время для отдыха...



Геллино Д. Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих / Д. Геллино, Д. Робсон. – Москва: РИПОЛ классик, 2008 . - 160 с. - (Лучшие в мире советы).

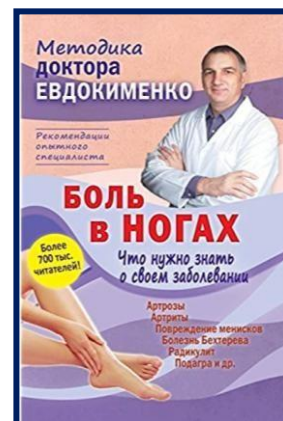
Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые

объехали весь мир. Написанная простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем, как для новичков, так и для опытных практикующих!



Лечебный и оздоровительный массаж для всей семьи. – Ростов-на-Дону: Удача, 2010 . – 287 с. - (Книги для всей семьи).

Эта книга представляет собой пособие по массажу, адресованное как начинающим, так и специалистам. На её страницах подробно рассмотрены техники классического, точечного и косметического массажа. Вы узнаете о применении массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях в невритах, болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваниях органов дыхания. Также в книге рассмотрены методики массажа, рекомендованные при умственном и физическом утомлении. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию.

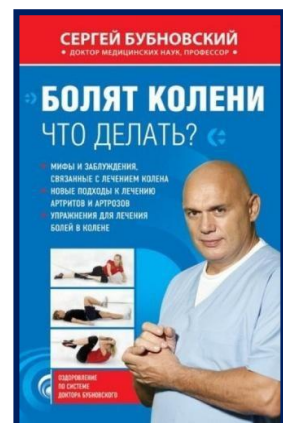


Доктор Евдокименко. Боль в спине. – Москва: СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2003. – 256 с.: ил.

Книга «Боль в спине и шее» была написана в 2001 году. Тогда она называлась «Остеохондроз: мифы и реальность». В 2009 году книга была

дополнена и переиздана под ее нынешним названием. В 2011 году книга «Боль в спине и шее» была дополнена и переиздана еще раз.

Каждый человек в течение жизни хотя бы раз испытывал боль в спине или шее. У кого-то такая боль проходит в считанные дни, у кого-то становится хронической. Многие люди, безуспешно посетив не одно лечебное заведение, живут с этой болью, думая, что она уже навсегда.



Бубновский, Сергей Михайлович. Болят колени. Что делать? / Сергей Бубновский. – Москва. – Эксмо, 2015. – 192 с. – (PRO здоровье).

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

«ПОДРОСТКИ И КУРЕНИЕ»

Александров, А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. – 2008. - №2. – С. 55-61

Впервые в нашей стране несколько медиков опробовали программу вторичной профилактики курения среди подростков. Психологические исследования проводились в ПТУ среди мальчиков в возрасте 14-16 лет. Авторы в своей статье знакомят читателей с методами своей работы и её результатами. После проводимых бесед и тестов 13,9% подростков бросили курить. Доктора отметили, что большего эффекта программа могла бы достичь, если бы можно было привлечь к работе и родителей детей. Статья рекомендуется педагогам, социальным работникам, психологам.

Анташева, Ю.А. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних // Социальная педагогика. – 2013. - №3. – С.70-80.

Эту программу разработала социальный педагог из коррекционной школы-интерната VIII вида города Муром. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с психологами, социальными педагогами, социальными работниками, врачами и родителями.

Дацун, Н.П. Проблема курения: организация исследовательской деятельности учащихся // Химия в школе. – 2006. - №6. – С.63-66. (чз)

Школьный учитель организовал среди старшеклассников рабочую исследовательскую группу. Задача перед ней стояла нелегкая: найти ответ на вопрос: «Почему же, несмотря на многочисленные факты, свидетельствующие о вреде курения, число курильщиков не уменьшается?» Дети под руководством учителя проводили в классе наглядные химические эксперименты, связанные с курением. Под влиянием увиденного 95 % ребят заявили, что не стали бы пробовать курить совсем. В статье подробно описаны химические опыты и даны рекомендации общего характера по методике организации исследовательской деятельности школьников.

ДиФранца, Дж. Зависимость с первой сигареты // В мире науки. – 2008. - №8. – С. 60-66.

Американский практикующий семейный врач Джозеф ДиФранца подробно излагает свою гипотезу возникновения никотиновой зависимости у начинающих курильщиков (подростков). В научном мире его идея была частью медиков принята скептически, но другие его коллеги начали активно с ним сотрудничать и помогать в исследовательской работе. Эта публикация может служить предостережением подросткам. Ведь никотиновая зависимость иногда возникает с первых сигарет и избавиться от привычки в дальнейшем будет трудно. Досконально изучив процессы привыкания к никотину, автор надеется создать лекарство, которое поможет курильщикам избавиться от зависимости.

Доцоев, Л. Не курить во имя будущего // РФ сегодня. – 2008. - №6. – С. 38-39.

Доцент Челябинского педагогического университета рассказывает о беседах со старшеклассниками и студентами на тему вреда курения. Наглядные опыты, проводимые в аудитории, оказывают большое влияние на решение человека бросить курить. Этот метод воспитания прост, доступен, эффективен и может быть использован в любом образовательном учреждении.

Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е.Иваницкая, Т. Щербакова. – Москва: Чистые пруды, 2008. – С. 11-17.

Пособие предназначено для педагогов школ. Материал носит лекционный характер и может использоваться для организации классного часа или родительского собрания.

Зайцев, С. Сто вредных детских привычек и как от них избавиться / С. Зайцев. – Минск: Книжный Дом, 2008. – 294-305.

Зайцев знаком многим читателям как автор книг по народной медицине. Вот и здесь автор рекомендует травяные сборы, которые помогут вашему ребенку избавиться от вредной привычки.

Лифинцев, Д.В. Профилактика табакокурения среди несовершеннолетних: опыт Соединенных штатов Америки // Классный руководитель. – 2004. - №7. – С. 58-62.

Автор статьи Лифинцев, кандидат педагогических наук и доцент Калининградского государственного университета, анализирует несколько профилактических программ США, направленных на борьбу с курением среди подростков. Он обращает внимание на пункты этих программ, которые могут иметь эффект бумеранга и выделяет те направления работы, на которые нужно обратить особое внимание. Статья будет полезна чиновникам и педагогам для разработки самостоятельной программы борьбы с курением среди несовершеннолетних.

Подростковая сигарета – социальная аномалия [беседа с А. Сорочинской / беседовал С. Коробов] // Рос. газ. – 2012. – 18 дек. С.4

Беседа с сотрудником Межрегионального общественного совета по проблеме подросткового курения А.Сорочинской посвящена законодательским инициативам в Государственной Думе РФ и проблемам торговли табачными изделиями. Анализируя опыт зарубежных стран Сорочинская доказывает, что борьба с курением среди подростков должна вестись целенаправленно и иметь государственную поддержку. Контроль за продажей табака подросткам в нашей стране должен быть жестким. Кроме того, в беседе Сорочинская приводит такой оптимистический факт: в 1999 г. в РФ курили 45% подростков, а в 2012 31 %, таким образом, налицо тенденция к снижению распространения этой вредной привычки.

Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. - № 3. – С. 36-39.

Педагог-психолог в своей работе анализирует причины интереса к табаку у подростков и указывает психологические особенности возраста, которые могут осложнить работу по профилактике курения. В статье Романникова утверждает, что школа представляет собой «уникальную площадку для принятия мер по профилактике табакокурения». Именно на школу автор возлагает задачу по воспитанию здоровой нации.

Сизанов, А.Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ / А.Н. Сизанов, В.Хриптович. – Москва: Вако, 2004. – 272 с.

Пособие представляет собой уже апробированный курс для педагогов. Предлагаемая система занятий с подростками рассчитана на многолетнюю работу. Разнообразие материалов позволяет педагогам общаться с широкой аудиторией. В модульном курсе вы найдете классные часы, тесты, тренинги, беседы, сценарии, исследовательские задания.

К обзору прилагается список литературы, с которой вы можете ознакомиться самостоятельно.

Барина, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Барина, А.И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. - №9. – С. 74-78.

Богданов, К. «Право курить». К социальной истории курения в XX веке // Знание-сила. – 2005. - №10. – С. 41-43.

В своей статье Богданов рассматривает, как вписывается подросток в среду курильщиков и вскрывает мотивы, побудившие его взять сигарету.

Буркин, М.М. Основы наркологии: учебное пособие / М.М. Буркин, С.В. Горанская. – Петрозаводск: Карелия, 2002. – С.161-177, 185-189.

В учебнике рассматриваются причины возникновения табачной зависимости у подростков и предлагаются медикаментозные методы лечения.

Здоровье рекомендует: журнал. – 2003. - №4. – 32 с. – (Не унесенные дымом)

Здоровье рекомендует: журнал. – 2010. - №25. – 32с. –(Сделай выбор)

Иванов, В. Курильщик – сам себе могильщик // Воспитание школьников. – 2001. - №4. – С. 54-59; 2002. - № 2. – С. 63-65.

Кабанова, Н.П. Судебное заседание о причинении тяжкого вреда здоровью граждан табачными компаниями: сценарий ролевой игры // Воспитание школьников. – 2013. - №2. – С.77-80.

Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. – Москва: Вако, 2008. – 208 с.

Автор предлагает материалы классных часов и родительских собраний.

Матвеева, М. Ребенок не закурит, если... // Здоровье. – 2004. - №8. – С.70-71

Михеева, Е.Б. Убийцы из сигареты: урок в 8-м классе // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. - №3. – С.11-16.

1. «Нет!» - вредным привычкам: [сценарии о вреде курения] / ред. – сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2012. – С. 3-7;18-63;74-95.
2. Панина, Г. Профилактика вредных зависимостей у детей: психолого-педагогический подход / Г.Панина, К. Пиликян, В. Штукатурова // Воспитание школьников. – 2001. - №9. – С.54-60.
3. Ремизов, А.А. Со всей планетой против табака // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. - №3. – С.17.
4. Фалькович, Т. А, Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы / Т.А. Фалькович, Н.С. Толстоухова, Н.В. Высоцкая. – Москва: Вако, 2008. – С. 152-155. *Сценарий для агитбригады.*

Алкогольная и наркотическая

зависимость у подростков : пути

преодоления [Текст] : учебное пособие / под

ред. Э. Ф. Вагнера и Х. Б. Уолдрон ; пер. с

англ. А. В. Александровой ; науч. ред.

русского текста Н. А. Сирота, В. М.

Ялтонский. – Москва : Академия, 2006. – 476

с. – Предм. указ.: с. 405-410.

В пособии изложены новейшие стратегии психологической работы с подростками, страдающими различными формами зависимости. Авторы описывают как общие принципы профилактики, диагностики и терапии, так и апробированные ими конкретные методики. Среди обсуждаемых

видов проблемного поведения не только злоупотребление алкоголем и наркотиками, но и табакокурение, попытки суицида, уход из школы и др. Показаны возможности коррекционного вмешательства на уровне школы, семьи, специальных центров. Эта книга для студентов психологических факультетов вузов, а также психиатров, педагогов и родителей.

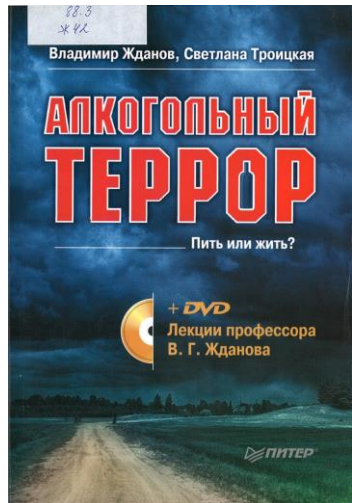
Вашкин, Д. В. Алкоголизм – не приговор! [Текст] : научно-популярное издание / Д. В. Вашкин. – Москва : Эксмо, 2011. – 192 с. : ил.



Любого человека, который даже не сталкивался напрямую, но слышал о проблеме алкоголизма, интересует вопрос: «Как не допустить развития зависимости от спиртного у близкого родственника?». Это может показаться удивительным, но на него есть четкий, однозначный ответ: главное – профилактика.

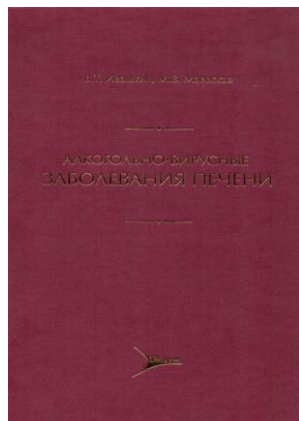
Эта книга адресована, в первую очередь, родственникам и друзьям людей, находящихся в порочной зависимости от спиртных напитков и тем, кто интересуется проблемой профилактики.

Жданов, В. Г. Алкогольный террор [Текст] : пить или жить? / Владимир Жданов, Светлана Троицкая. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 254 с., [1] л. ил. + DVD Лекции профессора В. Г. Жданова.



Книга посвящена тяжелым вопросам алкогольной зависимости, от которой страдает огромное количество людей. Она призвана избавить людей от недостатка информации по этой проблеме. В книге рассмотрены наиболее эффективные способы лечения алкоголизма. Книга основывается на выдающихся лекциях профессора Жданова, материалы которых – одновременно удивительны и не постижимы. Они помогли избавиться от хмельной зависимости огромному числу людей, которые самостоятельно не справились бы со своей проблемой.

Ивашкин, В. Т. Алкогольно-вирусные заболевания печени [Текст] : [учебное пособие для практикующих врачей-терапевтов, гастроэнтерологов, инфекционистов, реаниматологов и интернов] / В. Т. Ивашкин, М. В. Маевская ; Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова. – Москва : Литерра, 2007. – 159 с. : ил. – Библиогр.: с. 154-158.



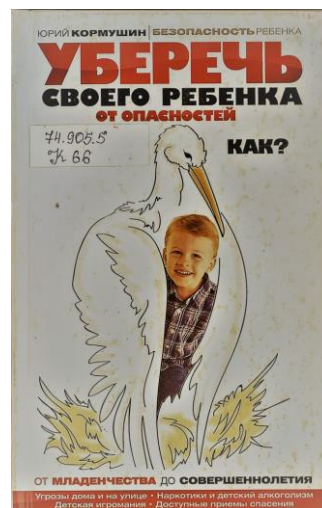
В книге впервые в развернутом виде с современных позиций представлены клиника и принципы лечения основной группы хронических диффузных заболеваний печени. Дана реальная оценка сложившейся клинической ситуации. Должное внимание уделено алкогольным, вирусным и сочетанным алкогольно-вирусным поражениям печени.

Представлены принципы ведения больных с хроническим гепатитом С и отягощенным алкогольным анамнезом. Предложена тактика ведения пациентов с алкогольным циррозом печени, раскрыты подробности клинического течения этого заболевания, особенности клинической картины и характера осложнений при сопутствующей алкоголю вирусной инфекции, что позволяет врачу оценить жизненный прогноз пациента и разработать правильную тактику его ведения. Описаны особенности течения тяжелых форм алкогольной болезни печени у мужчин и женщин, особенности течения алкогольного гепатита на фоне цирроза печени.

Для практикующих врачей-терапевтов, гастроэнтерологов, инфекционистов, реаниматологов, а также для интернов.

Каспаревич, Андрей. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков [Текст] : деКодирование на свободу / Диакон Андрей Каспаревич ; по благословению Высокопреосвященнейшего Иоанникия, митрополита Луганского и Алчевского ; по благословлению архимандрита Адриана (Грамовича), насельника Николо-Угрешского монастыря Московской епархии. - Москва : Питер, 2011. - 318, [1] с. : ил.

Книга-путешествие, которую вы взяли в руки, не заменит врача, психолога, духовника, но ответы на многие вопросы, которые хотелось задать этим специалистам, вы отыщете сами. Ваш путь наполнится красотой и светом: именно в этом заключена гениальность жизни. Так случается, что встреча с болезненной зависимостью один на один вдруг усложняет многое. Какая разница, повезло ли наркотику, и он стал легальным, как табак и алкоголь, или он находится в подполье? Главное, чтобы знали вы: золотой ключик от ворот, ведущих в царство Свободы, сжимает ваша рука. Вперед!



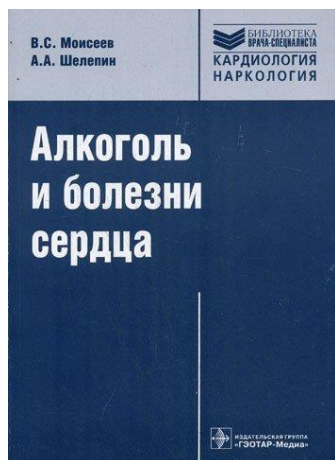
Кормушин, Ю. В. Убереечь своего ребенка от опасностей. Как? [Текст] : угрозы дома и на улице, наркотики и детский алкоголизм, детская игромания, доступные приемы спасения : от младенчества до совершеннолетия / Юрий Кормушин. - Москва : Эксмо, 2010. - 318 с. : ил.

В данной книге затронута тема безопасности нашего повседневного существования, она посвящена, пожалуй, самому дорогому, что есть в жизни каждого взрослого человека, — детям. Эта тема не может оставить равнодушным никого из нормальных здравомыслящих людей. Более того, практически любой взрослый, не задумываясь, поспешит на помощь ребенку, который оказался в угрожающей ситуации. И что бы кто ни думал, в первую очередь безопасность детей зависит от нас, взрослых людей. Именно мы должны позаботиться о том, чтобы оградить их от опасностей современной жизни.

Моисеев, В. С. Алкоголь и болезни сердца [Текст] : [руководство для врачей] / В. С. Моисеев, А. А. Шелепин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 162 с. : табл. - (Библиотека врача-специалиста. Кардиология. Наркология).

Хроническая алкогольная интоксикация часто дает осложнения на сердце и вызывает много патологий. В книге достаточно точно дается описание этих отклонений, проводится разбор причинно-следственных связей между алкогольной зависимостью и сердечными заболеваниями. Здесь вы найдете характеристику всех основных патофизиологических, метаболических, морфологических изменений, которые возникают при токсическом поражении сердечной мышцы. Большое внимание уделено клинической картине, а также методам лечения.

Информация излагается достаточно лаконично и доступным языком. Она будет полезна и простым читателям, которым надо ознакомиться с данной тематикой, и специалистам, работающим с зависимыми пациентами.



Казанцева, Ася. Был пьян, ничего не помню! [Текст] / Ася Казанцева // Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. – Москва : АСТ : CORPUS, 2014. – С. 72-90.

В своей книге автор попыталась описать основные биологические ловушки, которые мешают нам счастливо жить и вести себя хорошо. В первая часть посвящена дурным привычкам и тем механизмам, которые мешают нам их остановить. Проблеме пьянства посвящена отдельная глава, где автор призывает быть осторожным, отойти от края платформы, т.к. алкоголизм засасывает нежно и медленно – иначе потом может оказаться уже поздно.

Руденко В. И. Курение, алкоголь, наркотики [Текст] / В. И. Руденко // Родители и подростки : умные отношения. – Изд. 2-е. – Ростов на Дону : Феникс, 2012. – С. 89-106.

В книге дан анализ наиболее распространённых проблем подросткового возраста. Одной из таких проблем является употребление пива и других алкогольных напитков. Родители смогут найти практические советы по общению с ребёнком страдающим алкогольной зависимостью.

Секач, М. Ф. Психология кризисных состояний (суицидальное поведение, алкоголизм, наркомания) [Текст] / М. Ф. Секач // Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы. – Москва : Академический Проект, 2003. – С. 74-91.

Настоящее учебное пособие является одним из первых в отечественной науке изложений такой бурно развивающейся области психологического знания, как психология здоровья. Эта отрасль знаний представляет собой синтез психологии и валеологии. Психология здоровья - это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. В пособии рассматриваются проблемы, которые находятся сегодня в центре исследовательских интересов, в том числе социально-психологические факторы, определяющие состояние здоровья человека.

Ципоркина, И. В. Анонимных алкоголиков не бывает [Текст] / И. В. Ципоркина, Е. А. Кабанова // Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2008. – С.166-227.
Алкоголь одна из страшных напастей, подстерегающих подростка, когда

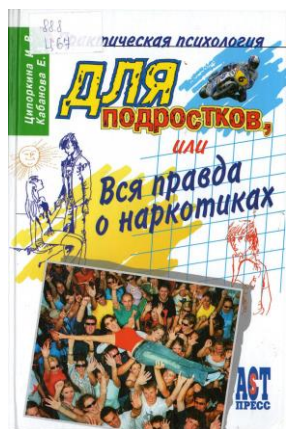
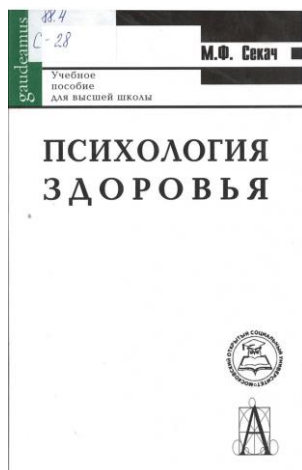
только происходит становление личности. Неокрепший организм легко привыкает к алкогольной зависимости. Почему подросток даже из благополучной семьи вступает на тропу зависимости? Есть ли механизмы избавления от порочной зависимости? Как распознать ранние предупреждающие признаки проблемного пьянства? Как уберечься от этого? На эти и другие вопросы вы получите ответ в книге.

СТАТЬИ ИЗ ЖУРНАЛОВ

Будущее в моих руках [Текст] // НаркоНет. – 2017. – № 12. – С. 20-25.
В статье рассказывается о реализации профилактической интерактивной программы «Здоровая Россия. Общее дело», направленной на среди подрастающего поколения.

Заставить родителей быть трезвыми [Текст] // НаркоНет. – 2017. – № 11. – С. 35.

Член комиссии Общественной палаты РФ по поддержке семьи, материнства и детства Сергей Рыбальченко предлагает ввести принудительное лечение родителей, страдающих алкоголизмом и наркоманией, в случае лишения прав по этой причине. По его мнению, такая мера поможет им восстановить свои





права после прохождения курса лечения.

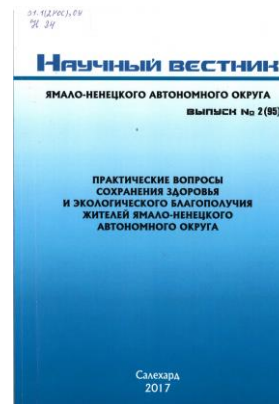
Зеленина, О. А. Классный час по профилактике употребления алкоголя среди обучающихся: «Час о серьезном» [Текст] / О. А. Зеленина // Не будь зависим – скажи «НЕТ!» : наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2016. – № 3-4. – С. 22-23.

Методическая разработка классного часа «Час о серьезном». Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье школьника характеризуется в настоящее время как критическое, алкоголизм «молодеет». Данная разработка может быть рекомендована к использованию при проведении классных часов по «Здоровому образу жизни» для обучающихся 7 – 11-х классов.

Ирбулдина, Л. Ю. Как просто скатиться на дно [Текст] / Л. Ю.

Ирбулдина // **Читаем, учимся, играем.** – 2017. № 10. – С. 101-106.

В разработке сценария рассказывается о последствиях пристрастия к алкоголю на примере художественных произведений. Данная разработка может быть рекомендована к использованию при проведении мероприятия по «Здоровому образу жизни» для обучающихся 8 – 9-х классов.



Мартинчик А. Н. Потребление алкоголя взрослым населением Арктической зоны и населением других природно-климатических зон [Текст] / Мартинчик А. Н. [и др.] // Научный вестник Ямало-ненецкого автономного округа. – 2017. – № 2 (95). – С. 39-42.

В статье приводятся результаты исследования о потреблении алкогольных напитков взрослым населением Арктической зоны и других природно-климатических зон, а также потребления алкогольных напитков в зависимости от уровня образования и уровня среднедушевого домохозяйства.

Когда человек испытывает сильную боль, он больше не может ни о чём думать. Как можно наслаждаться жизнью и радоваться чему-то, если ты постоянно занят попытками уменьшить боль? Особенно острой можно назвать боль в суставах, а когда это коленные суставы, то сюда примешивается ещё и испорченное настроение и страх, что ты однажды вообще не сможешь ходить. Врач не всегда может помочь, в некоторых случаях не помогают даже операции, они дают только временное улучшение. В книге «Болят колени. Что делать?» Сергей Бубновский рассказывает, как улучшить своё состояние и избавиться от боли.

Полезные советы

20 привычек и способов быть здоровым

Здоровое питание

1. **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.
2. **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.
3. **Пересмотрите пищевые привычки.** Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или

крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

4. **Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

Сон и отдых

1. **Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.
2. **Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.

Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

3. **Меняйте занятия.** Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.
4. **По возможности избегайте стрессов.** Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

Поддержка физической формы

1. **Введите физическую активность в ежедневный режим.** Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение

получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон.

Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

2. **Поддерживайте свой вес в пределах нормы.** Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровые привычки

1. **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.
2. **Проводите разминку.** Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного

пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.

3. **Избавьтесь от вредных привычек.** Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **Следите за гигиеной.** Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
6. **Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

1. **Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику. Комплексная диагностика Total Body Scan займет всего три часа.
2. **Не игнорируйте дискомфорт.** Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.
3. **Выполняйте предписания врача.** Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.
4. **Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.** Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии

или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.