

МАУК «Чекмагушевская центральная

Сделай правильный выбор

«Техническая
неделя»
и про
ации



Наркомания.

Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро. В течение буквально пары лет человек полностью теряет личность. И, увы, далеко не в лучшую сторону.

Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.

Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности, в том числе и ВИЧ.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека с целью профилактики болезней и поддержания здоровья. Это концепция жизнедеятельности, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Пользуясь советами и рекомендациями, рекомендованными в указателе книг, вы сможете противостоять воздействию неблагоприятной внешней среды, особенно в городе, укрепить свое здоровье и сохранить молодость и творческий потенциал на многие годы.

Почему подросток даже из благополучной семьи садится на наркотики? Как уберечься от этой «чумы» нашего времени? На эти вопросы вы получите ответ.

В книге вы найдете новые классные часы, интересные игровые методики, которые помогут вам и вашим детям. Их цель — способствовать формированию у детей и подростков правильных установок на здоровый образ жизни. Книга предоставлена с учетом возраста, особенностей детей, подростков, юношей и девушек.

Книги будут полезны психологам, медицинским и социальным работникам, преподавателям и студентам педагогических, гуманитарных и технических вузов и для широкого круга читателей.



Митяева А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А. М. Митяева. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 144 с.

Учебное пособие содержит материал авторского учебного курса «Педагогика здоровья». Основное внимание уделено комплексному рассмотрению используемых в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальных проблем образования — развитие и становление культуры здоровья обучающихся.

Рекомендована для студентов высших педагогических учебных заведений. А также учителям - практикам, преподавателям вузов, работникам социальной сферы и всем занимающимся вопросами здоровья и культуры жизни подрастающего поколения.



Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций. — М.: Педагогическое общество России, 2009. — 416 с.

Издание включает тексты 17 лекций, в которых отражены многочисленные теоретические и практические вопросы, обозначены факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Содержание книги соответствует программе Министерства образования и науки РФ по дисциплине «Основы здорового образа жизни».

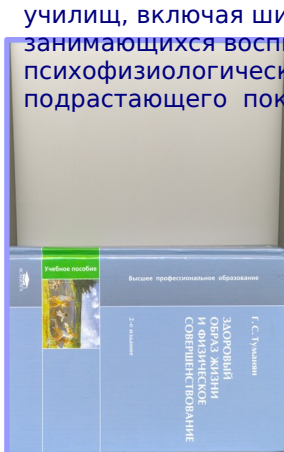
В книге подробно анализируются данные по социальной медицине, физиологии, двигательной активности, психогигиене и экологии человека. Рассматриваются вопросы интимных отношений, культуры общения в быту, учебе и труде.

Книга в первую очередь рассчитана на преподавателей и студентов педагогических, гуманитарных и технических вузов, где реально обучают азбуке здоровья. Предназначена она также для учащихся педагогических колледжей, медицинских училищ, включая широкий круг специалистов, занимающихся воспитанием, социализацией и

Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. психологической, педагогической и физической культуры и спорта высших учебных заведений /Г. С. Туманян. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования. Особое внимание уделено диагностике, профилактике и лечению основных заболеваний, подстерегающих человека после сорока лет.

Для студентов высших учебных заведений. Может



Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке /Захар Ильич Хата. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 208 с. — (Популярная медицина).

З. И. Хата, доктор медицинских наук, профессор, академик, заслуженный врач Российской Федерации, отвечает на вопросы, связанные со здоровьем человека, ежедневно сталкивающегося с агрессивной окружающей средой дома, на улице, на работе, освещает способы медико-биологической защиты человека, семьи и коллективов в неблагоприятной экологической обстановке. Вы узнаете, как бороться с информационными невротами, улучшать качество питьевой воды, выявлять нитраты в продуктах, защищаться от канцерогенных и техногенных зон и многое другое. Пользуясь советами и рекомендациями автора, вы сможете противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно в городе, укрепить свое здоровье и сохранить молодость и творческий потенциал на многие годы.



Для широкого круга читателей.

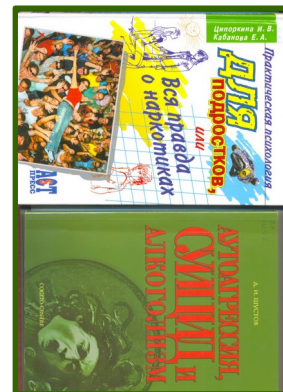
Исмуков Н. Н. Без наркотиков: Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 384 с: ил. - (Популярная медицина)

Автор этой книги Николай Николаевич Исмуков — врач, специализирующийся на лечении хронических болезней. Он разработал систему, следуя которой многие его пациенты избавились от хронических заболеваний, считавшихся неизлечимыми. Рассматривая наркоманию как разновидность хронической болезни, Н. Н. Исмуков распространил свою методику восстановления защитных систем организма на лечение наркоманов. Практика подтвердила надежность нового подхода, изложению которого и посвящена книга. Книга поможет учителям и родителям выработать у детей и подростков наркотическую настороженность, а также организовать эффективную психическую и физическую реабилитацию наркомана.

Шустов Д. И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм. — М.: «Когито-Центр», 2004.— 214 с.

Доктор медицинских наук Д. И. Шустов на протяжении ряда лет плодотворно занимается разработкой и внедрением в наркологическую практику терапевтических методов, направленных на прояснение антивитальных тенденций в психике больных алкоголизмом. Книга «Аутоагрессия, суицид и алкоголизм» содержит статистические данные, раскрывает теоретические подходы к проблеме и дает практические рекомендации клиницистам.

Книга будет полезна психологам, медицинским и социальным работникам, сталкивающимся с проявлениями аутоагрессии, суицида и алкоголизма.





Коробкина З.В., Попов В. А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 192 с.

В книге дан всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления. Наибольшее внимание уделено антинаркотическому просвещению детей и молодежи в образовательной среде и семье.

Может быть, полезна студентам средних учебных заведений, педагогам, родителям, всем интересующимся данной проблемой.

Здоровьесберегающая деятельность школы:

Мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений /Авт.-сост. Ю.В. Науменко. - М.: Издательство «Глобус», 2009. - 125 с. - (Управление школой).

Даны методики мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности школы.

Адресовано педагогам и руководителям общеобразовательных учреждений.

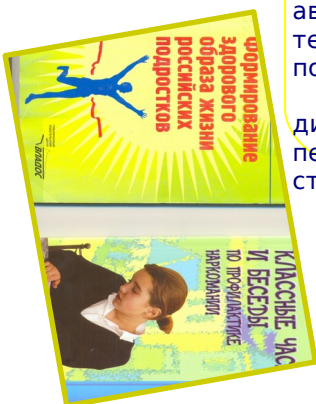


Формирование здорового образа жизни российских подростков:

Для классных руководителей 5-9 классов.: Учеб.-метод. пособие /Под ред. Л.В. Баль, СВ. Барканова. - М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 192 с. - (Здоровьесберегающая педагогика).

В пособии даны методические рекомендации для классных руководителей, работающих в 5-9 классах, по формированию здорового образа жизни у подростков. На основе опыта, накопленного авторами, приводятся психолого-педагогические технологии, игры, методические материалы для повседневной работы с учащимися, родителями.

Адресовано классным руководителям, заместителям директоров по воспитательной работе, социальным педагогам, педагогам-организаторам, воспитателям и студентам — будущим педагогам.





Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 1. - М.: Педагогическое общество России, 2006. - 128 с.

Учебное пособие «В здоровом теле - здоровый дух» открывает серию из четырех книг, содержащих разработки уроков по культуре здоровья для учащихся 7-11 классов.

В нем рассматриваются такие темы, как: «Здоровое питание»; «Физическое здоровье»; «Я люблю»; «Нормы права и правонарушения»; «Красота природы и человека» и др.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной работе, для

Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для учителя. 7-11 классы. Кн. 2. - М.: Педагогическое общество России, 2006. - 160 с.

Учебное пособие «Табачный туман обмана» продолжает серию из четырех книг, содержащих разработки уроков по культуре здоровья для учащихся 7-11 классов.

В нем рассматриваются такие темы, как: «История Серого Джина»; «Разрушающее действие табака на человека»; «Кратковременные и длительные последствия курения»; «Да здравствует чистый воздух!»; «Законодательство и табачная реклама»; «Избавление от табачной зависимости» и др.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной работе, для

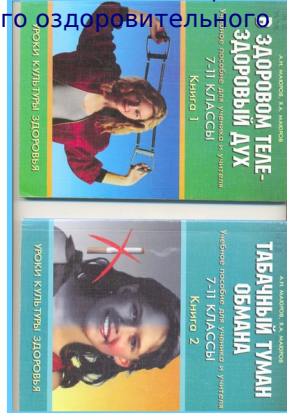
проведения классных часов, факультативных занятий,

родительских и родительских отдыха.

Мое здоровье. Формирование здорового отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе /Авт.-сост. П. П. Кучегашева, Ю. В. Науменко, И. В. Федоскина; под ред. Ю. В. Науменко. - М.: Глобус, 2008. - 236 с. - (Серия «Воспитательная работа»).

В книге представлены программа, разработки занятий, диагностические материалы для проведения в общеобразовательных учреждениях комплексной работы по формированию здорового образа жизни, нравственного поведения и профилактике ВИЧ/СПИДа.

Пособие предназначено для педагогов, психологов.





Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. - М: ВАКО, 2007. - 256 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

В издании раскрываются методы и формы психолого-педагогической помощи подросткам с девиантным и аддиктивным поведением. Рассматриваются все виды кризисных ситуаций: конфликты в семье, проблемы в общении со сверстниками, употребление наркотиков, правонарушения.

Книга содержит методические, социологические и психологические материалы, необходимые для работы школьных психологов, классовых руководителей, специалистов социальных служб.

Циноркина И. В., Кабанова Е. А. Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках. - М.: ЛСТ-ПРЕСС КНИГА. - 288 с: ил. - (Практическая психология).

Наркотики — одна из самых страшных опасностей, подстерегающих подростка, когда только происходит становление личности. Неокрепший организм легко привыкает к кайфу, но сладкие грезы длятся недолго: химические вещества разрушают тело и душу, не дают жертве вырваться из замкнутого круга. Почему подросток даже из благополучной семьи садится на наркотики? Как уберечься от этой «чумы» нашего времени? На эти и другие вопросы вы получите ответ в нашей книге.



Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2006, 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Модульный курс по предупреждению курения среди учащихся 5-11 классов и ПТУ предназначен для классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и валеологов. Курс представляет собой систему занятий в форме бесед, практикумов, исследовательских и игровых заданий, сценариев и тренингов. Пособие прошло экспериментальную апробацию и внедрение во многих школах.

Содержит готовые классные часы, родительские собрания, игровые методики, дополнительный материал. Их цель - способствовать формированию у учащихся установок на здоровый образ жизни. Информация предоставлена с учетом возраста, половых различий детей, подростков, юношей и девушек.

Пособие разбито на разделы и законченные главы, имеет удобную навигацию.



Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы. - М.: ВАКО, 2008. - 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Методическое пособие предлагает подробные разработки тематических классных часов и родительских собраний, посвященных профилактике вредных привычек у старшеклассников: алкоголизма, курения, наркомании, а также беды нового времени - игромании. Автор приводит разнообразные по форме методы работы с взрослеющими детьми - инсценировки, психологические тренинги, диспуты; а также интересные сценарии для бесед с родителями. Книга содержит большое количество тестов, опросников, анкет.

Пособие адресовано классным руководителям,

школьным психологам, заместителям директора по воспитательной работе а также социальным педагогам
Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. - М.: ВАКО, 2009. - 208 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Пособие предлагает подробные разработки тематических классных часов и родительских собраний, ориентированных на профилактику вредных привычек и формирование здорового образа жизни школьников 5-7 классов.

Будет полезно классным руководителям, школьным психологам, а также педагогам дополнительного образования и социальным педагогам.

Классные часы и беседы по профилактике наркомании:

Методическое пособие /Под ред. В.В. Аршиновой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128 с.

Классные часы, посвященные насущной проблеме профилактики наркомании среди подростков, основаны на Программе «Формирования устойчивого развития личности как основы профилактики химической зависимости среди детей и подростков», удостоенной Диплома МО РФ на Российском образовательном форуме «Школа — 2003» 24.04.2003 г. В доступной и увлекательной форме педагог учит старшеклассников вести здоровый образ жизни, подкрепляя уроки примерами из исторических и современных нормативно-правовых документов.

Пособие принесет несомненную пользу учителям, детям и их родителям, поскольку вообрало в себя и теоретический и практический о



ИЗВЕСТНЫЕ ЛИЧНОСТИ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

«Трудно себе представить то благотворное влияние, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

Л.ТОЛСТОЙ

«Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить»

БЕХТЕРЕВ

«От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».

ГОРАЦИЙ

«Пьянство - это добровольное сумасшествие».

СЕНЕКА

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семьи и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство».

Л.ТОЛСТОЙ

«Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство».

Ф.БЭКОН

«Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его».

ПЛУТАРХ

«Опий - незаметно овладевает всеми помыслами, истощая мозг и организм, приводит к полной апатии, обрекающей на бесплодное прозябание и быструю гибель».

ПЛАТОН

«Кто входит в дом счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий».

ГРАСИАН

«Алкоголь - это порождение варварства, мёртвой хваткой держит человечество со времён седой старины и собирает с него чудовищную дань, попирая молодость, подрывая силу,

Информация к размышлению

Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля “Пинта” знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: “Впереди земля!”. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения “петум”. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли “сигаро”. Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они “пили”. При курении каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по спинам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Борьба с алкоголем имеет такую же древнюю историю, как и сами спиртные напитки. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет сыну: “Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастию. Ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелезил через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей”.

В Афинах правитель Солон ввел закон, согласно которому должностные лица наказывались за пьянство: первый раз – крупным штрафом, а при повторении – смертной казнью.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителями высших каст было категорически запрещено. Служителей культа – браминов, избличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Адрес:
с. Чекагуш. ул.
Кооперативная, 44 А
Тел.: 3-13-46**

**Рекомендательный указатель
Подготовила: Сафиуллина Ф.Г.**

