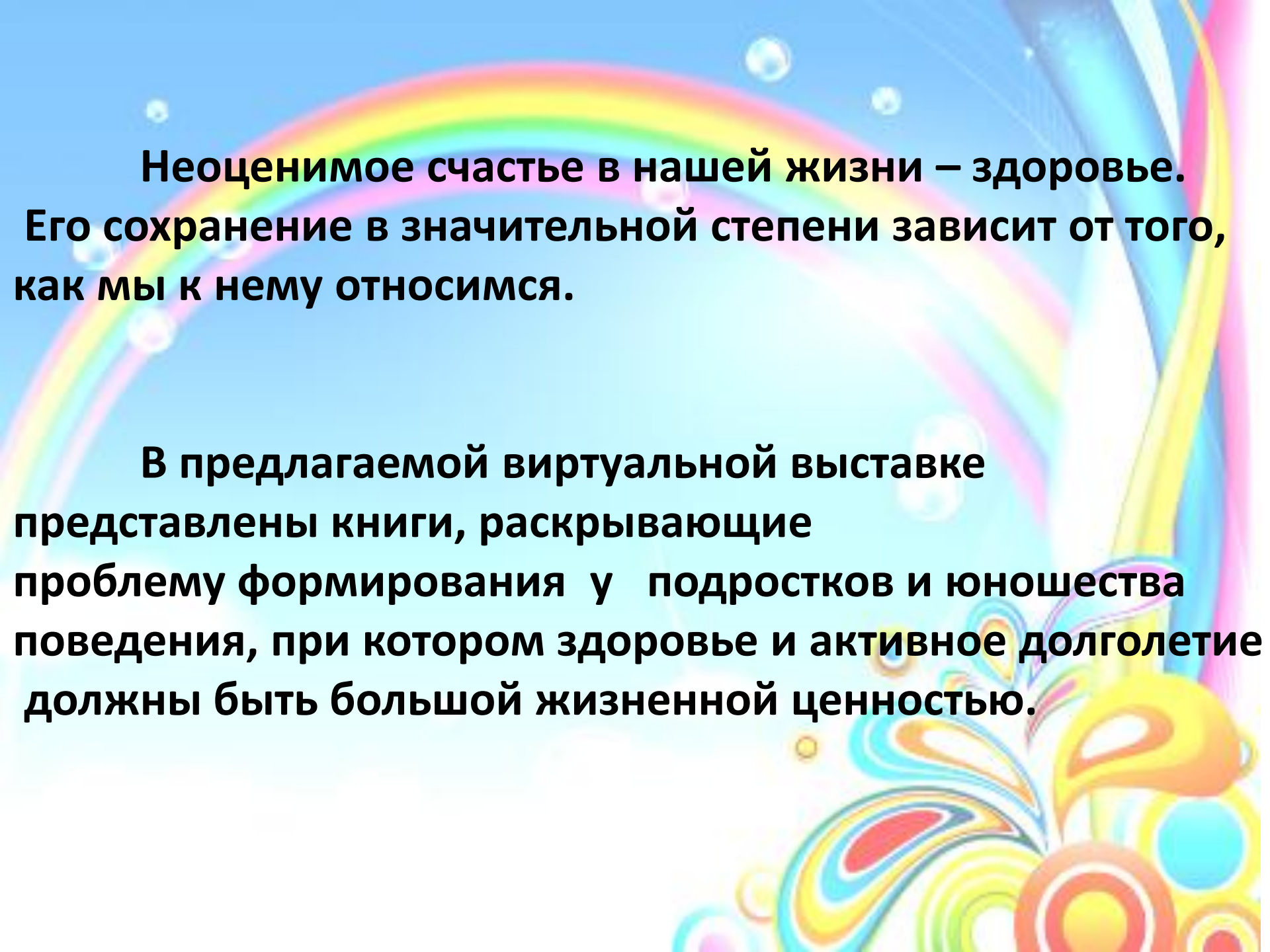


Чарышская районная библиотека
имени М.И.Залозных

12+

Виртуальная выставка

**ПОДРОСТОК.
ЗДОРОВЬЕ.
БУДУЩЕЕ.**



**Неоценимое счастье в нашей жизни – здоровье.
Его сохранение в значительной степени зависит от того,
как мы к нему относимся.**

**В предлагаемой виртуальной выставке
представлены книги, раскрывающие
проблему формирования у подростков и юношества
поведения, при котором здоровье и активное долголетие
должны быть большой жизненной ценностью.**

Высказывания известных людей о здоровом образе жизни:

- **«Здоровье – дороже золота».**
• **(В. Шекспир)**
- **«Здоровье есть высочайшее богатство человека».**
• **(Гиппократ)**
- **«Нужно поддерживать крепость тела,**
• **чтобы сохранить крепость духа».**
• **(В.Гюго)**

Народные пословицы:

- **Здоров будешь – все добудешь.**
- **Здоровье дороже денег.**

Уместно вспомнить
древнюю мудрость,
которая гласит, что **подорвать здоровье
намного легче,
чем добиться его восстановления.**



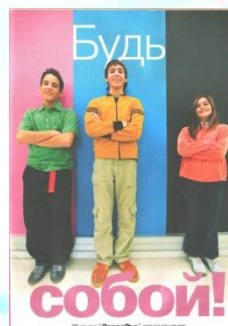
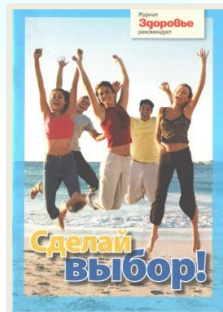
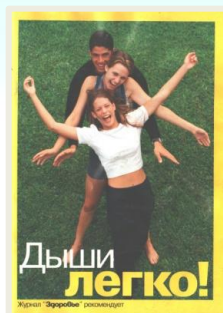
Журнал "Здоровье" рекомендует:

Будь собой! Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах
- М.: [б. и., 2006]. - 32 с.: ил. - (Журнал "Здоровье" рекомендует; № 7).

Дыши легко! Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах
- М.: [б. и., 2005]. - 32 с.: ил. - (Журнал "Здоровье" рекомендует; № 6).

Сделай выбор! Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах
- М.: [б. и., 2008]. - 32 с.: ил. - (Журнал "Здоровье" рекомендует; № 8).

Сделай выбор! Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах
- М.: [б. и., 2009]. - 32 с.: ил. - (Журнал "Здоровье" рекомендует; № 20).



Только для мальчиков!

Журнал
Здоровье
рекомендует

**Сделай
выбор!**

**Дыши
легко!**

Журнал "Здоровье" рекомендует

Журнал
Здоровье
рекомендует

**Сделай
выбор!**

Будь

собой!

Журнал "Здоровье" рекомендует

ТЫ ЕЩЕ МОЖЕШЬ БРОСИТЬ...

Тест для курящего подростка на никотиновую зависимость

1. Ты куришь?
Да – 2; нет – 0
2. Твои близкие беспокоятся по поводу твоего курения?
Да – 1; нет – 0
3. Ты куришь, когда тебе нечем заняться?
Да – 2; нет – 0
4. Придает ли тебе сигарета уверенности?
Да – 2; нет – 0
5. Если бы ты решил ограничить количество выкуриваемых сигарет, ты бы смог это сделать?
Да – 1; нет – 0
6. Ты испытываешь физический дискомфорт, если не покурил?
Да – 2; нет – 1
7. Перестанешь ли ты курить, если твои друзья откажутся от этой привычки?
Да – 0; нет – 2
8. Ты куришь больше своих товарищей?
Да – 2; нет – 1
9. Знаешь ли ты о возможных последствиях курения для организма?
Да – 0; нет – 1
10. Думаешь, что сможешь

- легко отказаться от курения, если захочешь?
Да – 1; нет – 2
11. Ты куришь сигареты одной марки?
Да – 1; нет – 2
12. Покупаешь сигареты сам?
Да – 1; нет – 2

А теперь посчитай набранные баллы.

◆ До 9 баллов

Курение еще не стало для тебя привычкой, это скорее баловство. Ты куришь, следуя "стадному чувству". Самое время проявить индивидуальность и бросить.

◆ 10–14 баллов

Похоже, ты увлекся. Сигарета стала твоей частой спутницей. Представь, что ты живешь в городе, где никто не курит. Будешь ли курить ты? Если ответ отрицательный, может, самое время отказаться от сигарет?

◆ 15 и более баллов

Есть ощущение, что уже не ты выбираешь сигареты, а сигареты выбрали тебя. Похоже, ты подумывал о том, чтобы курить поменьше или вообще отказаться от табака, но не получилось. Пора обратиться за помощью к врачам.

ТЫ ЭТО ЗНАЕШЬ ПРО ТАБАК?

Только для мальчиков

Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низким.

◆ ◆ ◆

Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину

крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клеткам-то нужен кислород! Не могут они без него ни расти, ни питаться, ни размножаться.

◆ ◆ ◆

Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.

◆ ◆ ◆

Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. А еще курение повреждает мужскую сперму. Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

ЧАСТЬ 3

ПРО ТЕХ, КТО ЗАКУРИЛ

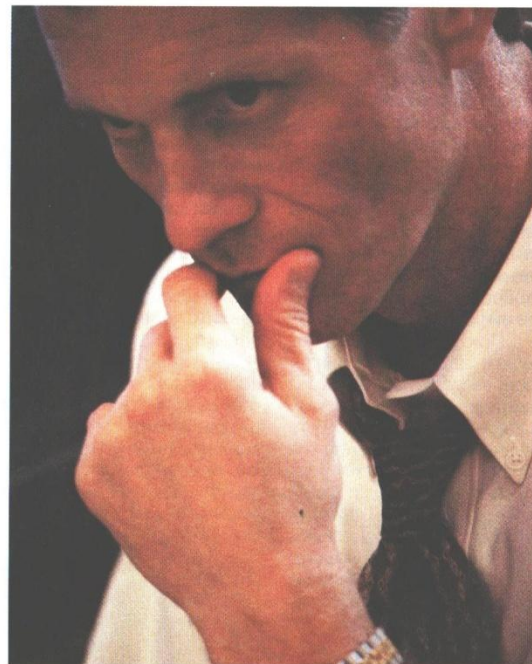
В СИГАРЕТНОМ ПЛЕНУ

“Как формируется зависимость от табака?”

Механизм формирования зависимости одинаков и для табака, и для алкоголя, и для наркотиков. Думать, что “курить – не пить, вреда меньше, да и бросить легко”, могут только очень несведущие люди.

В табачном дыме содержится около 4000 химических компонентов. Привыкание вызывает лишь одно – никотин. Это алкалоид, который есть не только в листьях табака, но и в некоторых других растениях. Сам по себе он не наносит такого вреда здоровью, как многие другие составляющие табачного дыма. Но именно потребность в никотине заставляет подростка вновь и вновь вдыхать “дымовую завесу”.

Почему же он вызывает такую тягу? Этот так называемый Н-холиномиметик “подделывается” под ацетилхолин – нейромед-



Не по сердцу!

Человек, выкуривающий даже 1–3 сигареты в день, в 3 раза больше рискует заполучить болезнь сердца, чем некурящий, сообщают норвежские ученые. Это подтверждают и российские кардиологи.

Не потакайте модной игре

Все, что мешает подростку курить часто, работает “против” зависимости. Это и отсутствие денег на сигареты, и то, что табачные изделия не продадут несовершеннолетнему в ближайшем магазине. И некомфортные условия: одно дело – курить, сидя в мягком кресле, другое – тайком на улице, в дождь и мороз. Тогда курение из модной игры превращается в неприятную процедуру, и чем дольше оно будет оставаться таковым, тем меньше возможностей у никотина поработить вашего ребенка.

Миша и Маша

Они проживут
на 8 лет
дольше своих
курящих
сверстников

решили
не курить

Волосы у Миши еще долго будут **густыми и красивыми**. А его курящие ровесники рано облысеют.

У Миши гораздо больше шансов **вырасти высоким**, чем у курящих мальчиков.

У Миши, если он захочет, будет много детей. А вот молодому человеку, который рано начал курить, впоследствии трудно будет стать отцом.

Миша не будет задыхаться **во время игры в футбол**. В его легких нет сажи и вредных смол, которые есть в легких курильщика.

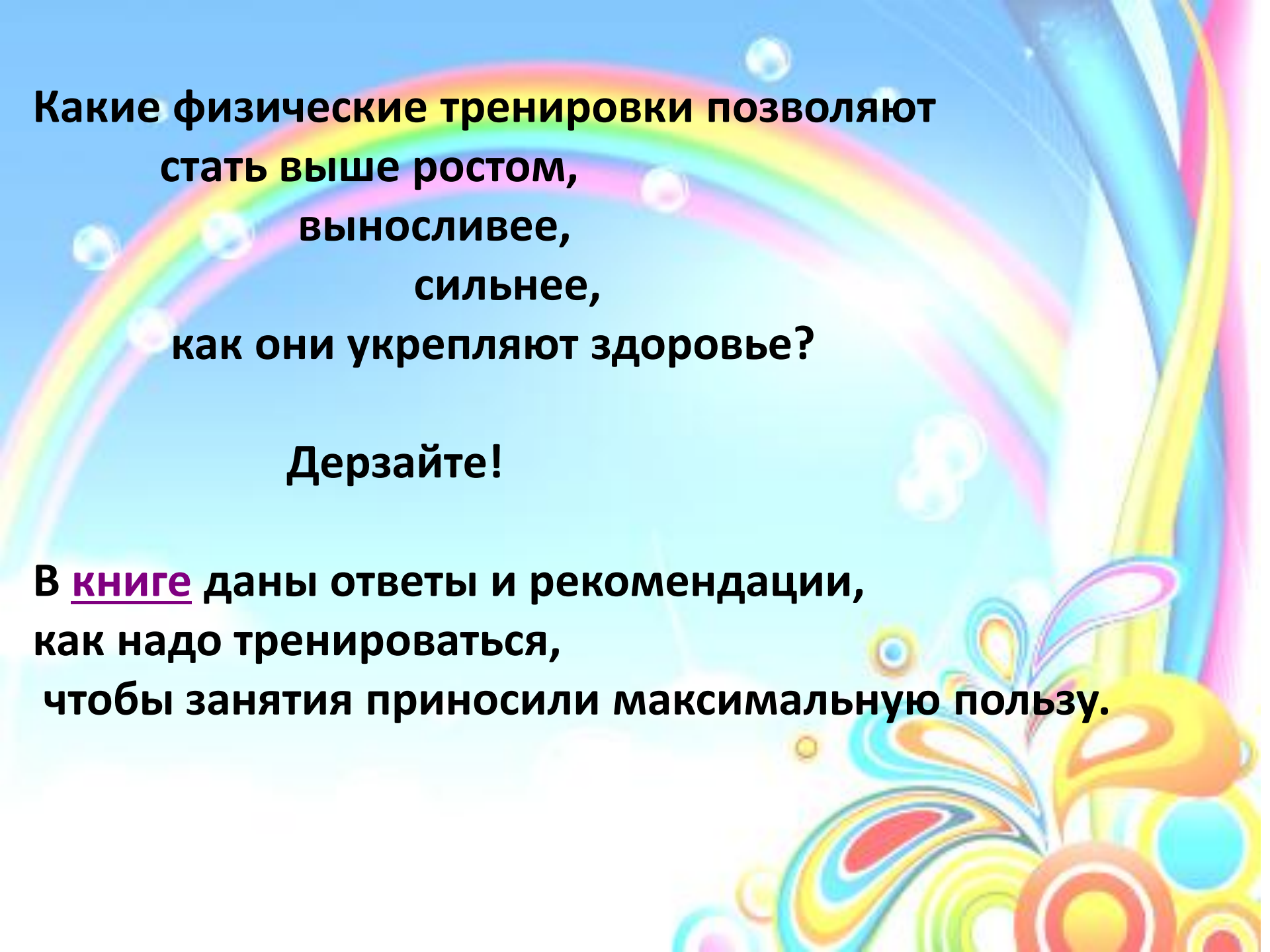
Маша не будет кашлять, **зажигая на дискотеке**. Ее легкие чисты и дыхание свободно.

Зубы у Маши **надолго сохранятся белыми и здоровыми**. Ей не придется так часто ходить к зубному врачу, как курильщикам.

Кожа у Маши будет **нежной и упругой**. А вот у женщин, которые курят, она быстро стареет, в уголках глаз и рта появляются глубокие морщины.

Когда Маша вырастет, у нее **родятся красивые и здоровые дети**. А у курящих женщин чаще, чем у некурящих, появляются на свет слабенькие, отстающие в развитии малыши.

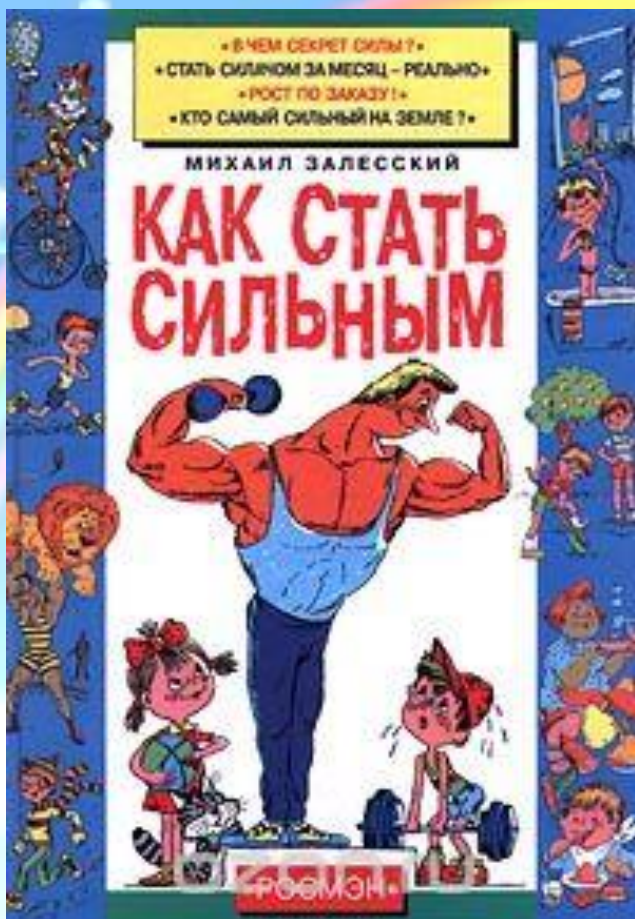




**Какие физические тренировки позволяют
стать выше ростом,
выносливее,
сильнее,
как они укрепляют здоровье?**

Дерзайте!

**В книге даны ответы и рекомендации,
как надо тренироваться,
чтобы занятия приносили максимальную пользу.**



[Читай оглавление](#)

Книга находится на абонементе

Залесский М. Как стать сильным.
Практическое руководство / Михаил Залесский.
- М.: РОСМЭН, 2000. – 126 с.: ил.

ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю 3

Глава I

О СИЛЕ И СИЛАЧАХ

Сильные и слабые	5
Кто сильнее?	13
Секреты русских силачей	20
Мал, да удал	26
Кто сильнее: слон или муравей?	30
Поступь «железной игры»	34
Где предел силы?	39

Глава II

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СИЛЕ

К тайникам силы	43
Системы тренировки силы	48
Многоликая сила	57
Талант под микроскопом	61
Как растет сила	66

Глава III

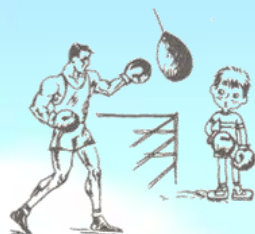
УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИЛЬНЫХ МУСКУЛОВ

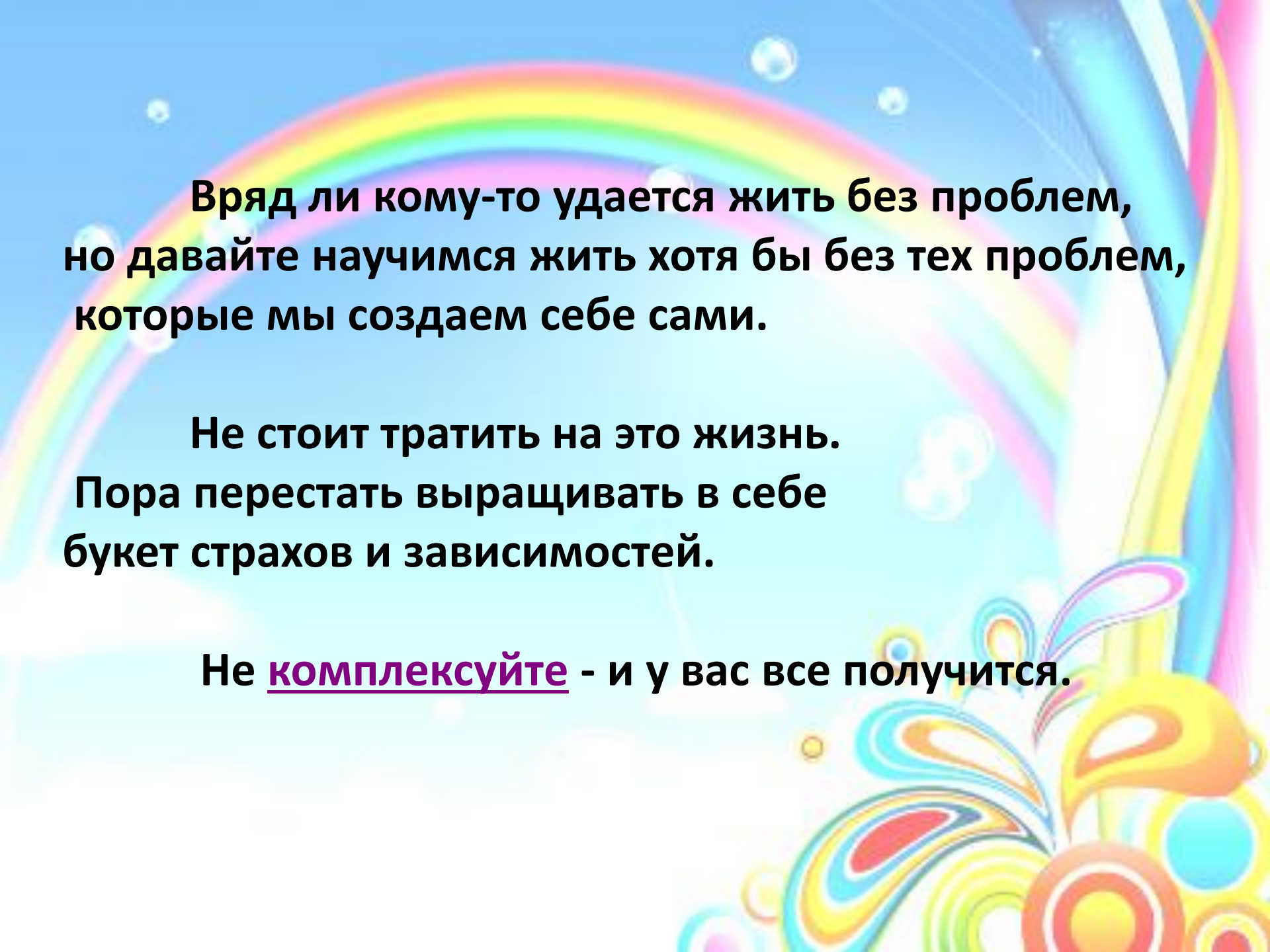
Рост по заказу	71
Можно ли сразу подрасти?	77
Сильные мышцы для умственного труда	84
Мускулы и очень опасная болезнь	90
Сила — лечит	93
Силач номер один	98

Глава IV

ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЫМ

В помощь силе	107
Как же все успеть?	113
Самоконтроль	116
Все ли могут дать тренировки?	120
Ступени нагрузок	124

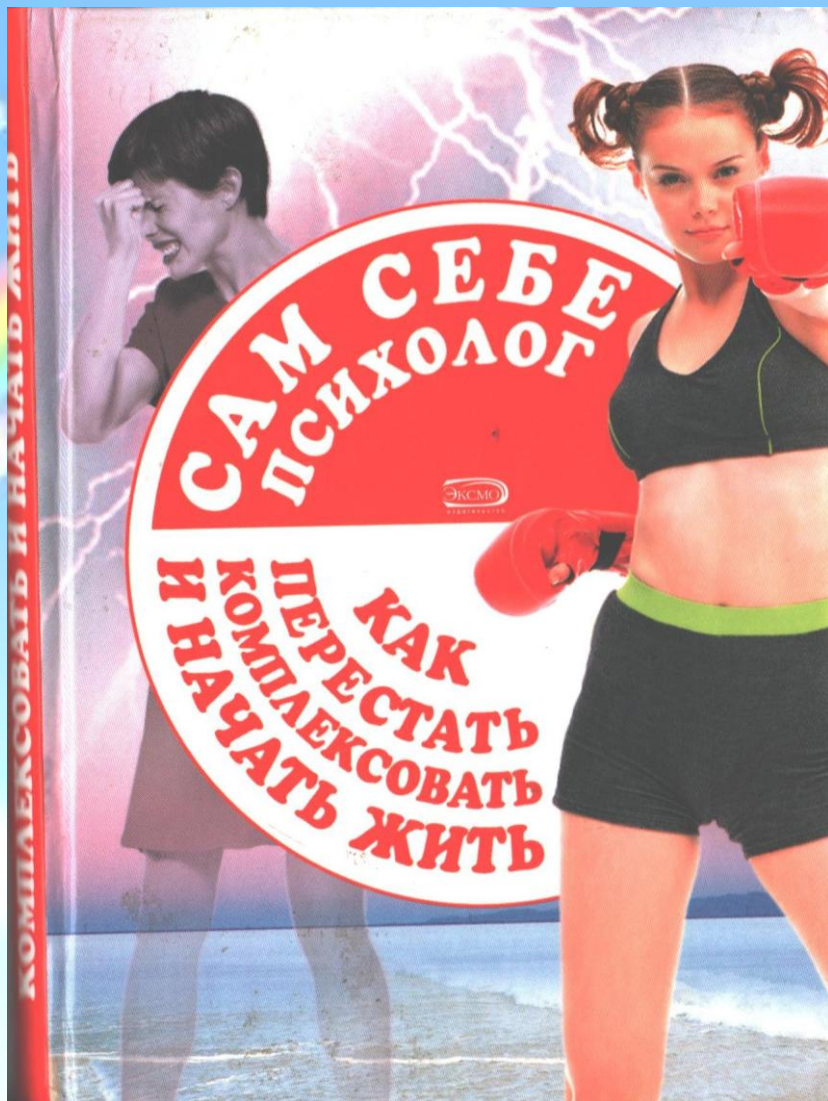




**Вряд ли кому-то удастся жить без проблем,
но давайте научимся жить хотя бы без тех проблем,
которые мы создаем себе сами.**

**Не стоит тратить на это жизнь.
Пора перестать выращивать в себе
букет страхов и зависимостей.**

Не комплексуйте - и у вас все получится.



Книга находится на абонементе

[Смотри оглавление](#)

**Чадаева И. Сам себе психолог.
Как перестать комплексовать и начать жить.
/ И.Чадаева. - Эксмо, 2005. - 256с.**

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКСЫ — ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?	5
ПОСМОТРИМ НА ВЕЛИКИХ	19
КАКИЕ КОМПЛЕКСЫ БЫВАЮТ И ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ.	32
СУЩЕСТВУЮТ ЛИ НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ И СТОИТ ЛИ НА НИХ РАВНЯТЬСЯ?	81
ЗАВИСИМОСТЬ И ПРИВЫЧКА — КАК ОТЛИЧИТЬ?	99
ЗАВИСИМОСТИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НИХ ИЛИ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ?	126
КАК ПРОТЕСТИРОВАТЬ СЕБЯ И НАМЕТИТЬ НАПРАВЛЕНИЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	145
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КОМПЛЕКСАМИ И ЗАВИСИМОСТЯМИ	172
О ВРЕДЕ БЕЗДЕЛЬЯ И «НАДУМЫВАНИЯ» ПРОБЛЕМ	226
ПРИЛОЖЕНИЕ. Тесты.	235

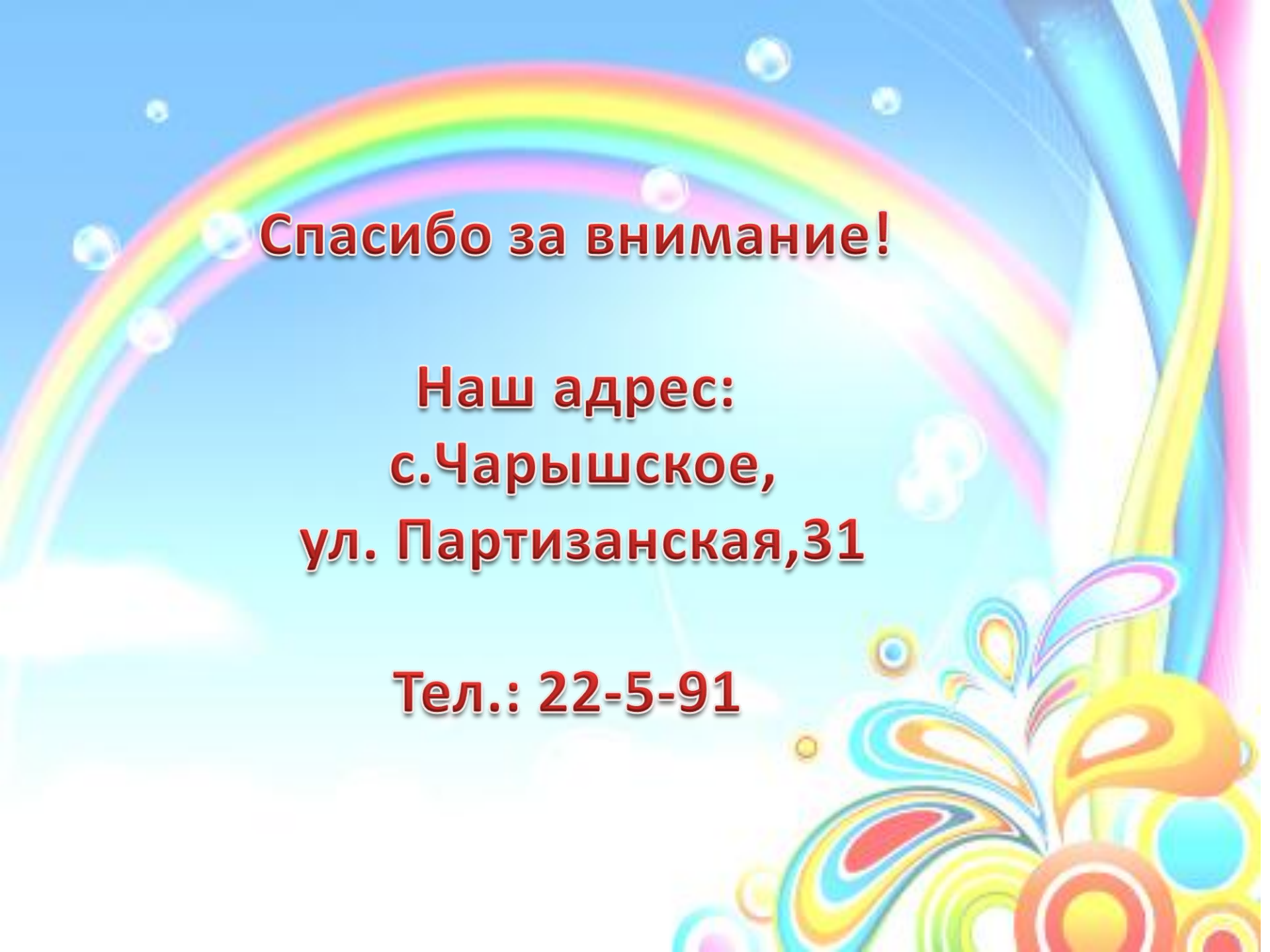


Здоровье

молодежи -

богатство

России!



Спасибо за внимание!

**Наш адрес:
с.Чарышское,
ул. Партизанская,31**

Тел.: 22-5-91