



Панкова О.Ю. Материнство. От зачатия до родов / Ольга Панкова. — М.: Эксмо, 2012. — 320с. — (Восточные секреты молодости и здоровья).

Книга, которую вы держите в руках, уникальна по своему содержанию. Ольга Панкова расскажет о последних достижениях современной медицины и лучших рецептах восточных практик в области репродуктивного здоровья и психологии, которые помогут каждой женщине стать мамой. Ее методика основана на глубоком знании в области гинекологии и древнекитайской медицины. Эта книга будет вашим путеводителем и поможет предотвратить те опасности, которые могут подстергать на пути материнства.

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Л.Н.Толстой



ДОМ КНИГИ



ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

г.Выкса

М-н «Центральный», 20

Телефон: (831) 77-3-92-85

Факс: (831) 77-3-92-86

Эл. Почта: home-book@rambler.ru

Составитель, компьютерный набор

и верстка-Абрамова С. Л.

Мы работаем

Пн-Пт — с 10.00 до 18.00

Суббота—выходной день

Вс — с 10.00 до 17.00

**МБУК «ЦБС
городского округа
город Выкса»
Центральная библиотека**

**Здоровье
на «ОТЛИЧНО»**



Информационный

буклет

Выкса

2015

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» - Гиппократ



Безопасность ребёнка. Первая помощь. – М.: Оникс; Мир и образование, 2009. – 160с. : ил. – (Практические советы для молодой мамы).

Курс первой помощи имеет неоценимое значение для каждого родителя. Не всегда есть возможность немедленно обратиться к врачу в чрезвычайной ситуации, и ваша задача суметь самим оказать своевременную и грамотную помощь ребенку.

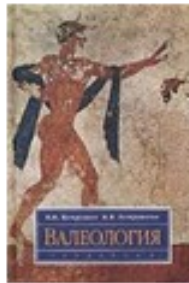
Из этой книги вы узнаете, какие опасности подстерегают ребенка дома, на улице, на даче, в лесу и в поле, в общественном транспорте и в далеком путешествии, как их предупредить и справиться с последствиями. В книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как оказать первую помощь ребенку при отсутствии дыхания и остановке сердца, ожогах, отравлениях, ушибах и переломах, а также при укусах животных, змей и насекомых.

Главное, в сложной ситуации быть спокойным и уверенным, ведь от этого может зависеть жизнь вашего ребенка.



ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



Перрушин В.И., Петрксина Н.В. Валеология: Учебное пособие. / Валентин Петрушин, Наталья Петрушина. – М.: Гардарики, 2—3. – 432с.: ил.

Раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. Авторы предлагают читателям широкий спектр философских, педагогических и медицинских знаний, в которых с различных точек зрения обобщается большой исторический и современный материал, отвечающий на главный вопрос жизни: `Как быть здоровым и счастливым?`: дают анализ духовных практик, существующих в различных культурах мира, современных психологических представлений о путях и методах личностного развития, а также рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, режим беременности, выхода из конфликтных ситуаций.

Для студентов и преподавателей педагогических университетов, вузов и колледжей.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237,[3]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. Это 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!