

# РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

г. Якутск, 2022 г.

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»*

*А. Шопенгауэр*

Профилактика играет огромную роль в снижении заболеваемости и смертности населения и увеличении продолжительности жизни. Мировой опыт показывает, что основные неинфекционные болезни в значительной степени могут быть предупреждены с помощью мер, комплексно направленных на борьбу против основных факторов риска.

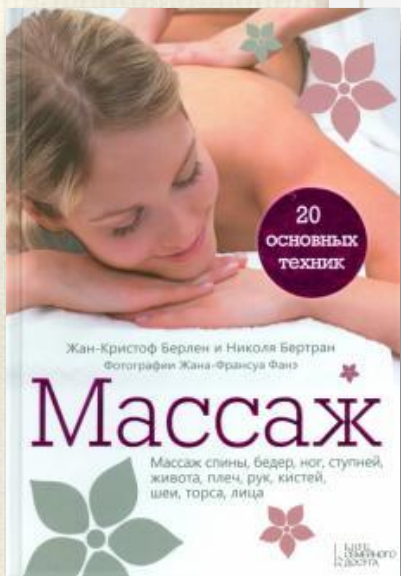
Рекомендательный список литературы ознакомит вас с документами из фонда библиотеки для слепых по профилактике заболеваний и сохранению здоровья.





**6 занятий по профилактике курения** / Комитет по делам семьи и детства при президенте РС(Я). – Якутск, 2004. – 36 с. : ил. – (Библиотечка «Уроки здоровья» ; вып. 2). – Текст : непосредственный.

*Представленные в пособии занятия - это возможность подготовить и провести активные профилактические мероприятия по здоровьесбережению; сформировать у подростков умения и навыки активной психологической защиты от вредных привычек.*



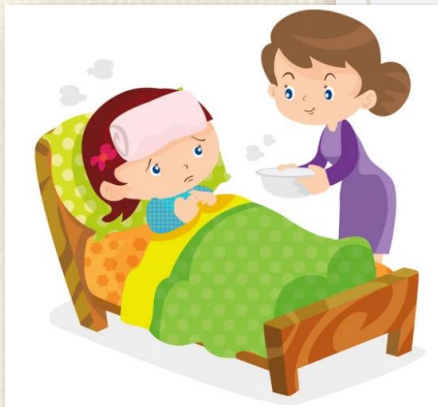
**Берлен, Ж.-К. Массаж : 20 основных техник** : [массаж спины, бедер, ног, ступней, живота, плеч, рук, кистей, шеи, торса, лица] / Жан-Кристоф Берлен, Никола Бертран ; [фотографии Жана-Франсуа Фанэ ; перевод с французского Ольги Бугайцовой]. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2013. – 174 с. : фото. – ISBN 978-5-9910-2459-4. – Текст : непосредственный.

*Массаж – самое эффективное из немедикаментозных средств профилактики и лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем. В книге представлено более 20 основных техник массажа. Использование этих методик, доступных даже начинающим, позволит повысить гибкость суставов, укрепить иммунитет и оздоровить организм в целом.*



**Иванова, Н. Е.** Инсультан хайдах харыстаныхха / Н. Е. Иванова-Нэс Дэлэгэй. – Дьокуускай : Бичик, 2009. – 110 с. : ил. – ISBN 978-5-7696-2904-4. – Текст : непосредственный.

*Книга об инсульте, о профилактике и лечении заболевания на основе изучения нравов и быта якутов. Будет полезна для больных и тех, кто ухаживает за больными. В книгу также вошли стихи автора.*



**Когда болеет ребенок :** пособие для родителей / составители: С. Л. Александрова, В. В. Егоров. – Якутск : Бичик, 2011. – 110 с. – (Семейный доктор). – ISBN 978-5-7696-3389-8. – Текст : непосредственный.

*В книге даны рекомендации врачей-специалистов детской городской клинической больницы №2 г. Якутска по профилактике инфекционных заболеваний у детей.*



**Котешева, И. А.** Гимнастика для женщин / И. А. Котешева. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 175 с. – (Профилактика и лечение заболеваний в домашних условиях). – ISBN 978-5-305-00224-9. – Текст : непосредственный.

*Как предупредить, распознать и вылечить наиболее часто встречающиеся женские болезни? Как подготовить организм к рождению ребенка? Как облегчить роды и избежать осложнений после них? Как исправить недостатки своей фигуры? Как оценить эффективность занятий физическими упражнениями? Ответы на эти и другие вопросы, волнующие многих женщин, вы найдете в книге кандидата медицинских наук И. А. Котешевой.*



**Котешева, И. А.** Как избавиться от боли в спине / И. А. Котешева. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 253 с. – (Профилактика и лечение заболеваний в домашних условиях). – ISBN 5-305-00166-8. – Текст : непосредственный.

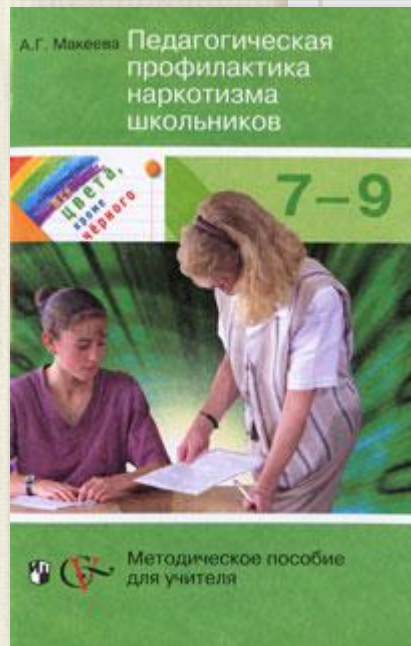
*В книге содержатся сведения о строении позвоночника, возможных причинах возникновения болезни, современных методах профилактики, обследования и лечения, а также комплексы оздоровительной гимнастики, направленные на лечение и профилактику остеохондроза, приемы самомассажа, облегчающие болезненные состояния, советы по лечебному питанию и целесообразному поведению в быту как для уменьшения боли во время приступа болезни, так и для предупреждения заболевания.*





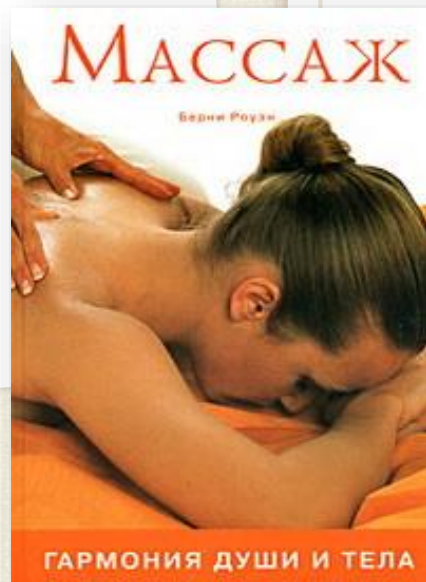
**Левшин, В. Ф.** Курить или не курить? : полезные сведения для курящих и некурящих / В. Ф. Левшин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 159 с. : ил. – ISBN 5-278-00730-3. – Текст : непосредственный.

*Автор этой книги, занимаясь профессиональной помощью в отказе от курения, дает интересную, полезную и достоверную информацию о курении, его последствиях, о плюсах и минусах этой привычки; о том, как бросить курить и как не стать курильщиком. Тех, кто задумал бросить курить, данная книга знакомит с всевозможными методами, приемами, которые следует использовать, чтобы бросить курить эффективно и окончательно.*



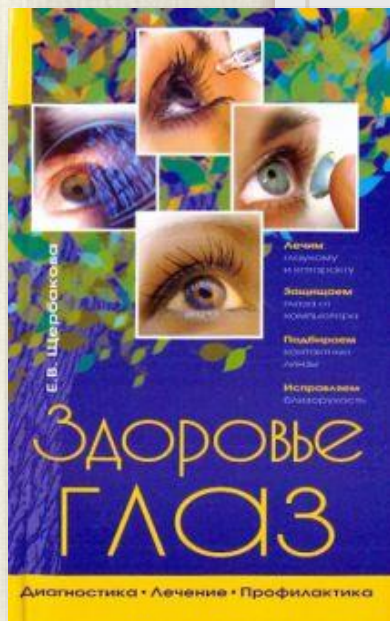
**Макеева, А. Г.** Все цвета кроме черного : педагогическая профилактика наркотизма школьников : методическое пособие для учителя 10-11 классов / А. Г. Макеева ; под редакцией М. М. Безруких. – Москва : Просвещение, 2005. – 64 с. – ISBN 5-09-013783-8. – Текст : непосредственный.

*В пособии предлагаются различные формы работы с подростками, приведен справочный материал по некоторым аспектам рассматриваемой темы, который поможет педагогу разобраться в системе понятий, расширить представление о признаках приобщения к наркотикам.*



**Роуэн, Б.** Массаж: гармония души и тела / Берни Роуэн ; перевод с английского У. Сапциной. – Москва : Издательская группа «Контэнт», 2010. – 95 с. : цв. ил. – ISBN 978-5-98150-228-6. – Текст : непосредственный.

*Эта книга – прекрасное пособие для всех, кто хочет самостоятельно освоить науку целительного и расслабляющего массажа. В этой книге: история терапевтического массажа, техника смешивания и использования массажных масел, основные приемы, полное пошаговое описание массажа тела, техники массажа. Книга содержит более 150 иллюстраций.*



**Щербакова, Е. В.** Здоровье глаз : диагностика, лечение, профилактика / Е. В. Щербакова. – Москва : Эксмо, 2009. – 256 с. : ил. – (Азбука здоровья). – ISBN 978-5-699-37458-8. – Текст : непосредственный.

*С помощью этой книги вы забудете, что когда-то носили очки. Вы поймете, как устроены органы зрения, какие бывают заболевания глаз и как их предупредить или лечить, найдете ответы на все возникающие вопросы.*



***ГКУ РС(Я) «Республиканская библиотека для слепых»***

***Отдел учета документов и библиографии***

*677007, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, пр. Ленина, 58*

*E\_mail: [metod-rbs-yakutia@yandex.ru](mailto:metod-rbs-yakutia@yandex.ru)*

*Телефон: 8(4112)40-39-46*