

Министерство культуры Республики Крым
ГБУК РК «Крымская республиканская библиотека для молодежи»

Сохрани себя для жизни

Библиографический WEB-список



Симферополь, 2018

Сохрани себя для жизни

Библиографический WEB-список



*«Живи так, чтоб не зря.
Ведь жизнь одна»
(Литвинюк Т.)*

Крепкое здоровье и закаленный дух необходим каждому. Укреплять и беречь здоровье – это обязанность и жизненная необходимость человека. Каждый из нас стремится, в той или иной степени, сберечь свою жизнь, оградить от негативного воздействия, прожить её достойно и с пользой. Но для того, чтобы продлить свою жизнь и жизнь будущего поколения, оградить от болезней, одного стремления мало, мы должны следовать нормам и правилам здорового образа жизни.

Нам всем знакома масса вредных привычек. Это наркомания, злоупотребление напитками, содержащими алкоголь, курение, чрезмерное накопление излишнего веса. В помощь молодежи в поиске правильной жизненной позиции в социуме, были подобраны библиографические веб-списки со ссылками на различные интернет-сайты по всевозможным направлениям в сфере здоровья и медицины.

Сохраните свою жизнь для себя, и пусть каждый из вас будет крепким и здоровым!

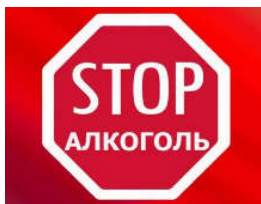
Стоп-наркотик!



Эта фраза словно животрепещущий лозунг, кричащий на всю страну и заставляющий задуматься о будущем всего государства.

1. Антинаркотики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://bib.social/anesteziologiya-reanimatologiya_1078/antinarkotiki-109737.html, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
2. Виды наркотиков [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://netnarkotiki.ru/blog/vidy-narkotikov.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
3. Всероссийское общественное движение «СТОПНАРКОТИК» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.stopnarkotik.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
4. Все о наркотиках. Влияние наркотика на организм человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://neo-humanity.ru/psihologiya/populyarnaya-psihologiya/18-drugs-vse-o-narkotikah-marihuana-mdma-lsd-kokain-metamfetamin.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
5. Жизнь и смерть с наркотиками [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://zazdorovye.ru/zhizn-i-smert-s-narkotikami/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
6. Статьи о наркотиках [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://peschanka.schools.by/pages/stop_narcotiki_statji, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
7. Что такое наркотики? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://brainklinik.ru/narkotiki/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).

Скажем алкоголю нет!



Алкоголь – зло разрушающее человека! Это заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость!

1. Алкоголизм : медицинская википедия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://medwiki.com/Алкоголизм>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).
2. Алкоголизм : причины, симптомы, диагностика и лечение [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://medside.ru/alkogolizm>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).
3. Алкоголизм – что это такое? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://stopalkogolizm.ru/alkogolizm-eto/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).
4. Вред алкоголя. Влияние на организм человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.syl.ru/article/184940/new_vred-alkogolya-ego-vliyanie-na-organizm-cheloveka, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).
5. Все об алкоголе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.healthforma.ru/vrednye-privychki/11-vse-ob-alkogole.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).
6. 100 фактов об алкоголе, заставляющих задуматься [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vitamarg.com/article/vliynie/1779-100>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.08.2018 г.).

Никотин – яд!



«Курение — это один из крупнейших бизнесов на планете, и поэтому так сложно вырваться из его цепких рук»

Георгий Александров

1. Аргументы против курения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ne-kurim.ru/articles/argumenti-protiv-kureniya/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
2. Действие табачного дыма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://izlechimovse.ru/net-kureniyu>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
3. Как бросить курить? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ne-kurim.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
4. Народные средства против курения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kak-brosit-kurit.ru/stati/sredstva-pomogayushchie-brosit-kurit.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
5. Причины курения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.polismed.com/articles-kurenie-prichiny-vred-i-pol-za-kurenija-kak-brosit.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
6. Скажи курению – нет! [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kyrilshikov.net/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).
7. Современные средства против курения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://evehealth.ru/yeffektivnye-sredstva-protiv-kureniya/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 16.08.2018 г.).

Фаст-фуд – вред здоровью!



Фаст-фуд синоним вредной пищи.

1. Быстрое питание : википедия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое_питание, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
2. Почему фаст-фуд вреден для организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://chastnosti.com/pochemu-fastfud-vreden-dlya-organizma.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
3. Плюсы и минусы фаст-фуда [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://chastnosti.com/plyusy-i-minusy-fastfuda.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
4. Фаст-фуд в домашних условиях [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.koolinar.ru/collection/show/11750>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
5. Что такое фаст-фуд и почему он нас убивает [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://life-another.ru/zozh/fast-food-eto-to-cto-nas-ubivaet.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).

Здоровый образ жизни



1. Здоровый образ жизни. Википедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
2. Здоровый образ жизни : питание и тренировки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://builderbody.ru/что-такое-zdorovyj-obraz-zhizni/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).
3. Здоровый образ жизни : полезные советы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
4. Книги о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://business-poisk.com/top-8-knigi-o-zdorovyje.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
5. Почему надо вести здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pro-zdorov.ru/motivation/zachem-i-pochemu-nado-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
6. Пять компонентов здорового образа жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
7. Что такое здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://adella.ru/health/zdorovyj-obraz-zhizni.html>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 13.07.2018 г.).

Быть здоровым – это требование времени. Формирование здорового образа жизни в настоящее время является одной из действительных проблематик, главным образом среди молодежи. Быть здоровым всегда модно и авторитетно. Работа в этом направлении предполагает мероприятия, направленные на развитие у населения особого мышления, на саморазвитие и самовоспитание, выработку системы духовных и моральных ценностей, знаний основных принципов здорового образа жизни.

Активное продвижение здорового образа жизни должно привить устойчивый иммунитет к отрицательным влияниям макросреды, а также оградить людей от вредных привычек.

Составитель: Литвинюк Т.В.

Ответственный: Подшивалова А.А.