

Библиотечный молодёжный центр  
Сектор самообразования и интеллектуального досуга

Здоровье. Сила. Красота

Интернет-путеводитель

Белгород, 2017

ББК 91.9:51

З-46

Ответственный за выпуск

Дизайн, вёрстка

З-46 Здоровье. Сила. Красота : Интернет-путеводитель / БМЦ БГУНБ ; сост.  
С. Бодякова. – Белгород, 2017.

© Библиотечный молодёжный центр 2017

## **Оптимизму – да! Приятному – да! Полезному – да!**

Скуке – нет! Унынию – нет! Пассивности – нет!

Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором. И каждый по-своему счастлив, ... пока здоров.

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Предлагаем перечень Интернет-ресурсов, которые помогут вам сделать правильный выбор и найти достойное занятие в жизни!

### ***Выбираем активный и здоровый образ жизни!***

[http://zdorovoepitanie.pp.ua/Blog%20Posts/10\\_zapovideyt.html](http://zdorovoepitanie.pp.ua/Blog%20Posts/10_zapovideyt.html) – **10 заповедей здорового образа жизни**

Материалы сайта подробно рассказывают об основных элементах здорового образа жизни, это – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

<http://byzdorov.ru/> – **БудьЗдоров.РУ**

Сайт создан для того, чтобы каждый задумался о своём здоровье и принял решение в пользу активного и здорового образа жизни. Здесь можно найти много полезных советов и рекомендаций, а также информацию о негативном воздействии пагубных привычек на организм человека.

### ***Создаём гармонию в себе***

<http://www.pozvonok.ru/nishi/index.html> – **Правила здоровья Ниши**

На сайте размещен текст книги выдающегося японского учёного Кацудзо Ниши (1884-1959) «Золотые правила здоровья», впервые изданной в 1940 году. «Шесть правил здоровья Ниши и система здоровья Ниши» – это не просто комплекс правил и упражнений, это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Система Ниши не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром. Кроме того, помогает

сформировать три привычки, которые необходимы для достижения счастья: привычку стремления к постоянному здоровью, к постоянному труду и к постоянному учению.

<http://www.habit.ru/27/139.html> – **Гимнастика тибетских монахов**  
Размещен текст повести Питера Кэлдера «Гимнастика тибетских монахов. Око возрождения». Любой желающий может изучить методику выполнения пяти древних тибетских упражнений, способствующих развитию личной силы, сохранению и восстановлению здоровья, омоложению внутренней энергии и тела.

<http://www.yogaclass.ru/> – **Йога. Занятия йогой – Школа Йоги – YogaClass.ru**

Практика йоги существует века, и прошла испытание временем. Она оптимальна для человеческого организма и позволяет телу сохранить гибкость и хорошую форму, и поддерживать его функции в активном состоянии. Занятия йогой позволяют развить полный контроль над физическими функциями и умственной деятельностью, сохранить здоровье на протяжении всей жизни.

<http://chudesalegko.ru/zakalivanie/> – **Закаливание организма: виды закаливания, правила...** – система, правила, виды и методика правильного закаливания.

Закаливание организма не только повышает способность организма переносить резкие перепады внешней температуры без ущерба для состояния здоровья, но и нормализует состояние нервной системы, укрепляет её. Как положительный результат закаливания организма можно отметить повышение устойчивости эмоциональной сферы человека, что делает его уравновешенным, более сдержанным. Кроме этого повышается выносливость организма, его работоспособность, улучшается настроение.

*Движение – это жизнь!*

<http://www.medicinform.net/fitness/fit/fit6.htm> – **Оздоровительный бег**

Материалы сайта содержат подробную информацию о благотворном влиянии бега на организм, дают рекомендации по оптимальному объёму занятий. Занявшись оздоровительным бегом можно стать сильнее и выносливее, почувствовать в себе неисчерпаемый заряд энергии, в минимальной степени подвергаться депрессиям, обрести глубокий и полноценный сон, развить волю, воспитать в себе дух чемпиона.

Катание на роликах – стиль жизни и активный отдых, прекрасный выбор для тех, кто хочет лучше познать себя и стать увереннее в своих силах. Узнать всё об этом можно, посетив такие ресурсы:

[http://www.youtube.com/watch?v=6FUEc\\_a9gQU](http://www.youtube.com/watch?v=6FUEc_a9gQU) – **Самоучитель (видео) катания на роликах**

<http://www.roller.ru/content/school/> – **Учимся кататься на роликах**  
Представлена полная информация о том, как кататься на роликах: от начинающего до трюков для профессионалов.

Сегодня очень популярен в молодёжной среде лыжероллерный спорт. Катание на роликовых лыжах – это хорошая альтернатива зимнему катанию, а также самостоятельный, модный вид спорта. Пользы от таких тренировок гораздо больше, чем, к примеру, от велосипедной езды, катания на роликах или ходьбы с палками.

Материалы следующих сайтов знакомят с классификацией, моделями, конструкцией роликовых лыж и некоторыми правилами катания:

[http://www.ski.ru/static/585/4\\_21299.html](http://www.ski.ru/static/585/4_21299.html) – **Роликовые лыжи набирают обороты**

<http://www.skiline.ru/sport-technology/282-ski-roll-selection> –

**Спортивная линия**

Проследить маршрут **Лыжероллерной трассы в г. Белгород** можно здесь – <http://www.youtube.com/watch?v=czlKsv7ydfE>

[http://sovets.net/3567-fitness-doma-video.html#h2\\_1\\_h3\\_1](http://sovets.net/3567-fitness-doma-video.html#h2_1_h3_1) – **Фитнес дома – видео с упражнениями для похудения. Видеоуроки домашнего фитнеса**

На сайте девушки найдут всю необходимую информацию для занятий в домашних условиях. На самом деле, чтобы поддерживать себя в форме, достаточно всего лишь 15 минут в день активных упражнений и уже через неделю появится больше энергии, мышцы будут в тонусе, повысится самооценка!

### *Отдыхаем с пользой!*

Мечтаете отправиться компанией в поход? Тогда вам необходимо заглянуть сюда:

<http://shkolazhizni.ru/tag/%F2%F3%F0%EF%EE%F5%EE%E4/> –

**Турпоход / Школа жизни.ру**

Содержатся сведения о том, что следует знать начинающему туристу: особенности подготовки турпохода, одежда и снаряжение, привалы, питание и другая полезная информация.

Полезная информация по теме здесь:

<https://www.belpressa.ru/news/news/po-hodu-pohoda-ekspress-instrukciya-po-vylazke-na-prirodu17674/> – **По ходу похода. Экспресс-инструкция по вылазке на природу**

Белгородка Ольга Горяинова, кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию, рассказывает о том, как подготовиться к походу: что взять с собой в первую очередь, где лучше всего разбить лагерь. Дает советы по безопасности в лесу во время непогоды, а также

рекомендует какие меры предпринять, если вдруг заблудился в лесу и не знаешь, как пользоваться картой.

Несколько сайтов предлагают **подвижные игры и конкурсы на природе**:

<http://my-calend.ru/games/konkursy-na-priode>

<http://trishara.com/vokrug-prazdnika/razvlecheniya/igry-dlya-vzroslykh-pod-otkryтым-nebom.html>

<http://more-konkursov.ru/index.php/konkursy-na-priode>

<http://vse-konkursi.narod.ru/konkurs-na-priode.html>

**Развить эрудицию, улучшить память, расширить кругозор можно здесь:**

<http://www.c-cafe.ru/index.php> – **Кроссворд-кафе** – кроссворды, сканворды, словари, биографии, афоризмы.

Искупаться и позагорать в Белгородской области можно здесь:  
<https://www.belpressa.ru/news/news/uvazh-svoj-plyazh-pyat-mest-gde-mozhno-besplatno-zagorat-i-kupatsya17647/> – **Уважь свой пляж. Пять мест, где можно бесплатно загорать и купаться**

Не умеете плавать? Это не проблема! Опытные инструкторы обязательно вам помогут:

<https://www.belpressa.ru/news/news/poplyli-gde-vzroslye-belgorodcy-mogut-nauchitsya-plavat17622/> – **Поплыли! Где взрослые белгородцы могут научиться плавать**

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни.

Занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту с толком, с пользой для себя и других!

Итак, двигаемся вперёд! Навстречу активной здоровой жизни!