

МБУК «ЦМБС» Вачского муниципального района
Центральная районная библиотека

Стиль жизни – здоровье

(Книжная выставка)





Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т. п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие. Они входят в семью и подчиняют себе жизненный уклад человека, порой влекут за собой весьма тяжелые последствия. Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью, это книга призвана помочь ему и подсказать близким путь к избавлению.

НЕТ!

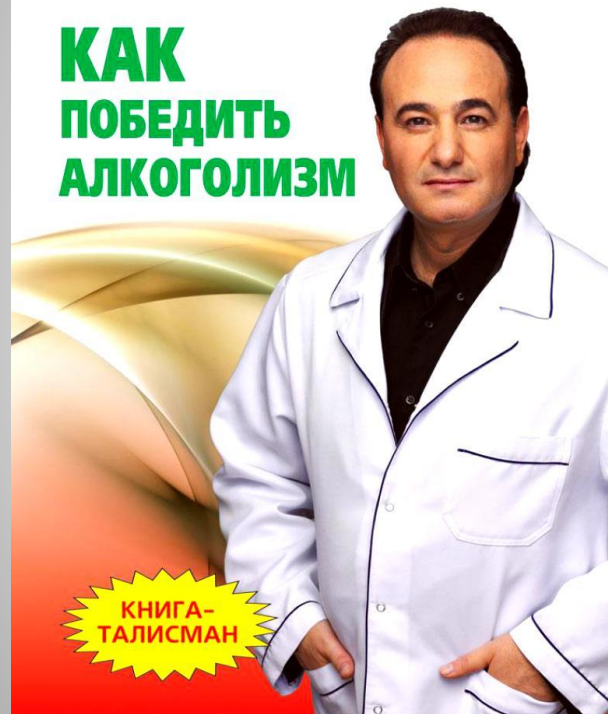




Я ЗНАЮ КАК
Советы БЛАВО

РУШЕЛЬ БЛАВО

**КАК
ПОБЕДИТЬ
АЛКОГОЛИЗМ**



**КНИГА-
ТАЛИСМАН**

Проблема алкоголизма и пьянства в наши дни стоит особняком и представляется наиболее опасной. Именно этот недуг ломает жизни людям и заставляет страдать не только самих больных, но и окружающих.

В этой книге вы найдете советы и авторские методы профессора Рушеля Блаво, при помощи которых вы сможете преодолеть эту ужасную болезнь или помочь в этом своим близким.

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

ПИТЬ

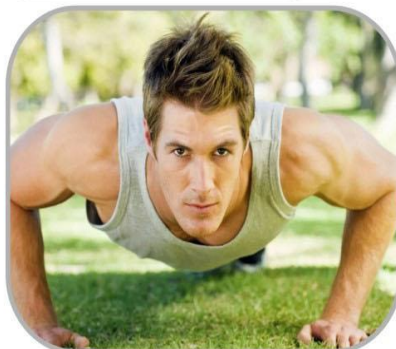


ДОБРАЯ КНИГА

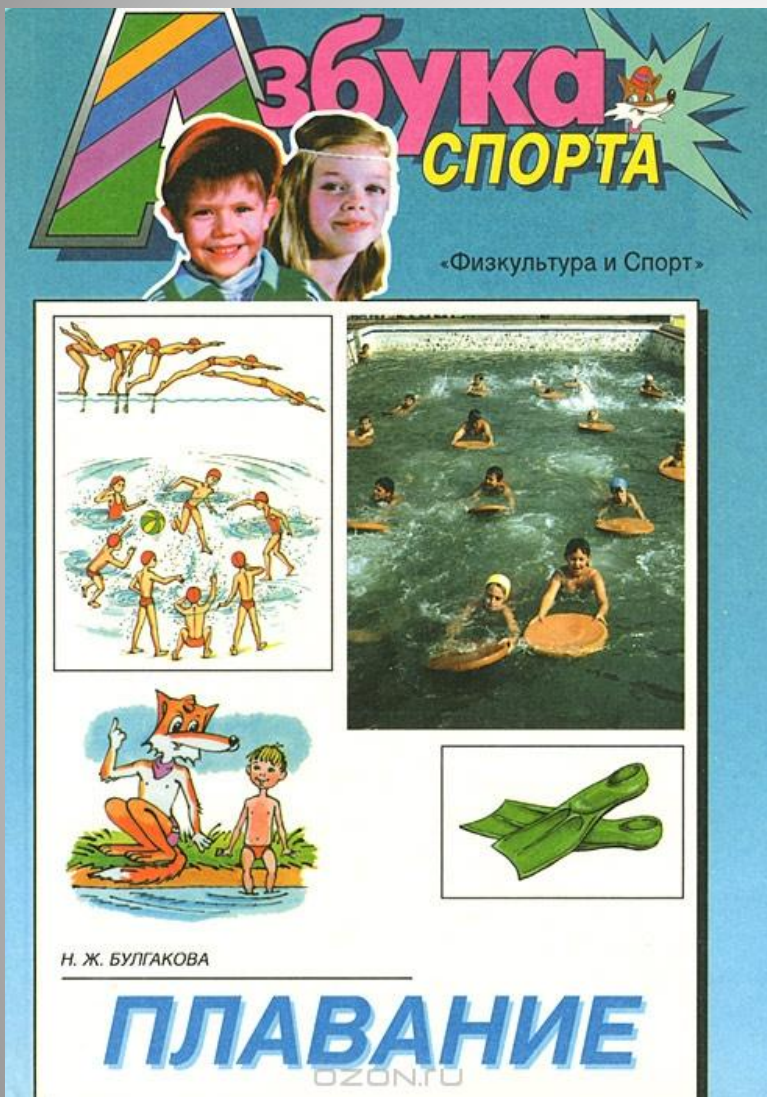
Allen Carr's
Easyway

Аллен Карр, разработавший собственный способ избавления от никотиновой зависимости, ныне известный всему миру как «Легкий способ бросить курить», применил свой новаторский метод и к проблеме алкоголизма. В книге «Легкий способ бросить пить» он развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. Он предлагает помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от недуга, который разбивает семьи и разрушает жизни. Метод Аллена Карра, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, где специалисты помогают курильщикам бросить курить, а людям, страдающим алкоголизмом, преодолеть зависимость от алкоголя. Книги Аллена Карра изданы на двадцати языках и стали бестселлерами.

11 СЕНТЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ!



**БУДЬ ТРЕЗВЫМ!
ЖИВИ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ!**



В этой книге рассказывается о том, какую важную роль в жизни человека играет умение плавать, вы можете познакомиться с техникой спортивного плавания, методикой обучения различным способам плавания, разнообразными упражнениями и играми на суше и в воде, а также приемами спасения тонущих и оказанием первой помощи пострадавшим.

ДЭВИД ГЕЛЛИНО, ДЭВИД РОБСОН

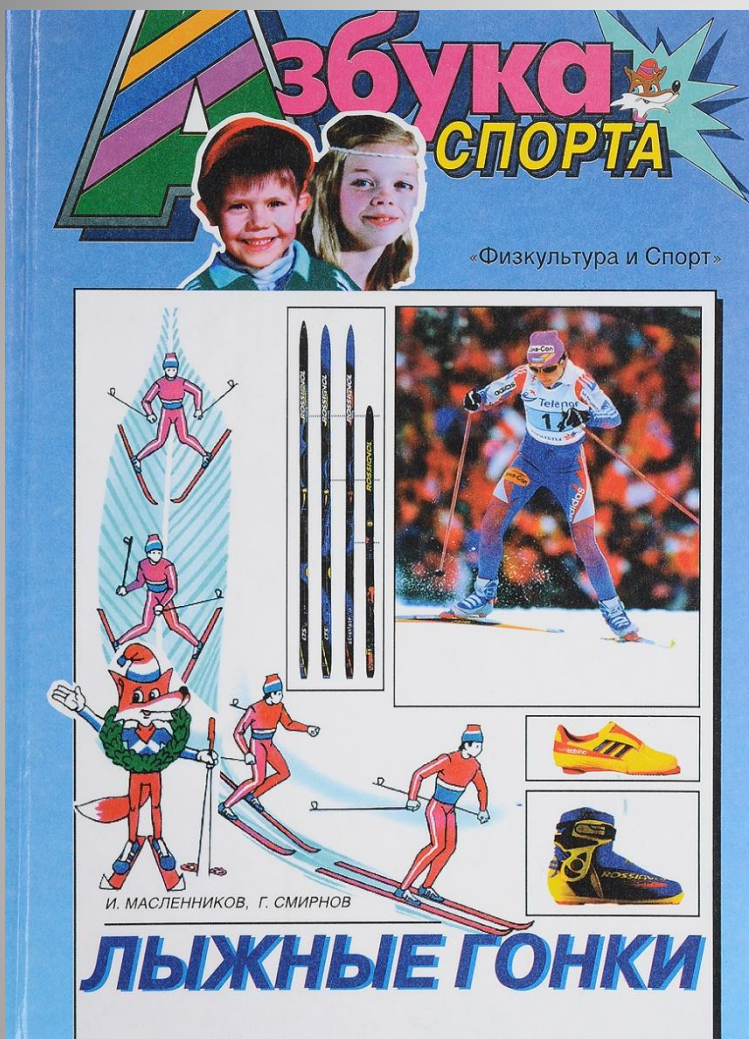
ЙОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

великолепная
книга для
начинающих



ЛУЧШИЕ В МИРЕ СОВЕТЫ

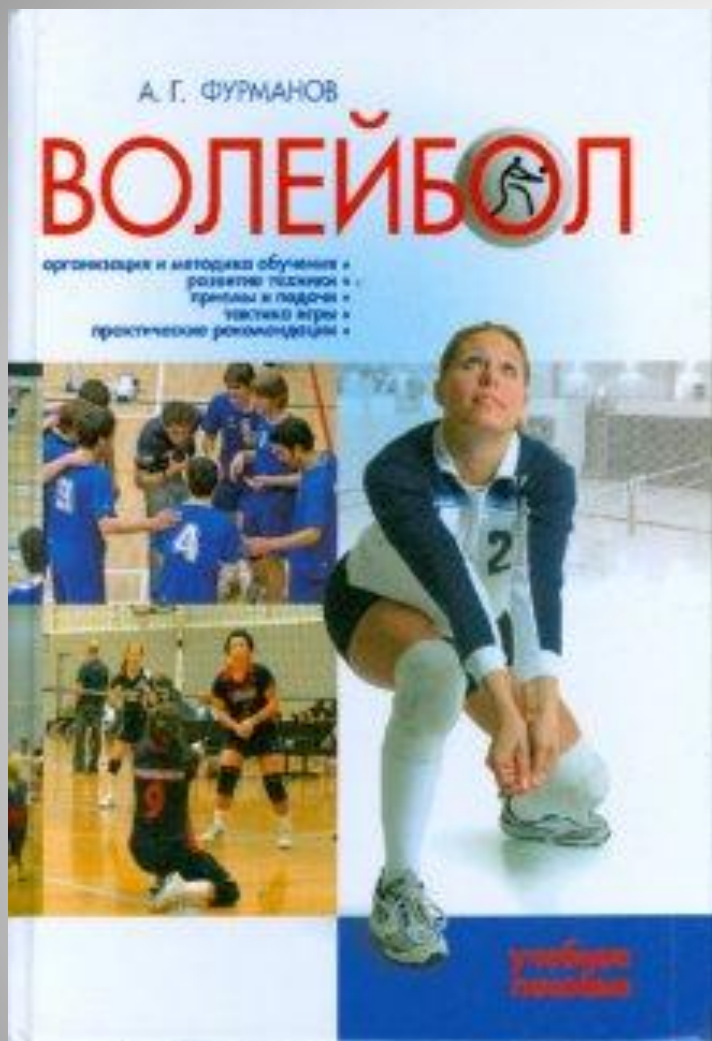
Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые объехали весь мир. Написанная простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем как для новичков, так и для опытных практикующих!



Эта книга адресована юным читателям и их родителям. В ней кратко рассказывается об истории зарождения лыжного спорта в нашей стране, даются советы по современной экипировке, выбору и смазке лыж.

Достаточно подробно описывается техника классических и коньковых ходов. Читатели познакомятся с вопросами лыжной этики, законами тренировки и средствами восстановления после нее. Узнают о контроле и самоконтроле.

В книге помещены очерки о выдающихся советских и российских лыжниках, а в приложении названы все те, кто составил славу отечественного лыжного спорта, которому в 1995 году исполнилось 100 лет.



В пособии рассматриваются вопросы обучения школьников *Волейболу* на уроках физической культуры и во время проведения внеклассных занятий в соответствии с требованиями учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся V-XI классов общеобразовательных учреждений. На основе практического опыта освещаются наиболее оптимальные средства и методы обучения школьников приемам техники и тактики игры в волейбол. Приведены примерный план-график прохождения учебного материала и примерные уроки по волейболу.