

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
ИМЕНИ ДМИТРИЯ ИВАНОВИЧА МЕНДЕЛЕЕВА»

БИБЛИОНАВИГАТОР

Выпуск 7

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Тюмень, 2023

ББК 92
Б 59

Составители: **А. К. Зиганшина, Т. В. Галицина**
Ответственный за выпуск: **О. Б. Адамович**

Библионавигатор. Выпуск 7: Современные тенденции формирования здорового образа жизни / Государственное автономное учреждение культуры «Тюменская областная научная библиотека имени Дмитрия Ивановича Менделеева» ; составители А. К. Зиганшина, Т. В. Галицина ; ответственный за выпуск О. Б. Адамович. – Тюмень : ГАУК ТОНБ, 2023. – 46 с. : ил.

Справочное издание содержит информацию об интернет-ресурсах, посвященных различным аспектам здорового образа жизни, включающим материалы о популярных видах физической активности, профилактике зависимостей, правильном питании и позитивном мышлении. В библионавигаторе дается обзор и приводятся краткие характеристики как официальных сайтов, так и наиболее популярных тематических порталов и сетевых изданий.

Особенностью данного выпуска является возможность перехода на описанные веб-ресурсы при помощи QR-кода. Издание предназначено для широкого круга читателей.



Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
I. ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	6
1. Сайт «Национальные проекты России».....	6
2. Портал «Здоровая Россия».....	8
3. Проект «Здоровое питание».....	10
4. Портал Федерального государственного бюджетного учреждения «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения РФ.....	12
II. ПОПУЛЯРНЫЕ РЕСУРСЫ	13
5. Портал «БонФит. Здоровье и фитнес».....	14
6. Медицинский интернет-журнал «PRO Здоровье».....	17
7. Проект «ШАРЕ».....	18
8. Портал «Красота и здоровье. Ресурс для счастливой жизни».....	19
9. Мультиплатформа «Живи!».....	20
10. Онлайн-журнал «Зожник».....	21
11. Сайт общероссийской общественной организации «Общее дело».....	22
Сетевые издания (электронные версии журналов)	24
12. Журнал «Здоровье».....	24
13. Журнал «Столетник».....	25
14. Приложение «Про здоровье» к журналу «Аргументы и факты».....	26
15. Журнал «Женское здоровье».....	27
Народная медицина	29
16. Журнал «Народный доктор».....	29
17. Газета «Вестник ЗОЖ».....	30
Велнес. Диеты. Вегетарианство	31
18. Журнал Wellness Digest.....	31
19. Проект Diets.ru.....	33
20. Меганортал VEGETARIAN.....	35
21. Сайт MyFitnessPal.....	37
Фитнес. Йога. Воркаут. Физическая активность	38
22. Сайт «ФизкультУра».....	38
23. Фитнес-портал «Здоровье и фитнес».....	39
24. Портал YogaTrain.ru.....	40
25. Портал Yoga Journal.....	42
26. Сайт Street Workout.....	44
ЛИТЕРАТУРА	46

ВВЕДЕНИЕ

Государственное автономное учреждение культуры Тюменской области «Тюменская областная научная библиотека имени Дмитрия Ивановича Менделеева» продолжает издание сборника «Библионавигатор», посвященного тематическим интернет-ресурсам.

Седьмой выпуск знакомит с сайтами и порталами, пропагандирующими здоровый образ жизни (ЗОЖ). Он состоит из двух разделов: первый включает ссылки на официальные сайты по здоровому образу жизни и здоровому питанию (Минздрав РФ, Роспотребнадзор РФ), второй раздел представляет наиболее популярные ресурсы, рассказывающие о ключевых элементах здорового образа жизни: диеты и вегетарианство, физкультура, йога, фитнес и т. д.

Отбор и систематизация включенного в библионавигатор материала проводились на основе анализа, классификации и селективной фильтрации тематических сетевых ресурсов. Основными критериями отбора были: доступность, актуальность, легальность контента, соответствие требованиям законодательства РФ и действующего федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Особенности интернет-ресурсов указанной тематики являются интерактивность, мультимедийность и высокая рекламоемкость.

Здоровье – важнейшая базовая потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности и определяющая его трудоспособность и долголетие. Улучшение качества жизни и здоровья считается несомненным приоритетом в современном обществе.

Пропаганда ЗОЖ – важная задача в деле стратегического развития российского государства. Это связано с тем, что именно ЗОЖ напрямую влияет на улучшение здоровья населения страны и, соответственно, на увеличение производительности труда. Он служит предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций для энергичного участия в трудовой, общественной и семейной жизни.

Актуальность пропаганды ЗОЖ обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, увеличением рисков техногенного, экологического и психологического воздействия на состояние здоровья в современном мире. Государственная политика

на федеральном и региональном уровне, помимо традиционных способов, использует онлайн-технологии для повышения уровня вовлеченности граждан в проблематику здорового образа жизни и охраны здоровья.

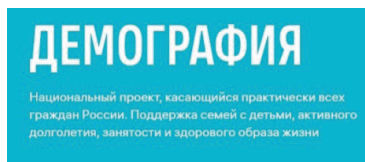
Источником научно-популярной информации о ЗОЖ и занятиях спортом в настоящее время является Интернет. К примеру, на сайтах можно найти таблицы по расходу калорий и расчету своего идеального веса, получить консультации по корректировке двигательной активности, воспользоваться онлайн-калькулятором, позволяющим вычислить энергозатраты организма, индекс роста и оптимальной массы тела.

Использование информационных технологий предоставляет возможность индивидуализировать процессы самостоятельного оздоровления, повышает мотивацию и создает условия для самостоятельной работы над собой. Шаг за шагом человек не только приобщается к здоровому образу жизни и становится активнее, но и встречает в Интернете единомышленников, с которыми можно общаться, обсуждать результаты и совместно решать проблемы.

Для удобства использования данного библионавигатора издание снабжено QR-кодами со ссылкой на нужный сайт.

И. ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Сайт «Национальные проекты России»



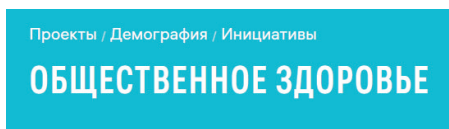
Национальный проект «Демография»

URL: <https://национальныепроекты.рф/>

«Национальные проекты» – информационный ресурс о планах развития страны на ближайшее будущее и мерах по улучшению качества жизни людей.

«Демография» – национальный проект, целью которого является поддержка семей с детьми, активного долголетия, занятости населения и здорового образа жизни.

Инициативы проекта «Демография»:



Общественное здоровье

URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/zdorove_natsii

Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» направлен на сбережение населения, укрепление здоровья и благополучие людей, повышение продолжительности жизни. Проект подразумевает создание и обеспечение работы системы поддержки общественного здоровья в РФ, профилактику заболеваний, продление жизни и укрепление здоровья через организованные усилия и осознанный выбор.

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Старшее поколение

URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/starshee_pokolenie

Важнейшая цель данного национального проекта – сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями.

Благодаря федеральному проекту «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» организовано проведение диспансеризации, профилактических осмотров, открытие геронтологических центров. Выстраивается система долговременного ухода, благодаря которой пожилые люди могут проживать в современных пансионатах или оставаться в семье и получать помощь в привычных условиях. Создаются «Серебряные университеты»: клубы по интересам, музыкальные и спортивные секции, помогающие сохранять активность у граждан зрелого возраста.

СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ

«Спорт – норма жизни»

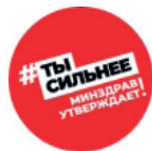
URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni

Федеральный проект обеспечивает возможности для массовых занятий физкультурой и спортом. В рамках проекта обновляется материально-техническая база многих спортивных объектов, закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных организаций, оснащаются футбольные поля и хоккейные площадки, открываются спортивные центры для детей и взрослых.

Любой гражданин может пройти онлайн-тестирование на соответствие государственным требованиям к уровню физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Портал «Здоровая Россия»

URL: <https://www.takzdorovo.ru/>



Портал о здоровом образе жизни

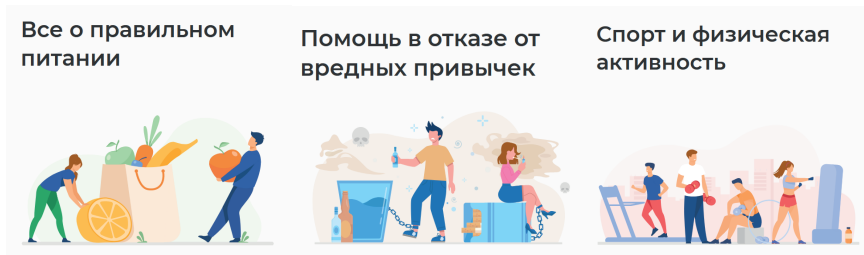
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Портал «Здоровая Россия» – это официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения РФ, посвященный здоровому образу жизни, поддержка и развитие которого осуществляется в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

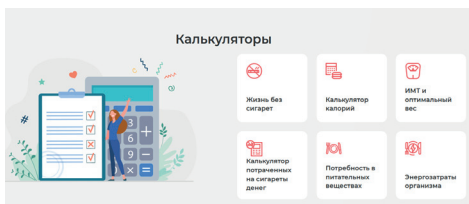
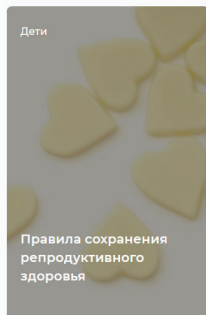
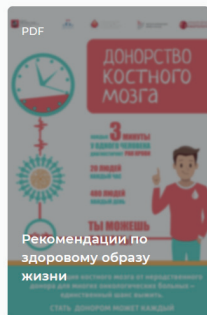
Концепция коммуникационной кампании по формированию здорового образа жизни ориентирована на следующие целевые направления: сокращение потребления алкоголя и табака, ответственное отношение к рациону питания и репродуктивному здоровью.

Портал включает в себя справочные материалы, сгруппированные по типам: статьи, новости, авторские колонки, видео, онлайн-конференции.

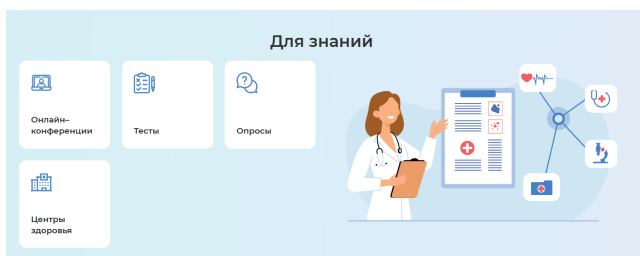
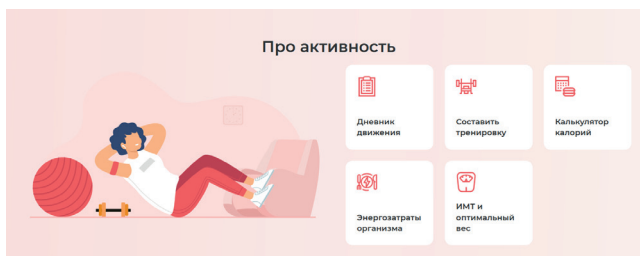
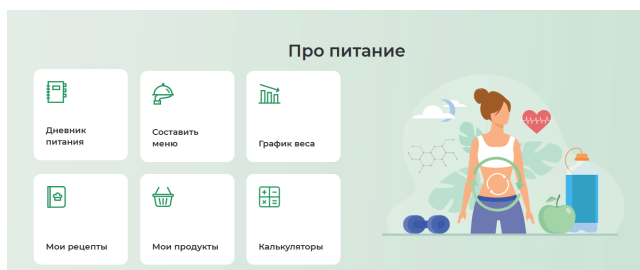


Помимо тематических статей, в спектр материалов входят обзоры ведущих интернет-изданий о здоровом образе жизни и постоянно пополняющаяся база видеопражнений и рецептов. Все материалы подготовлены в сотрудничестве с ведущими экспертами российского здравоохранения.

Актуальное



Интерактивные сервисы «Про активность», «Про питание», «Для знаний» помогут оценить свой образ жизни и отслеживать динамику изменений: вести онлайн подсчет оптимальной массы тела, планировать меню на неделю, составлять индивидуальные планы тренировок и многое другое.



3. Проект «Здоровое питание»

URL: <https://здоровое-питание.рф/>



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

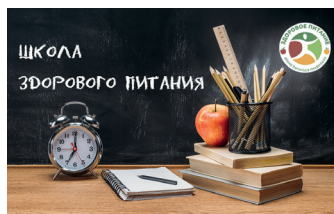
Проверено
Роспотребнадзором



Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», – уникальная просветительская и информационная инициатива, призванная улучшить качество питания жителей страны и донести до них важность сбалансированного рациона.

Сайт включает несколько крупных разделов.

Проект «Школа здорового питания» с видеолекциями экспертов и открытыми уроками позволяет составлять персональный сбалансированный рацион и подбирать персональные диеты и программы питания.



Программы питания

5 шагов к соблюдению формулы
здорового питания 1 : 1 : 4

[Подробнее](#)



Карта питания России

Узнай чем питаются
регионы

[Перейти](#)



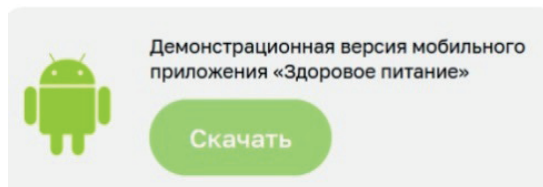
Интерактивная «Карта питания России» содержит материалы об особенностях питания и о национальной кухне в каждом из регионов страны.

Острова здорового питания



Мультимедийная «Азбука питания для детей и родителей» представляет экспертную информацию по здоровому питанию в доступной игровой форме: видеоквизы, мини-игры, интерактивные тесты.

Основные разделы сайта «Здоровое питание»: «Программы питания», «Ваши отношения с едой», «Школа здорового питания», «Детям и родителям», «Роспотребнадзор рекомендует», «Рецепты», «Сервисы», «Статьи».



Также на сайте можно бесплатно скачать мобильное приложение «Здоровое питание».

4. Портал Федерального государственного бюджетного учреждения «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения РФ

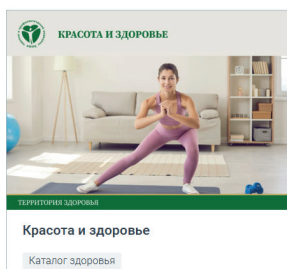
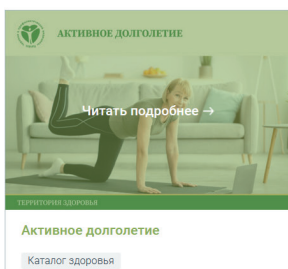
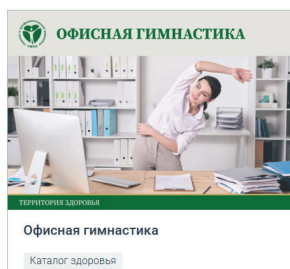


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



URL: <https://фцомофв.рф>

Сайт содержит вкладку «Информационные материалы», в которую входят тематические разделы «Здоровый образ жизни» и «Каталог здоровья» с подборкой статей о здоровом образе жизни.



Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты – здесь есть все, чтобы путь к здоровью стал легким и увлекательным. Сайт предоставляет возможность найти единомышленников, также желающих избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом.

Раздел «Корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работающих» содержит обзор лучших корпоративных практик по укреплению здоровья работников по различным направлениям: от профилактики зависимостей до предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний.



URL: https://gnicpm.ru/public_health/korporativnye-programmy-ukrepleniya-zdorovya-rabotayushhih.html

II. ПОПУЛЯРНЫЕ РЕСУРСЫ



ЗОЖ

ЗОЖ – здоровый образ жизни: образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

5. Портал «БонФит. Здоровье и фитнес»

URL: <https://bonfit.ru/>



Портал содержит тематические разделы:

«Здоровье» – о здоровом образе жизни, отдыхе, сне и восстановлении, о стрессе, вредных привычках, особенностях генетики, массе тела и метаболизме.



Отдых, сон и восстановление

Хороший отдых, полноценный сон и своевременное восстановление сил — это залог здоровья человека, отличного иммунитета и творческой активности. Хотите всегда быть в тонусе? Учитесь отдыхать!



Стресс и борьба с ним

Стрессы повсюду: на работе, в транспорте, в очередях. Чтобы успешно преодолевать жизненные трудности, нужно научиться снимать накопившееся напряжение и настроиться на позитив.



Вредные привычки

Табак, алкоголь, фастфуд, нарушение режима дня губят наше здоровье. Хотите избавиться от вредных привычек? Советы, проверенные временем, помогут вам раз и навсегда освободиться от зависимости.

«Питание» – о правильном и неправильном питании, о веганстве и вегетарианстве, о витаминах, микро и макроэлементах, пищевых добавках.



Правильное и здоровое питание

Здоровое питание улучшает самочувствие и работоспособность, стабилизирует вес без жестких ограничений, содействует восстановлению физической и интеллектуальной энергии. Вставайте на путь, ведущий к здоровью, прямо сейчас! А мы расскажем вам, как сделать это легко и с удовольствием.



Неправильное питание

Спешка, лень, усталость и агрессивная реклама заставляют совершать немало ошибок в покупке, приготовлении и приеме пищи. А порой в корзину покупателя попадают вредные продукты по незнанию. Скоро вы узнаете, как избежать этих ошибок.



Вегетарианство и веганство

Вы встали на путь вегетарианства или его крайней формы — веганства? Тогда вам будет интересно узнать, чем можно заменить мясо и как организовать разнообразное и полноценное питание.

«Калорийность» – таблица калорийности продуктов с наглядной рубрикацией.

«Похудение» – энциклопедия диет, комплексные системы питания и медицинские лечебные столы.



Диеты

Есть модные диеты с красивыми названиями. Есть диеты, разработанные врачами. Есть монодиеты. И есть подробные программы питания. Чтобы разобраться во всем этом многообразии и избежать ошибок, нужно внимательно разобраться в вопросах питания и, конечно же, соблюдать условия для похудения.



Похудение проблемных зон

Как получить стройную талию и идеальную форму живота? Как убрать с бедер «ушки»? Как придать красивую форму ягодицам? Несмотря на то, что локального жиросжигания не существует, с помощью упражнений и похудения можно добиться определенной коррекции "проблемных" зон.

«Тренировки» – упражнения для поддержания здоровья, набора мышц и похудения; бег, фитнес, силовой тренинг, игровой спорт, йога; спортивные травмы и спортивное питание.



Как накачать мышцы?

Хотите подтянуть ягодицы или накачать мускулистые плечи. Сделать это максимально эффективно помогут изолирующие упражнения. Рассчитать оптимальную нагрузку и обеспечить правильность их выполнения вам помогут рекомендации спортсменов.



Бег

Первое, что рекомендуют желающим похудеть, — это бег. Бег оказывает общеукрепляющее действие на организм и становится прекрасной базой для тренировок для тех, кто хочет заниматься спортом всерьез.



Фитнес и силовой тренинг

Силовые тренировки и всевозможные фитнес программы помогают корректировать фигуру по определенной системе в зависимости от телосложения и поставленных целей. Путь к красивой фигуре лежит через фитнес!

6. Медицинский интернет-журнал «PRO Здоровье»

URL: <https://www.prozdor.ru/>



Медицинский интернет-журнал «PRO Здоровье» представляет собой сетевой дайджест, содержащий материалы о здоровье, здоровом образе жизни, семейных отношениях, красоте. В журнале освещаются новости в сфере здравоохранения, публикуются советы специалистов по фитнесу, диетам, правильному питанию. В онлайн-режиме пользователям доступны различные калькуляторы, справочники и тесты (расчет индекса массы тела, подсчет затраченных калорий, определение «возраста сердца» и т.д.).

Тематические подборки статей объединены в рубрики «Быть здоровым», «Диета», «Активный образ жизни», «Первая медицинская помощь», «Прививки и вакцины», «Генетика».

Сайт содержит материалы 18+.

7. Проект «SHAPE»

URL: <https://shape.ru/>



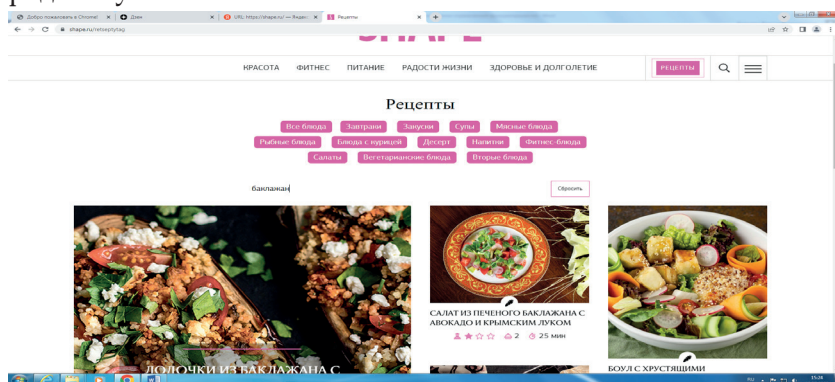
Создатели сайта позиционируют его как путеводитель по здоровому образу жизни, основанный на знаниях лучших экспертов и на опыте реальных людей.

Вся информация сгруппирована по 5 большим разделам, разделенным внутри на более мелкие категории, что обеспечивает пользователю удобную навигацию на сайте.

♦ Красота	♣ Фитнес	♣ Питание	♣ Радости жизни	♥ Здоровье и долголетие
Тенденции	Тренды	Добавки	Трансформация	Профилактика
Уход за телом	Советы	Сброс веса	Мотивация	Движение
Уход за лицом	Нардио	Рецепты	Отношения	От А до Я
Мода	Силовой тренинг Mind & Body	Диеты		

Искать информацию можно и при помощи ключевых слов в специальной строке «Поиск».

Рецепты блюд из категории «Правильное питание» вынесены в отдельный раздел, в котором возможен поиск рецепта по основному ингредиенту.



Пользователям доступен ряд видео с фитнес-тренировками и тесты, помогающие оценить мотивацию к ведению здорового образа жизни. Регистрация на сайте не требуется.

8. Портал «Красота и здоровье.
Ресурс для счастливой жизни»

URL: <https://www.kiz.ru/>

**КРАСОТА®
ЗДОРОВЬЕ®**

Ресурс для счастливой жизни — www.kiz.ru



Интернет-ресурс, ориентированный, в первую очередь, на женщин, заботящихся о сохранении своей молодости, красоты и здоровья при помощи соблюдения основ здорового образа жизни, правильного питания, физической активности и методов эстетической медицины. В соответствии с этим сгруппирован и материал на портале.

В рубрике «Красота» можно найти обзоры и советы, связанные с внешней привлекательностью женщины.

В рубрике «Здоровье» освещаются актуальные проблемы женского здоровья, беременности и родов.

Рубрика «Эстетика» посвящена эстетической медицине, косметологическим процедурам, коррекции фигуры и пластической хирургии.

Материалы рубрики «ЗОЖ» отражают актуальные тенденции в сфере фитнеса и физической активности, диет и правильного питания.

Рубрика «Психология» освещает темы психологического здоровья, мотивации и позитивного мышления, личных и рабочих отношений.

Рубрика «Стиль жизни» ориентирована на то, чтобы активно и интересно провести личный досуг и свободное время.

Ориентацию на сайте облегчает возможность поиска по ключевым словам и тегам. Регистрация желательна, но не обязательна.

9. Мультиплатформа «Живи!»

URL: <https://www.jv.ru/>



«ЖИВИ!» – это мультиплатформа для всех, кто заботится о своем здоровье. Функционирует как сайт и как ТВ-канал. Часть контента платная, доступна по подписке. В бесплатном доступе – многочисленные статьи о здоровом питании, ЗОЖ, фитнесе, физических упражнениях и пр.

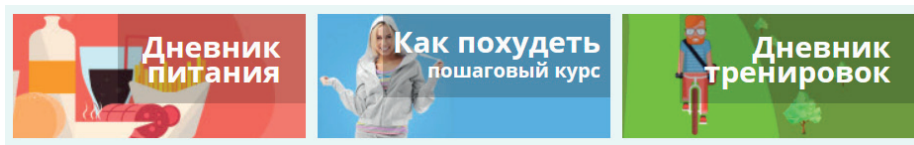
На платформе работает фитнес-клуб в режиме онлайн, в котором можно заниматься в любое время и по любому направлению. Занятия в форме видеозаписи ведут опытные специалисты. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами двигаться к результату.

Сайт включает видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. Также он содержит энциклопедию здоровья и материалы по психологии и отношениям.

ЗОЖНИК



«Зожник» имеет оздоровительную направленность. Для максимально полного использования ресурса необходима регистрация. В бесплатном доступе представлены материалы по тематике правильного питания и физической культуры, собранные в разделе «Гид по ЗОЖнику». Навигацию обеспечивают хэштеги. Также предоставляется возможность тематического поиска по проверенным авторитетным внешним интернет-ресурсам.



На сайте доступна энциклопедия, список основных понятий ЗОЖ, раздел о различных видах спорта, дневники тренировок и питания, материалы для людей с различными заболеваниями и особенностями питания. Встроенное приложение «Дневник ЗОЖника» помогает составлять суточные рационы питания и сбалансированное меню.

11. Сайт общероссийской общественной организации
«Общее дело»

URL: <https://общее-дело.рф/>



**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Общее дело» активно занимается профилактикой алкоголизма, табакокурения и наркомании в молодежной среде, а также укреплением морально-нравственных ценностей и популяризацией здорового образа жизни в российском обществе.

На сайте представлены занятия, лекции, проекты, видео и печатные материалы, сгруппированные в рамках трех ключевых программ:

«Здоровая Россия – общее дело» – направлена на профилактику курения, алкоголизма, наркомании.



URL: <https://общее-дело.рф/healthy-russia/>

«Здоровая молодежь – общее дело» – направлена на развитие мотивационной сферы личности подростков и на профилактику аддиктивного поведения учащихся и студентов.



<https://общее-дело.рф/healthy-youth/>

«Здоровые дети – общее дело» – направлена на содействие воспитательным процессам и формированию у детей представлений о ценности здорового образа жизни.



URL: <https://общее-дело.рф/healthy-kids/>

СЕТЕВЫЕ ИЗДАНИЯ (ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ЖУРНАЛОВ)

12. Журнал «Здоровье»

URL: <https://zdr.ru/>

Здоровье



«Здоровье» – это первый российский журнал о здоровом образе жизни. Издается с января 1955 года. Миссия редакции: формировать убеждение, что здоровье – это ключ к удовольствиям, а забота о себе – приятная и содержательная часть жизни. Красота, anti-age, полезная еда, фитнес, здоровые привычки, психология, новейшие медицинские открытия, детское здоровье – основные темы, не теряющие своей актуальности.

В журнале рассказывается, как достичь физического и эмоционального благополучия, всегда сохранять прекрасную форму и высокий жизненный тонус. На сайте выкладывается полный текст каждого нового выпуска журнала, а также опубликован архив номеров за два предыдущих года. Мультимедийный контент представлен рубрикой «Видеосюжеты здоровья».



МЕДИЦИНА
ПРИВИВКИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ



ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ
МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ СЛУХ?



ДЕТИ
БОИ БЕЗ ПРАВИЛ ИЛИ ПОЧЕМУ ДЕТИ ДЕРУТСЯ



ПРОФИЛАКТИКА
КАК УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ

13. Журнал «Столетник»

URL: <https://stoletnik.ru/>

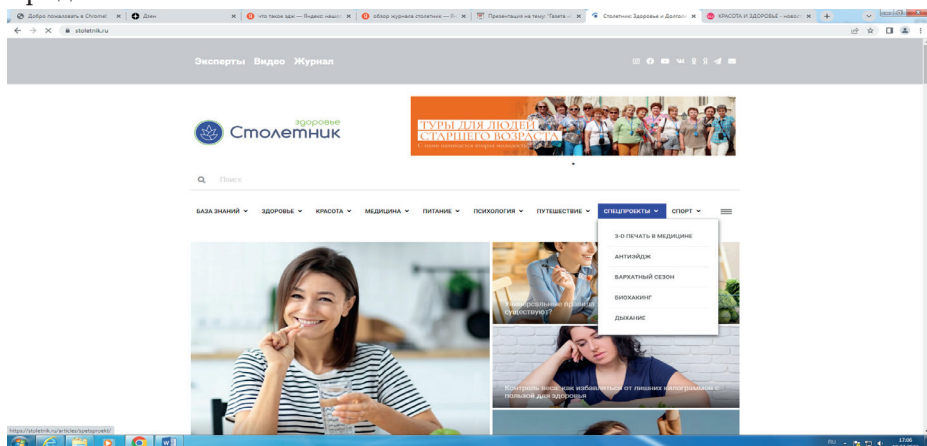


«Столетник» – это энциклопедия здоровья, в ключевых разделах которой представлены рекомендации по профилактике заболеваний, описаны секреты долголетия и восстановления жизненных сил и многое другое.

Раздел «База знаний» являет собой подборку научно-популярных статей, обзоров и видеороликов обобщающего характера из различных разделов.

Раздел «Видео» содержит значительное количество видеороликов, в которых квалифицированные специалисты рассказывают об актуальных вопросах здоровья, медицины, спорта, питания и здорового образа жизни.

Раздел «Спецпроекты» включает тематические подборки материалов, объединенные темой антивозрастной медицины и увеличения продолжительности жизни.



В разделе «Журнал» имеются расширенные анонсы номеров журнала, выходящих в печатном виде.

Поиск на сайте прост: при помощи навигации по разделам или посредством строки «Поиск».

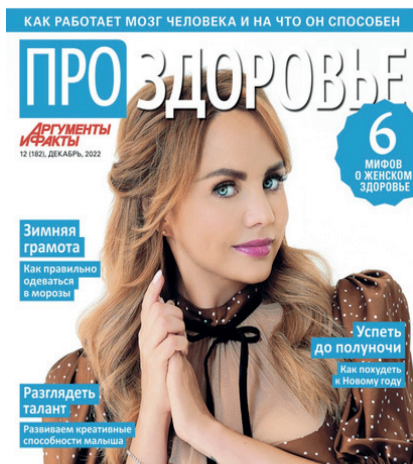
Для ознакомления с материалами регистрация не нужна, кроме тех случаев, когда пользователь желает получать на электронную почту актуализированные подборки по определенной тематике.

14. Приложение «Про здоровье» к газете «Аргументы и факты»

URL: <https://aif.ru/health/pro>



Сайт содержит архив выпусков журнала «Про здоровье» – приложение к газете «Аргументы и факты». Для чтения онлайн доступны объединенные темой здоровья статьи из архивных номеров начиная с номера 2022 года.



15. Журнал «Женское здоровье»

URL: <https://wh-lady.ru/>

Проверенная информация от лучших специалистов

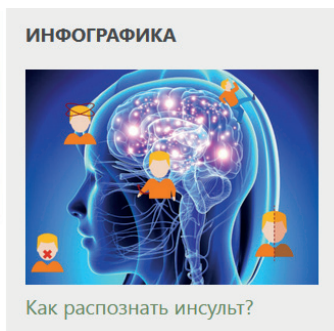
Женское здоровье



«Женское здоровье» – популярный журнал для женщин о том, как предупреждать и лечить различные заболевания, как правильно ухаживать за собой и выстраивать взаимоотношения с людьми. В нем публикуются материалы из области медицины, здорового питания, косметологии и психологии. Журнал поддерживает официальную позицию Минздрава РФ, политику повышения рождаемости в стране и ориентируется на традиционные христианские ценности.



Нервное передание



Раздел «Здоровье» освещает вопросы, связанные с лечением, профилактикой и диагностикой различных женских заболеваний.

Раздел «Красота» рассказывает о том, с помощью каких средств и методик современная женщина может эффективно ухаживать за своей внешностью.

Раздел «Питание» посвящен главным принципам здорового питания, похудению и диетам.

В разделе «Психология» публикуются материалы, помогающие людям проанализировать свой внутренний мир, осознать причины психологических проблем и постараться их преодолеть, правильно выстраивая отношения с окружающими.



На сайте доступны архивные выпуски, начиная с 1997 года.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

16. Журнал «Народный доктор»

URL: <https://pressa.ru/ru/magazines/narodnyij-doktor#/>



Электронная версия популярного журнала «Народный доктор» дает обзор разнообразных народных и традиционных методов лечения и профилактики различных заболеваний, а также информацию о лекарственных растениях, используемых в народной медицине.

На сайте журнала представлены полные тексты архивных выпусков, а также ежемесячно выкладывается ознакомительный фрагмент последнего номера. Полный текст можно прочитать онлайн после предварительной оплаты либо оформив абонемент.

ЧИТАЙ СКОЛЬКО УГОДНО ЗА 8.00 РУБЛЕЙ!

Также прошлые выпуски доступны в электронной библиотеке «ЛитРес».

В каждом номере публикуются рекомендации специалистов: врачей, психологов, гомеопатов, травников и целителей.



Материалы журнала имеют маркировку 16+.



URL: <https://z0j.ru/>

Электронная версия популярной газеты «Вестник ЗОЖ» целиком посвящена теме народной медицины. «Вестник ЗОЖ» – это издание, рассказывающее, как жить, сохраняя душевное и физическое здоровье. Статьи сгруппированы по рубрикам: «Письма в номер», «Актуальная тема», «Личный опыт», «Университеты от читателей», «Вопрос-ответ», «Информация к размышлению», «Советует специалист», «Зеленая аптека», «Домашний доктор», «Для мам и бабушек», «О братьях наших меньших».



- [Главная](#)
- [Архив Вестника ЗОЖ](#)
- [Скачать Вестник ЗОЖ](#)
- [Каталог рецептов ЗОЖ](#)
- [Форум ЗОЖ](#)
- [Раздел педиатра](#)
- [Интересное](#)
- [Ваш опыт лечения](#)
- [Карта сайта](#)
- [Обратная связь](#)

Многочисленные средства и приемы народного врачевания, поддержания и укрепления здоровья проверены несколькими сотнями лет. Они включают в себя множество простых народных рецептов для профилактики и лечения болезней, ухода за телом и кожей, правильного питания.

ВЕЛНЕС. ДИЕТЫ. ВЕГЕТАРИАНСТВО

Велнес (от английского слова wellness – «хорошее здоровье, благополучие») – концепция об избавлении от болезней и улучшении самочувствия. В ее основу положены такие принципы, как: физическая и умственная активность, сбалансированное питание, расслабление и душевная гармония, красота и уход за лицом и телом.

Главные задачи велнес – предотвратить болезни, сохранить здоровую активность на долгие годы за счет питания, физических и умственных нагрузок, применения современных косметологических технологий, что в итоге должно привести к оздоровлению нации. Большое внимание уделяется внедрению велнес-программ в бизнес, мотивации и тренингам, направленным на работу в велнес-индустрии.

18. Журнал Wellness Digest

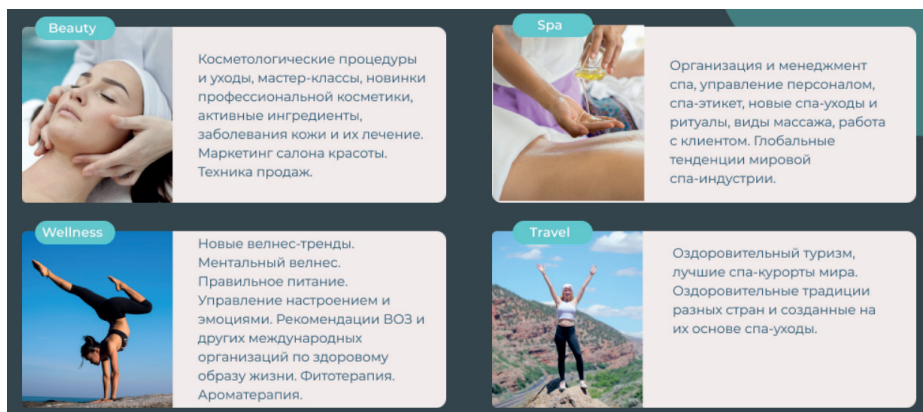
URL: <https://cabinesrussie.ru/wellness>

Wellness
Digest



Интернет-журнал отражает самые новые тенденции в косметологии, которые основаны на рекомендациях ВОЗ, министерств здравоохранения РФ и Франции и американской академии дерматологов (AAD), французского дерматологического общества и общества эстетической медицины. Дайджест представляет полнотекстовую подборку наиболее интересных статей из французских профессиональных изданий на тему здорового образа жизни, гармоничного самочувствия и умения справляться со стрессами.

Основные разделы журнала соответствуют главным темам:



Beauty – косметический и косметологический уход за лицом и телом, обзоры профессиональной косметики, лечение заболеваний кожи.

Wellness – тренды и методики сохранения ментального и физического здоровья, базирующиеся на новых исследованиях и рекомендациях экспертов.

SPA – различные виды СПА-ухода, массажа, секреты и особенности деятельности спа-салонов.

Travel – специфика оздоровительного туризма, обзор мировых спа-курортов и рассказы об оздоровительных традициях разных стран.



Социальная сеть для худеющих Diets.ru – это один из проектов компании «МедиаФорт» для женской интернет-аудитории. Содержит справочную информацию: диеты и статьи о похудении, интерактивные сервисы контроля веса, расчета калорий, меню и тематические сообщества худеющих по различным методикам.



Диеты для снижения веса



Лечебные диеты



Диеты для набора веса



Разгрузочные дни



Диеты для красоты и здоровья



Детокс-диеты

Раздел «Дневники» содержит описания дневного рациона, физических упражнений, трудностей и успехов, связанных с процессом похудения, от людей со всего мира. Особую помощь сидящим на диете и худеющим окажут персональные интерактивные дневники и калькуляторы, которые становятся доступными при регистрации пользователя.



Дневник питания



Дневник спорта



Контроль веса



Самодисциплина

Особенностью проекта является возможность задать в режиме онлайн вопросы экспертам (диетологам, фитнес-тренерам, психологам) и получить на них оперативные ответы, собираемые в архив, который могут просмотреть все желающие.

Помимо этого на сайте представлена информация о психологии внутрисемейных отношений, хобби, красоте и уходе за внешностью.

Вегетарианство – система питания преимущественно либо исключительно растительной пищей. Существуют различные виды вегетарианства, которые сводятся к двум основным направлениям: с полным исключением продуктов животного происхождения, либо с употреблением в дополнение к растительной пище яиц либо молока. Наиболее строгий вариант вегетарианства носит название «веганство».

20. Меганортал VEGETARIAN

URL: <https://vegetarian.ru/>

VEGETARIAN



VEGETARIAN объединяет единомышленников: не только тех, кто уже стал вегетарианцем, веганом или сыроедом, но и всех, кто стремится осознанно подходить к своей жизни, к каждому своему выбору и действию. Портал содержит разделы новостей, статей, авторских колонок, интервью, рецептов.

Статьи



Как рождаются идеи: 10 практик для развития творческого мышления

Авторские колонки



Уход за волосами в летний период



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Веганские тефтели в сливочном соусе масала



НАПИТКИ

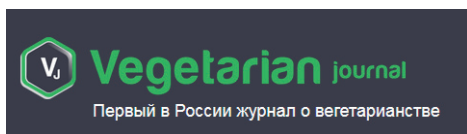
Клубнично-ананасовый смузи



ВЫПЕЧКА

Основа для пиццы из цветной капусты

К проекту VEGETARIAN также относятся:



Vegetarian Journal – единственное в России ежемесячное издание о вегетарианстве и здоровом образе жизни.

URL: <https://vegjournal.com/ios/>



Vegan.ru – подборка новостей и информационных материалов из мира веганства. URL: <https://vegan.ru/>



YOGATV & VEGTV – мультимедийный телеканал, освещающий тему йоги и вегетарианства.

URL: <https://www.youtube.com/user/yogavegtv>

21. Сайт MyFitnessPal

URL: <https://www.myfitnesspal.com/ru>

myfitnesspal



MyFitnessPal – сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. К услугам пользователей – интерактивный удобный онлайн-дневник питания, счетчик калорий и планировщик диеты. Обширная пищевая база данных с функцией поиска позволяет создавать индивидуальные подборки рецептов и выстраивать личный диетический профиль, адаптированный под конкретные цели по похудению. На форумах от регулярных посетителей сайта, следящих за своим здоровьем, можно узнать много новой информации, а с ними поделиться собственными рекомендациями, проявить взаимовыручку и найти друзей-единомышленников.

Для использования ресурсов требуется создание личного аккаунта.

- ✓ **Самый удобный онлайн-дневник питания:** отслеживайте питание всего несколькими кликами дома или на работе — в целом везде, где есть доступ в интернет!
- ✓ **Пищевая база данных на более чем 300,000,000 наименований с функцией поиска** - — и пополняется ежедневно!
- ✓ **Ваша личная пищевая база данных:** добавляйте собственные блюда и рецепты в любое время суток и обращайтесь к ним из любой точки, где есть выход в интернет!
- ✓ **Бесплатные приложения для iPhone и Android:** позволяют отслеживать упражнения и питание где угодно.
- ✓ **Поддержка и мотивация** от таких же людей, как вы: на наших форумах вы сможете узнать много нового, поделиться собственными советами, проявить взаимовыручку и найти новых друзей.
- ✓ **Личный диетический профиль** - специально под ваши цели по похудению.
- ✓ **Гибкий подход:** - наша система подходит под любую диету — от Аткинса до «Зоны». Какой бы режим питания вы ни выбрали, MyFitnessPal всегда к вашим услугам!

MyFitnessPal включает в себя пять бесплатных приложений для iPhone и Android.

22. Сайт «ФизкультУра»

URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

ФизкультУРА



Сайт «ФизкультУРА» создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и для специалистов физической культуры и спорта. Состоит из трех разделов: «Виды спорта», «Гимнастика» и «Физкультура».

ГИМНАСТИКА

- [Аквааэробика](#)
- [Атлетическая гимнастика](#)
- [Аэробика](#)
- [Гигиеническая гимнастика](#)
- [Изотон](#)
- [Йога](#)
- [Шейпинг](#)

ФИЗКУЛЬТУРА

- [Массаж](#)
- [ОБЖ](#)
- [Пальчиковая гимнастика](#)
- [Подвижные игры](#)
- [Упражнения](#)
- [Физические качества](#)
- [Физкультминутки](#)
- [Физкультура](#)
- [Эстафеты](#)

Для самостоятельных упражнений с целью активного образа жизни в разделах «Гимнастика» и «Физкультура» подобраны материалы по гигиенической и изотонической гимнастике, йоге, шейпингу, аэробике, подвижным играм и массажу. Основной раздел сайта – «Спортивный справочник», дополнительные вкладки: «Литература», «Видео», «Ссылки».

Фитнес (от английского глагола *to fit* – «соответствовать, быть в хорошей форме») – вид физической активности, направленный на поддержание хорошей физической формы, достигаемой за счет питания, отдыха, физических нагрузок.

23. Фитнес-портал «Здоровье и фитнес»

URL: <http://www.fitness-portal.ru/health.htm>



Фитнес-портал создан с целью помощи людям в заботе о своем здоровье. Миссия портала выражается так: «Коллективный фитнес: найди союзника в борьбе за красоту и здоровье».

Ресурс содержит подробное описание фитнес-клубов и предлагаемых фитнес-программ, информацию по проведению тренировок в домашних условиях, полный спектр процедур по оздоровлению и укреплению организма. Имеется возможность онлайн-общения с инструкторами и единомышленниками и получения необходимой информации по любым вопросам в сфере фитнеса.

Фитнес-портал охватывает практически все виды и направления двигательной активности: популярные программы (аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг), танцевальные стили (клубные, восточные, латиноамериканские, балльные танцы), реабилитационные программы, занятия для детей и для будущих мам, боевые искусства (дзюдо, айкидо, карате и другие), виды оздоровительной гимнастики (йога, цигун, тайчи).



Здоровый образ жизни предполагает, помимо активностей, правильное питание и уход за своей внешностью. На портале есть разделы об очищении организма, вегетарианстве, правильном питании и диетах. В разделах «Фитнес-клубы» и «СПА» можно выбрать по описаниям и отзывам наиболее подходящий для занятий оздоровительный центр, а раздел «Фитнес дома» содержит рекомендации по самостоятельным упражнениям, общеукрепляющим процедурам, домашним тренажерам и доступным косметическим процедурам.

Йога – религиозно-философское учение, представляющее собой систему духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма, а также физические упражнения, разработанные в рамках этой системы.

24. Портал YogaTrain.ru

URL: <https://www.yogatrain.ru/>



Yogatrain, имеющий девиз «Открой для себя мир йоги!», содержит полный «Каталог асан» с удобным поиском упражнений как по ориги-

нальному наименованию, так и по переведенному наименованию, и по пиктограмме. В разделе «Занятия йогой» пользователям предлагается виртуальный тренировочный онлайн-зал. «Библиотека Yogatrain.ru» включает в себя статьи и книги, которые предоставляют обширную информацию о йоге как системе практик и знаний. Рассматриваются такие темы, как: философия йоги, питание и йога, йогатерапия и другие.

ЙОГА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Вредными или пагубными привычками можно назвать секс, азартные игры, чрезмерное увлечение работой, страсть ходить по магазинам и делать покупки. Эта привычка может заставлять его чувствовать себя более сильным, более сосредоточенным, более уверенным в себе, более счастливым и менее беспокойным, угнетенным или испуганным. Но такое состояние длится недолго и тогда **привычка становится образом жизни.**

ЙОГА – ПРАКТИКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТЕЛА



Примерно к тридцати пяти – сорока двум годам время расцвета репродуктивной функции исчерпывается, и **человек**, как представитель вида, природе больше не интересен. Весть о том, что наше тело смертно, застаёт нас в раннем детстве, и всю последующую жизнь мы никак не можем смириться с этой очевидной истиной. Повзрослев, мы обнаруживаем, что у нас есть сердце, суставы, почки, что всё это может биться, гнуться, ломаться и всячески портиться. Мы начинаем вслушиваться в глубины своего **тела.**

ЙОГА, СМЫСЛ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН



Многие современные виды «**йоги**», от начала до конца основанные на личном усилии бессмысленны, поскольку в нелинейной среде, каковой является организм человека **«Могут возникнуть только те структуры, которые в ней потенциально заложены и отвечают собственным тенденциям процессов в данной среде».** Американские врачи обеспокоены растущим числом травм, которые люди получают при занятии "**современной**" йогой.

Разнообразие направлений, школ и философских течений по йоге создают целостную картину ее влияния на различные аспекты деятельности человека. Особенностью ресурса являются раздел «Тестирование» с определением типа йогической конституции тела и тематический йога-блог.

25. Портал Yoga Journal

URL: <https://yogajournal.ru>



Yoga Journal – издание № 1 в России среди ресурсов о йоге и здоровом образе жизни, предоставляющее всем практикующим йогу, – от начинающих до продвинутых, – информацию о том, как жить здоровой, счастливой, полноценной жизнью.

Yoga Journal задает тренды и освещает новые направления и новые имена в мире йоги и ЗОЖ. Это авторитетный интернет-ресурс, несущий достоверные знания о великой традиции йоги, которая насчитывает более 5 тысяч лет.

В журнале публикуются подробные инструкции по выполнению асан, комплексы для занятий йогой дома или в дороге, интервью с известными мастерами, экспертные статьи, научные факты и исследования, рецепты оригинальных вегетарианских блюд, личные истории практикующих.



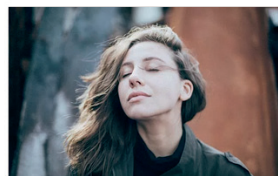
5 асан для бодрой зарядки утром

Для утренней практики подойдет набор асан из Сурьи Намаскар



Как превратить домашнюю практику йоги в студию

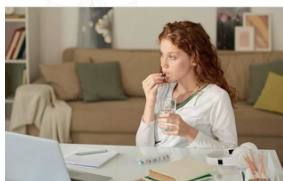
10 правил, которые помогут сделать практику...



Дыхание и регуляция

Как с помощью дыхания скорректировать работу нервной системы?

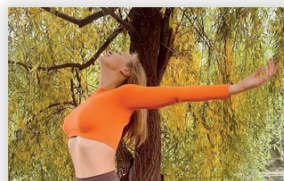
Автор: Йога Журнал



**Главные правила
биохакинга**



**Антиоксиданты —
источники молодости**



**Омоложение через
дыхание.**

К интерактивным сервисам сайта относятся: онлайн-курсы «Вместе с нами», электронная энциклопедия «Найди асану» и постоянно пополняющийся «Гид по студиям йоги России».

Воркаут или **стрит воркаут** – популярный вид физической активности в форме тренировок на открытом воздухе. Уличная гимнастика может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре, фитнесу и представляет собой спортивную субкультуру. Проводится в приспособленных для этого местах городского пространства и включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортиплощадках. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

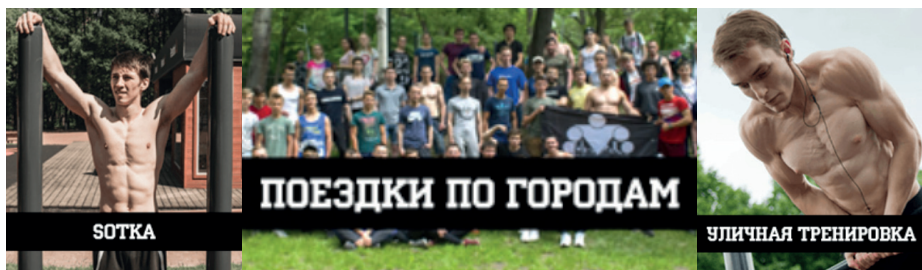
Воркаут строится на принципе «каждый учит каждого», в основе которого лежат свободное общение и бесплатный обмен опытом и знаниями. Благодаря этому происходит формирование локальных сообществ на базе уличных спортивных площадок по всему миру. Занимаясь на улице, воркаутеры становятся живым примером для других людей, которые хотят что-то изменить в своей жизни.

26. Сайт Street Workout

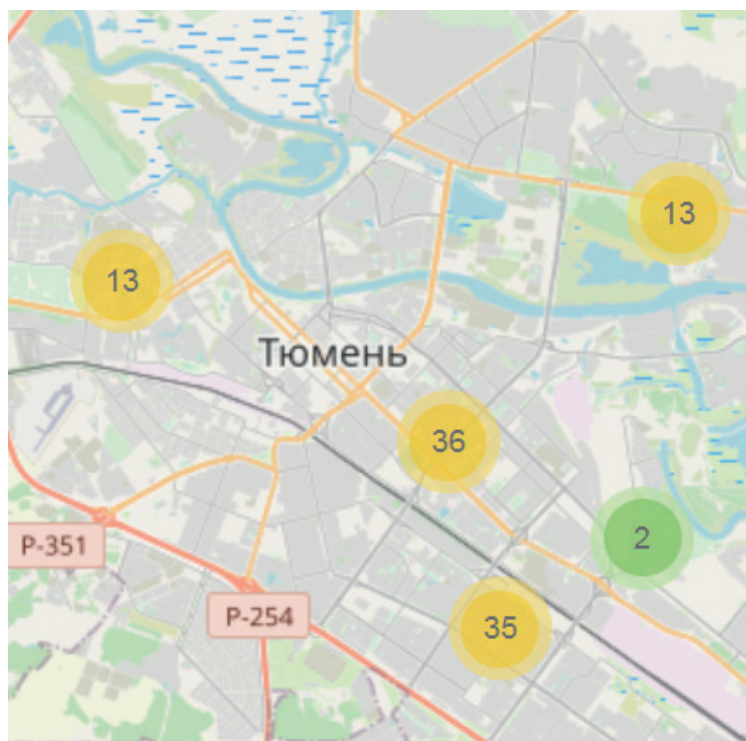
URL: <https://workout.su/>



Частный сайт Street Workout представляет собой информационную площадку, объединяющую воркаутеров из разных городов и стран в единое сообщество и предоставляющую им дополнительные возможности для развития движения и координации своих действий.



Архив статей освещает многие аспекты уличных тренировок: от программ упражнений известных воркаутеров до проектов уличных спортивных площадок. На сайте сконцентрирована пополняемая база данных по уличным площадкам в разных городах мира с отображением на онлайн-карте.



Тематические форумы позволяют участникам обсуждать разнообразные вопросы, делиться информацией и помогать друг другу советами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавриченко Е. А. Коммуникативные возможности интернет-среды в управлении здоровым образом жизни молодежи // Молодой ученый. – 2018. – № 18 (204). – С. 154-157.
2. Зуев И. В. Интернет-ресурсы как инструмент формирования здорового образа жизни / И. В. Зуев, С. П. Федченко // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (11-13 декабря 2018 года) / Южный федеральный университет ; под общей редакцией А. В. Черновой. – Ростов на Дону ; Таганрог : Foundation, 2018. – № 6. – С. 495-498.
3. Сидорова Ю. Х. Роль информационных ресурсов в формировании здорового образа жизни / Ю. Х. Сидорова, Н. Б. Захарова // Современные аспекты формирования здорового образа жизни : материалы VIII региональной научно-практической конференции. – Новосибирск : НГМУ, 2019. – С. 147-148.
4. Сравнительный анализ использования интернет-портала takzdorovo.ru в рамках проведения коммуникационной кампании, направленной на мотивацию граждан Российской Федерации к ведению здорового образа жизни / А. А. Бондарь, Т. А. Татарина, А. В. Маньшина, М. М. Бутарев // Общественное здоровье. – 2021. – № 3. – С. 26-31.
5. Шутова Т. Н. Онлайн программы, сервисы по фитнесу и здоровому образу жизни // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 449-452.