

В. К. Мицькаманоўч

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Допущено Министерством образования
Республики Беларусь в качестве учебного пособия
для студентов учреждений высшего образования
по специальности «Социальная работа»*

**Минск
РИВШ
2025**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	5
1.1. Понятие «здоровьесбережение»	6
1.2. Понятие «здоровьесберегающие технологии»	7
1.3. Здоровьесберегающие технологии как частные технологии медико-социальной работы	10
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	14
РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	15
2.1. Утренняя гимнастика	16
2.2. Производственная гимнастика для работников умственного труда	27
2.3. Физические нейрогимнастические упражнения (нейрогимнастика)	31
2.4. Самомассаж	35
2.5. Оздоровительное дыхание	51
2.5.1. Дыхательная оздоровительная гимнастика	52
2.5.2. Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко	58
2.5.3. Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой	59
2.5.4. Дыхательные упражнения с элементами хатха-йоги	66
2.6. Оздоровительная ходьба	71
2.7. Ходьба на лыжах	74
2.8. Езда на велосипеде	76
2.9. Плавание	77
2.10. Оздоровительные подвижные игры	79
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	79

РАЗДЕЛ 3. ПРИРОДНЫЕ И МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	82
3.1. Воздушные ванны	84
3.2. Гелиотерапия.....	84
3.3. Гидротерапия	86
3.4. Термотерапия.....	98
3.5. Закаливание.....	106
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>108</i>
РАЗДЕЛ 4. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	110
4.1. Здоровое питание	110
4.2. Качественная питьевая вода	116
4.3. Чистый воздух	122
4.4. Безопасная работа за компьютером	127
4.5. Смартфон без вреда для здоровья.....	133
4.6. Телевизор без вреда для здоровья.....	139
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>144</i>
РАЗДЕЛ 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	146
5.1. Сохранение работоспособности мозга с помощью нейробики	148
5.2. Сохранение и улучшение памяти	152
5.3. Сохранение и улучшение внимания	158
5.4. Контроль функционального состояния на основе биологических ритмов	163
5.5. Борьба с весенней астенией	169
5.6. Ликвидация осенне-зимней хандры	176
5.7. Профилактика чувства разочарования	181
5.8. Самоконтроль при повышенной раздражительности.....	187
5.9. Недопущение чувства обиды	194

5.10. Устойчивость к стрессу при помощи аутогенной тренировки.....	201
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>206</i>
РАЗДЕЛ 6. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	209
6.1. Как стать лучше с помощью позитивного самовнушения.....	212
6.2. Как побороть вредную привычку.....	217
6.3. Как побороть зависимость от пищи.....	220
6.4. Как изжить нездоровый перфекционизм.....	226
6.5. Как избавиться от табакокурения.....	230
6.6. Как избавиться от алкоголизма.....	246
6.7. Как избавиться от наркомании.....	262
6.8. Активное долголетие и здоровое старение.....	281
6.9. Как обрести гармонию в жизни, избавившись от меркантильности и жадности.....	285
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>289</i>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	291
ГЛОССАРИЙ.....	293
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	300